

عنوان مقاله:

تاثیر 3 ماه پیاده روی منظم بر برخی شاخص های گلیسمیک و فشار خون زنان دیابتی نوع 2

محل انتشار:

دوماهنامه پایش، دوره 17، شماره 2 (سال: 1397)

تعداد صفحات اصل مقاله: 9

نویسندگان:

زهرا بیات - پردیس بین المللی کیش، دانشگاه تهران، کیش، ایران

عباسعلی گایینی - دانشگاه تهران، تهران، ایران

علیرضا قلی پور - دانشگاه رازی، کرمانشاه، ایران

خلاصه مقاله:

مقدمه: برای کمک به کنترل قند خون و کاهش عوامل خطر قلبی-عروقی در بیماران دیابتی نوع 2، انجام فعالیت های ورزشی توصیه می شود. هدف از این پژوهش بررسی تاثیر 3 ماه پیاده روی منظم بر برخی شاخص های گلیسمیک و فشارخون زنان دیابتی نوع 2 بود. مواد و روش کار: 100 زن دیابتی نوع 2 تصادفی به 2 گروه پیاده روی منظم و گروه کنترل تقسیم شدند. گروه اول به مدت 3 ماه پیاده روی را هر روز به مدت 30 دقیقه انجام دادند. گروه کنترل در طی پژوهش فعالیت بدنی منظم نداشتند. هموگلوبین گلیکوزیله، گلوکز خون ناشتا و فشارخون در 2 گروه سنجیده شد. از آمار توصیفی برای محاسبه میانگین و انحراف استاندارد داده ها استفاده شد و برای بررسی تغییرات درون گروهی از آزمون t وابسته و برای مقایسه بین گروهی از روش تحلیلی کوواریانس استفاده شد. داده ها با استفاده از نرم افزار spss18 ارزیابی شده و برای آزمون ها سطح معناداری $P < 0/05$ در نظر گرفته شد. یافته ها: در پیش آزمون هیچ تفاوتی در ویژگی های توصیفی آزمودنی ها وجود نداشت. در گروه پیاده روی منظم، عوامل هموگلوبین گلیکوزیله، گلوکز خون ناشتا، فشارخون سیستولی و دی استولی تغییرات معنادار در پس آزمون داشتند و در گروه کنترل افزایش معنادار در گلوکز خون ناشتا و فشارخون سیستولی مشاهده شد $P \leq 0/05$ مقایسه بین دو گروه نشان داد تغییرات هموگلوبین گلیکوزیله $P=0/000$ ، گلوکز خون ناشتا $P=0/001$ فشارخون سیستولی و دی استولی $P=0/000$ بنه دو گروه معنادار بود. بحث و نتیجه گیری: با توجه به نتایج پژوهش حاضر، میتوان گفت پیاده روی منظم میتواند تاثیر مثبتی بر شاخص های گلیسمی بیماران دیابتی نوع 2 داشته باشد و در صورت داشتن زندگی کم تحرک و بدون فعالیت بدنی منظم، بیماری افراد دیابتی نوع 2 حتی بامصرف قرص بهتر نخواهد شد.

کلمات کلیدی:

هموگلوبین گلیکوزیله، گلوکز خون ناشتا، دیابت نوع 2، پیاده روی منظم

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/763013>

