

عنوان مقاله:

مقایسه تاثیر دو نوع ورزش بر میزان قند خون و مقدار قرص مصرفی افراد مبتلا به دیابت نوع II

محل انتشار:

نشریه پرستاری ایران، دوره 27، شماره 87 (سال: 1393)

تعداد صفحات اصل مقاله: 9

نویسندگان:

لیلی یکه فلاح - PhD student of Nursing Shahid Beheshti University Medical Sciences and faculty member of Qazvin University Medical Sciences Iran

حمیده عظیمی - Master Student of Medical-Surgical Nursing, Iran University of Medical Sciences, Tehran, Iran (Corresponding Author). Tel: +98 9191842867 Email: h.azimi11@yahoo.com

طاهره صادقی - PhD student of nursing, Tehran University of Medical Sciences, Tehran, Iran

خلاصه مقاله:

چکیده زمینه و هدف: دیابت را نمی توان درمان کرد، ولی با روشهای دیگری مثل ورزش (یوگا، پیاده روی و...) و همچنین داشتن رژیم غذایی متعادل می توان آن را کنترل نمود. این پژوهش با هدف مقایسه تاثیر یک ماه ورزش های منظم یوگا و پیاده روی بر میزان قندخون و تعداد قرص مصرفی افراد دیابتی نوع II انجام شده است. روش بررسی: در این پژوهش نیمه تجربی 60 مرد و زن 30 تا 55 ساله مبتلا به دیابت نوع II به صورت تصادفی ساده به سه گروه یوگا، پیاده روی و کنترل تقسیم شدند. گروه یوگا و پیاده روی به مدت یک ماه هر روز به مدت 45 دقیقه تحت مداخله قرار گرفتند. تمرینات در سالن و دسته جمعی انجام شد. داده ها به وسیله پرسشنامه توسط همه گروه ها، در دو نوبت قبل و پایان مداخله جمع آوری شد. قندخون ناشتای افراد نمونه توسط گلوکومتر (ZD GM300) در دو نوبت (قبل و پایان مداخله) اندازه گیری شد. اطلاعات نمونه ها با استفاده از نرم افزار آماری SPSS نسخه 16 مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. نرمالپته میزان قندخون ناشتای سه گروه بعد از بررسی (با استفاده از آماره کلموگروف اسمیرونف)، با آنالیز واریانس یک طرفه با هم مقایسه گردید و میزان مصرف داروها و جنس در سه گروه با استفاده از مجذور کای دو و آنالیز واریانس مقایسه شد. محاسبات در سطح معنی داری 95 درصد انجام شدند. یافته ها: کاهش قند خون ناشتا در پایان مداخله در گروه یوگا معنی دار بود ($P=0.016$) و در گروه پیاده روی معنی دار نبود ($P=0.54$). تعداد قرص مصرفی در انتهای مداخله تفاوت معنی داری با ابتدای مداخله نداشت ($P > 0.05$). در بررسی همزمان قندخون ناشتای ابتدا و انتهای مداخله در سه گروه تفاوت معنی داری مشاهده شد ($P > 0.05$). نتیجه گیری کلی: انجام یک ماه ورزش یوگا و پیاده روی در کاهش قند خون ناشتا در افراد دیابتی نوع II موثر است. اگر چه ورزش یوگا در کاهش قند خون ناشتا موثرتر بود ولی در تعداد قرص مصرفی کاهش معنی داری مشاهده نشد. ممکن است در صورت افزایش مدت مداخله و یا تعداد نمونه ها، کاهش معنی داری در تعداد قرص مصرفی مشاهده شود.

کلمات کلیدی:

Exercise, Yoga, Walking, Diabetes Type II, ورزش, یوگا, پیاده روی, دیابت نوع ۲

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1713841>



