

عنوان مقاله:

بررسی تاثیر پیاده روی بر هورمون استروژن و برخی عوامل خطرزای قلبی-عروقی در زنان یائسه غیرورزشکار

محل انتشار:

دانشور پزشکی (نشریه پژوهشی پایه و بالینی)، دوره 18، شماره 5 (سال: 1389)

تعداد صفحات اصل مقاله: 9

نویسندگان:

زینب فیروزه - دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه فردوسی مشهد

ناهید بیژه - گروه فیزیولوژی ورزش، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه فردوسی مشهد

احمد ابراهیمی عطری - گروه فیزیولوژی ورزش، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه فردوسی مشهد

سعید رضانی - دانشگاه فردوسی، مشهد

خلاصه مقاله:

مقدمه و هدف: در زمان یائسگی، تولید استروژن کاهش می‌یابد و زمینه‌ساز افزایش لیپوپروتئین‌های خون و LP(a) و در نتیجه افزایش بیماری‌های قلبی-عروقی می‌شود. به دلیل اهمیت فعالیت بدنی در پیشگیری از بیماری‌های قلبی-عروقی، این تحقیق با هدف بررسی تاثیر هشت هفته پیاده‌روی بر غلظت لیپیدهای سرم و هورمون استروژن و LP(a) در زنان یائسه غیرورزشکار انجام شد. مواد و روش کار: ۲۲ زن یائسه را با دامنه سنی (۵۵ تا ۴۷ سال) که فاقد بیماری خاص بودند، تصادفی به دو گروه تجربی دوازده نفر و کنترل ده نفر تقسیم کرد، ابتدا ابعاد بدنی، شامل قد، وزن، شاخص توده بدنی را اندازه‌گیری کرده؛ سپس دوازده ساعت بعد از ناشتایی شبانه نمونه خون اولیه به میزان ۱۰CC از ورید قدامی بازو گرفته شد؛ سپس، آزمودنی‌های گروه تجربی در برنامه پیاده‌روی (شدت ۶۰ درصد ضربان قلب ذخیره، مدت ۳۰ دقیقه در هفته اول و ۷۰ درصد ضربان قلب ذخیره ۶۰ دقیقه در هفته آخر) شرکت کردند. آنگاه دوباره اندازه‌گیری‌های شاخص توده بدنی و خون‌گیری انجام شد و میزان لیپیدهای سرم و هورمون استروژن و LP(a) سرم اندازه‌گیری شد. برای مقایسه داده‌های پیش‌آزمون و پس-آزمون بین گروه‌ها از t-student مستقل و آزمون مان ویتنی استفاده شد. یافته‌ها: نتایج پس از هشت هفته پیاده‌روی، اختلافی معنادار را در میزان کلسترول، تری‌گلیسرید، HDL و LDL سرم، LP(a) و شاخص توده بدنی در گروه تمرین نشان داد. در حالی که این اختلاف در گروه کنترل معنادار نبود، همچنین در مقدار استروژن سرم، تغییری معنادار مشاهده نشد. نتیجه‌گیری: نتایج این تحقیق نشان می‌دهد هشت هفته پیاده‌روی می‌تواند بر کاهش غلظت لیپیدهای سرم و لیپوپروتئین آ و شاخص توده بدنی زنان یائسه سودمند باشد.

کلمات کلیدی:

پیاده روی، لیپیدهای سرم، زنان یائسه، لیپوپروتئین آ

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1426418>

