

عنوان مقاله:

تاثیر فعالیت بدنی منظم هوازی بر تغییرات گلوکز، هموگلوبین گلیکوزیله خون و کیفیت زندگی بیماران دیابتی نوع 2

محل انتشار:

دوفصلنامه ورزش و علوم زیست حرکتی، دوره 1، شماره 2 (سال: 1388)

تعداد صفحات اصل مقاله: 8

نویسندگان:

محمدعلی سردار - استادیار دانشگاه علوم پزشکی مشهد

مهدی سهرابی - استادیار دانشگاه فردوسی مشهد

سیدعلی اکبر شمسیان - استادیار جهاد دانشگاهی مشهد

رضا امین زاده - مربی دانشگاه امام رضا (ع)

خلاصه مقاله:

مقدمه: بیماری دیابت می تواند تاثیرات منفی بر سلامت عمومی و احساس خوب بودن بیماران داشته باشد و میزان کیفیت زندگی بیماران دیابتی معیاری مناسبی برای بحث درباره زندگی شخصی و تحمل بار بیماری بر زندگی آنان است. هدف اصلی از این پژوهش تعیین تاثیر فعالیت بدنی منظم هوازی بر تغییرات گلوکز، هموگلوبین گلیکوزیله و کیفیت زندگی بیماران دیابتی نوع 2 بود. مواد و روش ها: پنجاه و سه بیمار دیابتی نوع 2 با دامنه سنی ($15/45 \pm 11/6$ سال) و میانگین مدت بیماری 3 ± 5 سال به صورت هدف دار انتخاب و به صورت تصادفی به دو گروه تجربی (27 نفر) و کنترل (26 نفر) تقسیم شدند. گروه تجربی در یک برنامه فعالیت بدنی منظم هوازی شرکت کردند. برنامه تمرینی شامل 45 تا 60 دقیقه فعالیت هوازی با شدت 60-70 درصد ضربان قلب ذخیره روی دوچرخه کارسنج سه بار در هفته و به مدت 8 هفته بود. پیش و پس از فعالیت بدنی منظم هوازی میزان گلوکز و هموگلوبین گلیکوزیله خون و حداکثر اکسیژن مصرفی (Vo_{2max}) آزمودنی ها اندازه گیری شد. همچنین کیفیت زندگی آزمودنی ها در هر دو گروه توسط پرسشنامه - SF 36 ارزیابی گردید. روش تحقیق از نوع نیمه تجربی بود و در تجزیه و تحلیل آماری اطلاعات از روش t مستقل استفاده شد. یافته ها: فعالیت بدنی منظم هوازی به مدت 8 هفته تاثیر معنی داری بر میزان کاهش گلوکز خون و افزایش حداکثر اکسیژن مصرفی و کیفیت زندگی بیماران دیابتی نوع 2 داشت ($p > 0.05$). ولی بر میزان هموگلوبین گلیکوزیله تاثیر معنی داری مشاهده نشد ($p > 0.05$). نتیجه گیری: فعالیت بدنی منظم هوازی در این تحقیق برای بیماران دیابتی نوع 2 می تواند نمونه ای از برنامه های ارتقاء سلامت بوده و در افزایش کیفیت زندگی و همچنین کاهش میزان قند خون بیماران دیابتی موثر باشد.

کلمات کلیدی:

فعالیت بدنی منظم هوازی، گلوکز، هموگلوبین گلیکوزیله، حداکثر اکسیژن مصرفی، کیفیت زندگی، دیابت نوع 2

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/796280>

