

عنوان مقاله:

تاثیر دو شیوه تمرین درمانی بر سلامت قلبی متابولیکی زنان میان سال دارای اضافه وزن مبتلا به دیابت شیرین

محل انتشار:

نشریه پژوهش توانبخشی در پرستاری، دوره 3، شماره 2 (سال: 1395)

تعداد صفحات اصل مقاله: 11

نویسندگان:

هاجر عزیزی - Islamic Azad University, Yasouj Branch, Iran

ابراهیم بنی طالبی - Physiology University of Shahrekord, Shahrekord, Iran

سیداحسان امیرحسینی - Islamic Azad University, Yasouj Branch, Iran

خلاصه مقاله:

مقدمه: اثرات سودمند ورزش در دیابت نوع ۲ در ارتباط با کنترل گلوکز و چندین عامل خطرزای بیماری قلبی عروقی بخوبی ثابت شده است. هدف از پژوهش حاضر بررسی تاثیر دو شیوه تمرین درمانی بر سلامت قلبی متابولیکی زنان میان سال دارای اضافه وزن مبتلا به دیابت شیرین بوده است. روش کار: این تحقیق به لحاظ هدف کاربردی و به لحاظ شیوه گردآوری داده ها نیمه تجربی است. ۵۲ نفر از زنان مبتلا به دیابت نوع ۲ (سن ۴۵ تا ۶۰ سال) شهرستان شهرکرد در سال ۱۳۹۴ به طور داوطلبانه در تحقیق حاضر شدند و بر اساس مقادیر هموگلوبین گلیکوزیله (HbA1c) به سه گروه تمرین ترکیبی قدرتی-استقامتی (۱۷ نفر) و تمرین سرعتی تناوبی شدید (۱۷ نفر) و شاهد (۱۸ نفر) تقسیم شدند. متغیرهای گلوکز ناشتا، انسولین، مقاومت به انسولین، IL-6، hs-CRP، فشارخون سیستولیک و دیاستولیک، درصدچربی بدن، محیط کمر (WC)، نسبت محیط کمر به باسن (WHR)، شاخص توده بدن (BMI) مورد ارزیابی قرار گرفتند. نتایج با استفاده از نسخه ۲۱ نرم افزار SPSS و با آزمون های تی زوجی و تحلیل کوواریانس و در صورت معنی داری از آزمون LSD برای تعیین اختلاف بین گروه ها استفاده گردید. یافته ها: نتایج نشان داد که در گروه تمرینات شدید تناوبی و تمرینات ترکیبی قدرتی-استقامتی متغیرهای انسولین و مقاومت به انسولین نسبت به گروه شاهد کاهش معنی داری داشته است ($p < 0.05$) ولی تفاوت معنی داری در سی آر پی فوق حساس (hs-CRP) مشاهده نگردیده است ($p > 0.05$). به طوری در گروه های مداخله دور کمر و فشار خون دیاستولیک کاهش معنی دار و حداکثر اکسیژن مصرفی افزایش معنی داری داشته است. نتیجه گیری: تمرین سرعتی تناوبی نسبت به تمرینات ترکیبی قدرتی-استقامتی اثرات بهتری بر فاکتورهای مرتبط با سلامت قلبی-متابولیکی و مقاومت به انسولین زنان میانسال مبتلا به دیابت شیرین دارد.

کلمات کلیدی:

Exercise Therapy, C-Reactive Protein, Insulin Resistance, Diabetes Mellitus, Type ۲ پروتئین واکنشی-C، مقاومت به انسولین، دیابت ملیتوس نوع ۲، ورزش درمانی.

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1357329>

