

## عنوان مقاله:

تاثیر تمرینات توانبخشی ریوی بر عملکرد ریوی، اکسیژن شریانی، استرس، افسردگی و کیفیت زندگی بیماران پساکرونا

## محل انتشار:

فصلنامه فیزیولوژی ورزشی و فعالیت بدنی، دوره 16، شماره 4 (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 11

## نویسندگان:

زهرا جلیلی - دانشکده علوم ورزشی، گروه فیزیولوژی ورزشی، دانشگاه حکیم سبزواری، سبزوار، ایران.

حمید معرفتی - دانشکده علوم ورزشی، گروه فیزیولوژی ورزشی، دانشگاه حکیم سبزواری، سبزوار، ایران. مرکز تحقیقات بیماریهای غیر واگیر، دانشگاه علوم پزشکی سبزوار، سبزوار، ایران

اصغر کاظم زاده - بخش فوق تخصصی ریه، گروه داخلی، دانشگاه علوم پزشکی سبزوار، سبزوار، ایران

امیر حسین حقیقی - دانشکده علوم ورزشی، گروه فیزیولوژی ورزشی، دانشگاه حکیم سبزواری، سبزوار، ایران.

## خلاصه مقاله:

زمینه و هدف: کووید-۱۹ یک بیماری عفونی با قدرت واگیری بسیار زیاد می باشد که مدیریت و کنترل آن همچنان یک چالش برای دستگاه های بهداشتی جامعه به شمار می رود. عفونت های شدید تنفسی با پیامدهای بسیار گسترده از جمله هایپوکسی، لنفوپنی، تنگی نفس و آسیب حاد قلبی از جمله تظاهرات این بیماری است. خستگی، کاهش عملکرد ریوی و مشکلات روان شناختی از جمله افسردگی، استرس، کاهش کیفیت زندگی و اختلال حرکتی از مشکلات ماندگار پساحاد بهبودیافتگان ویروس کروناست. به دلیل جدید بودن ویروس کرونا یافته های یکپارچه فراوانی بر پایه تاثیرگذاری تمرینات توانبخشی بر بهبود وضعیت بدنی، عملکرد ریوی و ذهنی بیماران پساکرونا در دست نیست. بنابراین پژوهش حاضر با هدف تعیین تاثیر یک دوره تمرینات توانبخشی ریوی بر عملکرد ریوی، اکسیژن شریانی، استرس، افسردگی و کیفیت زندگی بیماران پساکرونا انجام گرفت. مواد و روش ها: در تحقیق حاضر، ۴۲ بیمار (۲۲ مرد و ۲۰ زن) با شدت های متوسط تا شدید پیامدهای بیماری کووید ۱۹ در رده سنی ۴۵-۷۰ سال، به دو گروه تمرین و کنترل تقسیم شدند. برنامه گروه مداخله شامل گروه تمرین به مدت هشت هفته تمرینات هوازی، ذهنی و تنفسی (سه روز در هفته هر جلسه ۸۰ دقیقه) تحت نظارت و مانیتورینگ (پایش) اکسیژن شریانی EKG صورت گرفت. سنجش عملکرد ریوی (PFT) شدت استرس از راه پرسشنامه استاندارد استرس کرونا (۱۸-CSS)، شدت افسردگی از راه پرسشنامه افسردگی بک نسخه دوم و کیفیت زندگی از طریق پرسشنامه SF-۳۶ در آغاز و پایان تمرینات توانبخشی ریوی مورد سنجش قرار گرفت. برای مقایسه دو گروه کنترل و تمرین از آزمون تی مستقل استفاده شد. نتایج: حمایت اکسیژن بیماران در گروه توانبخشی به شکل شایان توجه و معناداری کاهش یافت ( $P < 0.001$ ). تراز اشباع اکسیژن خون شریانی  $\text{SaO}_2$  (در گروه تمرینات توانبخشی ریوی نسبت به کنترل به شکل معناداری در شرایط استراحت، تمرین و فعالیت بدنی بهبود یافت ( $P < 0.001$ ). همچنین شاخص های عملکرد ریوی ( $P < 0.001$ )، اکسیژن شریانی ( $P < 0.001$ ) و کیفیت زندگی ( $P < 0.001$ ) به طور معناداری بهبود یافت و میزان استرس ( $P < 0.05$ ) و افسردگی ( $P < 0.01$ ) کاهش معناداری را در مقایسه با گروه کنترل نشان داد. نتیجه گیری: با توجه به درگیری چندجانبه بیماری کرونا و پیامدهای بی شمار آن و تاثیرات متنوع و فراگیر برنامه بازتوانی ریوی، به نظر می رسد تمرینات توانبخشی ریوی بتواند در روند بهبودی عملکرد و اکسیژن رسانی دستگاه ریوی، همچنین کاهش شدت استرس، افسردگی و کیفیت زندگی و به طور کلی بر توانایی عملکردی و روان شناختی بیماران پس از ابتلا به کرونا موثر و سودمند باشد.

## کلمات کلیدی:

کووید ۱۹، تمرینات توانبخشی، افسردگی، استرس، شاخص اسپیرومتری

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/2046372>

