

عنوان مقاله:

تأثیر تمرین مقاومتی و مصرف ملاتونین بر سطوح هورمون های جنسی، LH، FSH، PGF α ، شدت درد و کیفیت خواب دختران با دیسمنوره اولیه

محل انتشار:

دوماهنامه فیض، دوره 27، شماره 6 (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 13

نویسندگان:

ندا کافی - *Department of Physical Education, Neyshabur Branch, Islamic Azad University, Neyshabur, Iran*

آمنه برجسته یزدی - *Department of Physical Education, Neyshabur Branch, Islamic Azad University, Neyshabur, Iran*

رامبد خواجه ای - *Department of Physical Education, Neyshabur Branch, Islamic Azad University, Neyshabur, Iran*

محمدرضا حسین آبادی - *Department of Physical Education, Neyshabur Branch, Islamic Azad University, Neyshabur, Iran*

خلاصه مقاله:

زمینه و هدف: دیسمنوره اولیه با مشکلاتی در زندگی روزمره همراه است و باعث افت در عملکرد روزانه دختران می گردد. هدف از تحقیق حاضر، تعیین تأثیر تمرین مقاومتی و مصرف ملاتونین بر سطوح هورمون های جنسی، LH، FSH، PGF α ، شدت درد و کیفیت خواب دختران با دیسمنوره اولیه بود. روش ها: مطالعه حاضر از نوع نیمه تجربی بود. ۶۰ نفر دختر با دیسمنوره اولیه متوسط به طور تصادفی در ۴ گروه تمرین+ملاتونین، تمرین+دارونما، ملاتونین و کنترل (۱۵ نفر در هر گروه) تخصیص یافتند. روزانه ۱۰ میلی گرم ملاتونین و گروه دارونما، همین میزان کربوهیدرات دریافت کردند. تمرینات مقاومتی شامل ۵۰-۶۰ دقیقه تمرین با وزنه در هر روز، ۳ روز در هفته و به مدت ۸ هفته بود. شدت درد توسط پرسشنامه مک گیل و کیفیت خواب توسط پرسشنامه پیتزبورگ ارزیابی شد. سطوح سرمی هورمون های جنسی، LH، FSH، PGF α نیز سنجش شد. یافته ها: افزایش معنادار سطوح استروژن ($P<0/001$)، پروژسترون ($P<0/001$)، LH ($P<0/001$) و FSH ($P>0/001$) در گروه تمرین+ملاتونین نسبت به همه گروه ها و در گروه تمرین+دارونما و گروه ملاتونین نسبت به گروه دارونما گزارش شد. کاهش ($P>0/001$) PGF α ، شدت درد ($P<0/001$) و کیفیت خواب ($P<0/001$) در گروه ملاتونین نسبت به همه گروه ها و در گروه تمرین+دارونما و گروه ملاتونین نسبت به گروه دارونما تفاوت معنادار را نشان داد. نتیجه گیری: به نظر می رسد ترشح هورمون های هیپوتالاموس و کورتیکوتروپینی بر اختلالات دیسمنوره اولیه تأثیرگذار باشد. احتمالاً ملاتونین بتواند نوسانات هورمون های جنسی متعاقب دیسمنوره اولیه را تعدیل و به بهبود کیفیت خواب کمک نماید و با کاهش سطح PGF α در کاهش شدت درد نیز موثر باشد.

کلمات کلیدی:

Estrogen, Progesterone, Resistance Training, Melatonin, FSH, LH, PGF α , استروژن, پروژسترون, تمرین مقاومتی, ملاتونین, FSH, LH, PGF α

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1911490>



