

عنوان مقاله:

تاثیر هشت هفته تمرین هوازی بر غلظت پاراتورمون، استروژن و آلکالین فسفاتاز سرمی زنان چاق مبتلا به یائسگی زودرس

محل انتشار:

مجله زنان، مامایی و نازایی ایران، دوره 20، شماره 7 (سال: 1396)

تعداد صفحات اصل مقاله: 10

نویسندگان:

مهرداد فتحی - دانشیار گروه فیزیولوژی ورزشی، دانشکده علوم ورزشی، دانشگاه فردوسی مشهد، مشهد، ایران.

سیدرضا عطارزاده حسینی - استاد گروه فیزیولوژی ورزشی، دانشکده علوم ورزشی، دانشگاه فردوسی مشهد، مشهد، ایران.

سمیه خیرآبادی - دانشجوی دکترای تخصصی فیزیولوژی ورزشی، دانشکده علوم ورزشی، دانشگاه فردوسی مشهد، مشهد، ایران.

کیوان حجازی - دانشجوی دکترای تخصصی فیزیولوژی ورزشی، دانشکده علوم ورزشی، دانشگاه فردوسی مشهد، مشهد، ایران.

خلاصه مقاله:

مقدمه: پوکی استخوان، شایع ترین بیماری متابولیک استخوانی بوده که می تواند منجر به شکستگی های خطرناک شود. در این بیماری توده استخوانی تحلیل یافته و شکستگی به راحتی اتفاق می افتد. مطالعه حاضر با هدف تاثیر هشت هفته تمرین هوازی بر غلظت هورمون پاراتورمون، استروژن و آلکالین فسفاتاز سرمی زنان مبتلا به یائسگی زودرس انجام شد. روش کار: این مطالعه نیمه تجربی در سال ۱۳۹۳ بر روی ۲۱ زن مبتلا به یائسگی زودرس با دامنه سنی ۳۵-۴۵ سال انجام شد. آزمودنی ها به صورت تصادفی در دو گروه تجربی و کنترل قرار گرفتند. برنامه تمرین هوازی شامل ۸ هفته، هر هفته ۳ جلسه و هر جلسه به مدت ۴۵ تا ۶۰ دقیقه با شدتی معادل ۶۵٪ تا ۷۵٪ حداکثر ضربان قلب ذخیره اجرا شد. ۲۴ ساعت پیش از اولین جلسه تمرین و ۴۸ ساعت بعد از آخرین جلسه تمرینی در پایان هفته هشتم، مقادیر هورمون پاراتورمون، استروژن و برخی نشانگرهای متابولیزم استخوان سرمی با استفاده از روش رادیوایمونواسی (RIA) و الایزا در حالت ۱۲ ساعت ناشتایی ارزیابی شد. تجزیه و تحلیل داده ها با استفاده از نرم افزار آماری SPSS (نسخه ۱۶) و آزمون های تی دانشجویی و تحلیل کوواریانس انجام شد. میزان p کمتر از ۰/۰۵ معنی دار در نظر گرفته شد. یافته ها: هشت هفته تمرین هوازی منجر به افزایش معنی دار مقادیر کلسیم ($p=0.001$)، فسفر ($p=0.001$)، استروژن ($p=0.001$) و پاراتورمون ($p=0.001$) در گروه تمرین هوازی شد، در صورتی که تغییر معنی داری در مقادیر آلکالین فسفاتاز در پایان دوره مشاهده نشد ($p=0.92$). نتیجه گیری: هشت هفته تمرین هوازی با شدت ۶۵٪ تا ۷۵٪ حداکثر ضربان قلب ذخیره منجر به افزایش معنی دار در مقادیر کلسیم، فسفر، استروژن و پاراتورمون در زنان مبتلا به یائسگی زودرس شد. در کل می توان نتیجه گرفت که اجرای فعالیت بدنی منظم منجر به افزایش تراکم استخوان ها و کاهش خطر شکستگی در زنان یائسه زودرس می شود.

کلمات کلیدی:

استروژن و آلکالین فسفاتاز، پاراتورمون، تمرین هوازی، کلسیم

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1727928>

