

عنوان مقاله:

بررسی تاثیر اختلالات خواب بر شاخص های قلبی عروقی و عملکرد ورزشی در بیماران دیابتی

محل انتشار:

دومین همایش بین المللی تربیت بدنی، سلامت و علوم ورزشی (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 12

نویسنده:

افشین رهبرقاضی - دکتری فیزیولوژی ورزشی، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ایران

خلاصه مقاله:

مقدمه: دیابت ملیتوس یکی از عوامل اصلی مرگ و میر در جهان می باشد که در نتیجه نقص در ترشح یا عملکرد انسولین ایجاد می گردد. گاه بی خوابی می تواند از عوارض دیابت باشد و یا اینکه خود، عاملی برای ایجاد دیابت شود. از سوی دیگر اختلال در کیفیت خواب، خطر افزایش ابتلا به دیابت و مرگ و میر را به دنبال دارد. همچنین برخی تحقیقات نشان داده اند که کم خوابی بر عملکردهای ورزشکاران آثار مختلفی دارد. هدف از این پژوهش بررسی تاثیر اختلالات خواب بر شاخص های قلبی - عروقی و عملکرد ورزشی در بیماران دیابتی بود. مواد و روش ها: مطالعه حاضر از نوع نیمه تجربی و شامل ۲۵ نفر از بیماران مرد مبتلا به دیابت نوع دو بودند که براساس شرایط مطالعه انتخاب شدند. آزمون های مربوط به اندازه گیری توان بی هوازی (آزمون وینگیت)، فشار خون، ضربان قلب، میزان قند خون در چهار هفته اجرا گردید. برای ارزیابی اطلاعات از روش آماری تحلیل واریانس با اندازه گیری مکرر و آزمون تعقیبی بونفرونی استفاده شد. یافته های پژوهش: بی خوابی موجب افزایش معنی داری بر میزان قند خون، ضربان قلب و توان بی هوازی بیماران داشت ($P < 0/05$)، اما بر فشار خون تاثیر معنی داری مشاهده نشد ($P > 0/05$). بحث و نتیجه گیری: از آنجایی که کم خوابی می تواند منجر به افزایش خطر ابتلا به عوارض دیابت شود، لذا بهبود خواب افراد مبتلا به دیابت باید مورد توجه قرار گیرد.

کلمات کلیدی:

اختلالات خواب، شاخص های قلبی عروقی، عملکرد ورزشی، بیماران دیابتی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1927385>

