

عنوان مقاله:

اثر هشت هفته تمرین مقاومتی و مکمل دهی عصاره ی رازیانه بر هورمون استروژن و ریخت شناسی تخمدان در زنان مبتلا به تخمدان پلی کیستیک

محل انتشار:

دومین همایش ملی علوم کاربردی ورزش و تندرستی (سال: 1395)

تعداد صفحات اصل مقاله: 5

نویسندگان:

لیلا تقیلو - دانشجوی کارشناسی ارشد فیزیولوژی فعالیت بدنی و تندرستی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد میانه، میانه، ایران

جبار بشیری - دانشیار، گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تبریز، تبریز، ایران

خلاصه مقاله:

سندرم تخمدان پلیکیستیک یک بیماری غددرون ریزاست ویکی از شایعترین و پیچیده ترین اختلالات اندوکراین هست که تقریباً 6 تا 10 درصد زنان را در سنین باروری مبتلا میکند. برخی از ویژگیهای این سندرم عبارتند از: اختلالات قاعدگی، افزایش هورمونهای آندروژن، استروژن، پرولاکتین (تسپوروزودو و همکاران، 2004)، کاهش میزان هورمون پروژسترون (الیزابت و همکاران، 2009)، اختلالات در مقاومت انسولین، چاقی، اختلالات مربوط به چربی خون و دیابت نوع 2. روشهای درمانی متعددی برای این سندرم مانند تغییر عادت زندگی، جراحی و مصرف دارو مطرح شده است. فعالیتهای ورزشی یکی از اینهاست. ورزشهایی که عضلات بزرگتر را درگیر میکنند، قادر به کاهش مقاومت به انسولین بوده و بخش مهمی از درمانهای غیر دارویی میباشد، حتی در کسانی که به طور ژنتیکی استعداد بالای ابتلای به سندرم تخمدان پلی کیستیک را دارند، با شیوه زندگی صحیح میتوان از بروز این بیماری جلوگیری و یا عوارض آن را کنترل نمود (برک، 2007). همچنین، برخی از پژوهشگران بیان میکنند که ورزش باعث افزایش هورمونهای تخمدانی شده و این وضعیت نشاندهنده ی این است که سازوکارهای همراه با اختلال عملکرد تخمدان، میتواند با ورزش بهبود یابد (موران و همکاران، 2011 از طرفی، ورزش و فعالیت بدنی چربیهای بدن را که محل ذخیره استروژنها و تولید هورمونهای استروئیدی است کاهش میدهد (علیجانی و همکاران، 1381). بنابراین، تغییر سبک زندگی راهکاری مناسب برای درمان سندرم تخمدان پلی کیستیک پیشنهاد شده است. همچنین، با توجه به اینکه سنتز داروهای شیمیایی و کاربرد آنها در درمان بیماریها باعث ایجاد مشکل پیچیده ای به نام اثرات جانبی داروها شده است، امروزه، روزافزون تحقیقات در زمینه گیاهان دارویی، تجویز و کاربرد آنها در کشورهای مختلف جهان در حال گسترش میباشد. برای مثال گلهای بابونه (ظفری زنگنه و همکاران، 1389) و گونه گیاه پنج انگشت (نوال و همکاران، 1996) از جمله گیاهانی هستند که باعث بهبودی علایم سندرم تخمدان پلیکیستیک میشوند. رازیانه نیز که سرشار از هورمون های شبه استروژن و پروژسترون بوده و تحقیقات نشان داده که تداوم و شدت انقباضات رحم موش بر اثر مصرف اسانس رازیانه کاهش پیدا میکند (یازرلو، 1390). بنابراین، هدف این مطالعه بررسی تاثیر هشت هفته تمرین مقاومتی به همراه مصرف عصاره رازیانه بر ریخت شناسی تخمدان و هورمون استروژن در زنان مبتلا به سندرم تخمدان پلی کیستیک بود.

کلمات کلیدی:

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/708403>

