

## عنوان مقاله:

اثر ۱۲ هفته تمرین یوگا بر سطح سرمی گلوکز، انسولین و تری گلیسیرید زنان مبتلا به دیابت نوع ۲

## محل انتشار:

مجله دانشگاه علوم پزشکی گرگان، دوره 15، شماره 4 (سال: 1392)

تعداد صفحات اصل مقاله: 7

## نویسندگان:

نجمه حبیبی - MSc in Sports Physiology, Faculty of Physical Education and Sport Sciences, University of Isfahan, Isfahan, Iran

سیدمحمد مرندی - Associate Professor, Department of Exercise Physiology, Faculty of Physical Education and Sport, University of Isfahan, Isfahan, Iran

## خلاصه مقاله:

زمینه و هدف: دیابت ملیتوس به عنوان یک بیماری متابولیک با اختلال در سطح لیپید و گلوکز خون همراه است. این مطالعه به منظور تعیین اثر ۱۲ هفته تمرین یوگا بر سطح سرمی گلوکز، انسولین و تری گلیسیرید زنان مبتلا به دیابت نوع ۲ انجام شد. روش بررسی: در این کارآزمایی بالینی ۲۶ زن مبتلا به دیابت نوع ۲ در دو گروه مداخله (۱۶ نفر) و کنترل (۱۰ نفر) در شرایط رژیم دارویی و غذایی یکسانی قرار گرفتند. برنامه تمرینی گروه مداخله روزانه شامل ۷۵ دقیقه تمرین یوگا، هفته ای سه جلسه و به مدت ۱۲ هفته به طول انجامید. سطح گلوکز، انسولین، لیپید، تری گلیسیرید، HDL-C، LDL-C، C و TC زنان ۲۴ ساعت قبل و بعد از اتمام دوره تمرینی مورد سنجش قرار گرفت. یافته ها: پس از اتمام دوره تمرینی سطح گلوکز، انسولین و تری گلیسیرید بیماران گروه مداخله نسبت به گروه کنترل کاهش آماری معنی داری نشان داد ( $P < 0.05$ ). در حالی که سطح لیپید، HDL-C، LDL-C و TC گروه مداخله نسبت به گروه کنترل تفاوت آماری معنی داری نشان نداد. نتیجه گیری: تمرین یوگا باعث بهبود میزان گلوکز، انسولین و تری گلیسیرید زنان مبتلا به دیابت نوع دو می گردد.

## کلمات کلیدی:

Diabetes, Yoga, Insulin, Triglyceride, Glucose, دیابت نوع دو، تمرین یوگا، لیپید، گلوکز، تری گلیسیرید

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1724069>

