

عنوان مقاله:

خوناشی بر ارتباط بین تمرینات هوازی و مقاومتی در کنترل دیابت نوع 2

محل انتشار:

اولین همایش ملی علوم ورزشی با رویکرد علوم فنی مهندسی (سال: 1398)

تعداد صفحات اصل مقاله: 13

نویسنده:

احمد دیوسالار - کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی دانشگاه آزاد اسلامی واحد نور

خلاصه مقاله:

بیماری دیابت نوع دو بیشتر افراد بالای 30 سال را مبتلا می سازد. پزشکان علت اصلی ابتلا به آن را بی تحرکی و تغذیه نادرست می دانند. از این رو درمان این نو دیابت در آغاز با فعالیت جسمی و تغیه صحیح کنترل شده و در صورت کنترل نشدن از داروهای خوراکی پایین آورنده قند خون استفاده می شود افراد مبتلا به دیابت دارای سیستم دفاع اکسیدانی ضعیفی می باشند. افزایش استرس اکسیداتیو در این بیماران به وسیله افزایش تولید رادیکال های آزاد، افزایش لیپید پراکسیداسیون و کاهش وضعیت آنتی اکسیدانی مشخص می شود. بدین صورت که در طول دیابت، هایپرگلیسمی مداوم، باعث افزایش تولید رادیکال های آزاد بخصوص گونه های فعال اکسیژن می شود. در واقع هایپرگلیسمی به عنوان یک واسطه برای بروز عوارض دیابت می باشد اثرات انجام ورزش بدر کنترل بیماری دیابت یدک موضوع در حال مطالعه است. زمان زیادی است که تاثیر فعالیت جسمی در درمان دیابت شناخته شده است. اگرچه اغلب پژوهش های انجام شده به بررسی تاثیر تمرینات هوازی بر این بیماری پرداخته اند ولی بین نتایج به دست آمده در این پژوهش ها اختلاف زیادی وجود دارد. هدف از پژوهش حاضر مروری بر ارتباط بدین تمرینات هوازی و مقاومتی در کنترل دیابت نوع 2 می باشد، روش تحقیق توصیفی می باشد و ابزار گردآوری اطلاعات کتب، مقالات و نشریات معتبر داخلی و خارجی می باشد. نتایج نشان می دهد اثر تمرینات منظم ورزشی به همراه مصرف مکمل های آنتی اکسیدانی بر مکانیزم دفاع آنتی اکسیدانی در بیماران دیابتی صورت گرفت که نتایج حاصل از این مطالعات نشان دهنده اثر بخشی مضاعف تمرینات منظم ورزشی همراه با مصرف مکمل های آنتی اکسیدانی بر افزایش کارایی سیستم دفاع آنتی اکسیدانی و کاهش استرس اکسیداتیو مرتبط با دیابت می باشد با توجه به نتایج به دست آمده، از ورزش هوازی و مقاومتی توان به عنوان روشی پیشگیرانه موثر برای جلوگیری از عوارض متعدد بیماری دیابت استفاده کرد، که منطقی به نظر می رسد.

کلمات کلیدی:

تمرینات هوازی، تمرینات مقاومتی، دیابت نو 2

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/980914>

