

عنوان مقاله:

مقایسه یک دوره تمرین هوازی با یک دوره مصرف مکمل ترکیبی گیاهی (سنبل الطیب هندی و بادرنجبویه) بر تغییرات سطوح سروتونین، نیتریک اکسید و شاخص های سردرد در زنان دارای میگرن

محل انتشار:

دانشور پزشکی (نشریه پژوهشی پایه و بالینی)، دوره 26، شماره 2 (سال: 1397)

تعداد صفحات اصل مقاله: 15

نویسندگان:

زهرا اسکندری - گروه فیزیولوژی ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه گیلان، رشت، ایران

بهمن میرزایی - گروه فیزیولوژی ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه گیلان، رشت، ایران

حمید اراضی - گروه فیزیولوژی ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه گیلان، رشت، ایران

خلاصه مقاله:

مقدمه و هدف: میگرن یک اختلال عصبی-عروقی است که باعث کاهش کیفیت زندگی می شود. هدف از پژوهش حاضر بررسی تاثیر یک دوره تمرین هوازی و مکمل ترکیبی گیاهی شامل سنبل الطیب و بادرنجبویه بر سروتونین، نیتریک اکسید خون و شاخص های سردرد بود. مواد و روش ها: در این مطالعه کاربردی، ۱۸ بیمار زن مبتلا به میگرن که واجد شرایط شرکت در این مطالعه بودند، به صورت تصادفی در دو گروه تمرین هوازی (۹ نفر) و مکمل ترکیبی گیاهی (۹ نفر) قرار گرفتند. برنامه تمرین بیماران گروه تمرین هوازی در مدت هشت هفته و هر هفته سه جلسه و هر جلسه شامل ۷۵ دقیقه فعالیت هوازی (۱۵ دقیقه گرم کردن، ۴۵ تمرین، ۱۵ دقیقه سرد کردن) با شدت متوسط اجرا شد. گروه مکمل ترکیبی گیاهی نیز هشت هفته کپسول گیاهی مصرف کردند، هر کپسول شامل ۲۰۰ میلی گرم سنبل الطیب و ۸۰ میلی گرم بادرنجبویه بود که در چهار هفته اول دو بار در روز و در چهار هفته دوم سه بار در روز مصرف شد. نمونه های خونی در حالت ناشتا برای تعیین سطوح سروتونین و نیتریک اکسید خون آزمودنی ها، قبل و بعد از مرحله مداخله گرفته شد. همچنین شاخص های سردرد توسط پرسشنامه روزنگار سردرد ارزیابی شد. یافته ها با استفاده از آزمون های t مستقل، t همبسته و تحلیل کوواریانس مورد ارزیابی قرار گرفت ($P < 0.05$). نتایج: نتایج آزمون نشان داد در گروه مکمل ترکیبی دو گیاه، مصرف هشت هفته کپسول باعث افزایش معنی داری در سطوح سروتونین خون و کاهش معنی دار در تعداد روزهای سردرد/تکرار سردرد و شدت سردرد گردید ($P < 0.05$). علاوه بر این، سطوح نیتریک اکسید خون و مدت سردرد نسبت به قبل از پژوهش تفاوتی نداشت ($P > 0.05$). در گروه تمرین هوازی، هشت هفته فعالیت باعث افزایش معنی داری در سطوح سروتونین و نیتریک اکسید خون و کاهش معنی داری در تعداد روزهای سردرد/تکرار سردرد و شدت سردرد گردید ($P < 0.05$). اما مدت سردرد تغییری نکرد ($P > 0.05$). همچنین با مقایسه متغیرها بین دو گروه مشخص شد به غیر از نیتریک اکسید سرم و توان هوازی، تغییرات بقیه متغیرها در پایان مطالعه مشابه بود و تفاوت معنی داری بین آن ها مشاهده نشد. نتیجه گیری: تمرین هوازی و مکمل ترکیبی شامل سنبل الطیب و بادرنجبویه می توانند مکمل درمانی مناسبی برای زنان مبتلا به میگرن باشد و تفاوتی بین آن ها وجود ندارد.

کلمات کلیدی:

میگرن، سروتونین، نیتریک اکسید، تمرین هوازی، سنبل الطیب، بادرنجبویه

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1749350>

