

عنوان مقاله:

تأثیر رژیم غذایی همراه یا بدون برنامه ی تمرین هوازی بر شاخص های تن سنجی و آمادگی قلبی تنفسی بیماران مبتلا به استئاتوهپاتیت غیرالکلی

محل انتشار:

مجله دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی، دوره 3، شماره 3 (سال: 1390)

تعداد صفحات اصل مقاله: 10

نویسندگان:

حسین نیکرو -، دانشکده ی تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه فردوسی مشهد، ایران.

محسن نعمتی - مراکز تحقیقات آندوسکوپی و جراحی های با تهاجم کم و سرطان، دانشکده ی پزشکی دانشگاه علوم پزشکی مشهد، ایران.

حمیدرضا سیما - گروه بیماری های داخلی و مرکز تحقیقات جراحی سرطان، دانشکده ی پزشکی دانشگاه علوم پزشکی مشهد، ایران.

سید رضا عطارزاده حسینی - گروه فیزیولوژی ورزش، دانشکده ی تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه فردوسی مشهد، ایران.

خلاصه مقاله:

چکیده زمینه و هدف: بیماری استئاتوهپاتیت غیرالکلی (NASH) قسمتی از طیف وسیع بیماری مزمن کبدچرب غیرالکلی است که شیوع آن به طور موازی با افزایش شیوع چاقی در حال افزایش است. هدف، بررسی اثر رژیم غذایی همراه و بدون برنامه ی تمرین هوازی بر شاخص های تن سنجی و آمادگی قلبی تنفسی بیماران مبتلا به NASH بود. مواد و روش کار: مطالعه از نوع کارآزمایی بالینی بوده، که در سال ۱۳۸۹ در بیمارستان امام رضا (ع) مشهد انجام شد. بدین منظور ۲۴ بیمار NASH با دامنه ی سنی ۲۵ تا ۵۰ سال، به طور تصادفی به دو گروه رژیم غذایی همراه با تمرین هوازی (۱۲بیمار) و رژیم غذایی به تنهایی (۱۲بیمار) تقسیم شدند. رژیم غذایی در هر دو گروه ۵۰۰ کیلوکالری کمتر از انرژی محاسبه شده روزانه و تمرین هوازی تنها در گروه اول به مدت هشت هفته (سه جلسه در هفته) و با شدت ۵۵ تا ۶۰ درصد ضربان قلب ذخیره ای بود. شاخص های تن سنجی و اوج اکسیژن مصرفی بیماران در دو گروه پیش و پس از هشت هفته مداخله اندازه گیری شد. داده ها با استفاده از روش آماری تی در گروه های همبسته و مستقل در سطح معنی داری $p < 0.05$ آزمایش شدند. یافته ها: یافته ها نشان داد، در دو گروه تمام شاخص های تن سنجی کاهش و اوج اکسیژن مصرفی افزایش معناداری داشت. تفاوت کاهشی معنا داری بین دو گروه در متغیرهای دور کمر، نسبت دور کمر به باسن، نسبت دور کمر به قد و اوج اکسیژن مصرفی وجود داشت. نتیجه گیری: نتایج این مطالعه، تاثیر مطلوب تری بر کاهش چاقی مرکزی و احشایی و پیشرفت آمادگی قلبی تنفسی بیماران مبتلا به NASH را بوسیله رژیم غذایی همراه با برنامه ی تمرین هوازی نشان داد.

کلمات کلیدی:

Keywords: Aerobic training, Diet, cardio respiratory fitness, Anthropometric Indices, Nonalcoholic Steatohepatitis
واژه های کلیدی: تمرین هوازی، رژیم غذایی، آمادگی قلبی تنفسی، تن سنجی، استئاتوهپاتیت غیرالکلی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1889285>



