

تاثیر ۸ هفته تمرینات هوازی بر فشارخون و قندخون بیماران مبتلا به پرفشاری خون و دیابت ملیتوس غیر وابسته به انسولین

دکتر عیدی علیجانی^۱، دکتر مهوش نوربخش^۲، حدیث قجری شلمزاری^۳
دانشیار دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج^۱ و^۲، مدرس دانشگاه آزاد اسلامی واحد نورآباد ممسنی^۳

ص ص: ۲۹-۴۲

تاریخ دریافت: ۸۹/۵/۱

تاریخ تصویب: ۸۹/۷/۱۰

چکیده

هدف این پژوهش اجرای ۸ هفته تمرین های هوازی و بررسی تاثیر آن بر فشار خون و قندخون بیماران مبتلا به فشار خون بالا و دیابت غیر وابسته به انسولین است. بررسی حاضر از نوع نیمه تجربی و کاربردی است که در کلینیک دیابت درمانگاه شرکت نفت شهرستان بندر ماهشهر انجام گرفت. در این تحقیق تعداد ۴۰ نفر بیمار مرد و زن که به فشارخون بیش از ۹۰/۱۴۰ میلیمتر جیوه و قندخون بیش از ۱۲۰ میلیگرم بردسی لیتر با دامنه سنی ۴۶-۴۰ سال مبتلا بودند، مورد بررسی قرار گرفتند. این بیماران به صورت تصادفی به دو گروه کنترل و تجربی تقسیم شدند. ۲۰ نفر گروه تجربی (۱۰ مرد و ۱۰ زن) و ۲۰ نفر گروه کنترل (۱۰ مرد و ۱۰ زن). گروه کنترل گروهی بودند که پژوهشگر در مورد تمرین های هوازی آنان هیچ نوع مداخله ای انجام نداده بود. آنها فقط از مراقبت پزشکی رایجی که پزشک متخصص ارائه می داد، استفاده می کردند. گروه تجربی، گروهی بود که در برنامه تمرین های هوازی ۸ هفته ای با شدت ۶۰-۷۵ درصد ضریان قلب بیشینه، سه جلسه در هفته و هر جلسه ۶۰ دقیقه شرکت کردند. فشارخون، آزمایش قند خون

ناشتا، وزن و BMI قبل و بعد از ۸ هفته تمرین های هوازی در هر دو گروه اندازه گیری شد. نتایج حاصل از پژوهش نشان داد که فشار خون سیستول، فشارخون دیاستول، قندخون، وزن و BMI در گروه تجربی کاهش پیدا کرده ($P < 0/05$)، ولی در مقایسه گروه تجربی با کنترل، تنها فشارخون سیستول و دیاستول تفاوت معناداری را نشان داد ($P < 0/05$) بین قندخون، وزن و BMI در گروه تجربی و کنترل، تفاوت معناداری وجود نداشت ($p > 0/05$). در حالی که بین فشارخون سیستول و دیاستول مردان و زنان در گروه تجربی و کنترل بعد از ۸ هفته تمرین های هوازی، تفاوت معناداری مشاهده شد ($P < 0/05$). همچنین بین BMI مردان گروه تجربی در مقایسه با زنان گروه تجربی، تفاوت معناداری مشهود بود ($P < 0/05$) ولی بین فشارخون سیستول و دیاستول، قندخون و وزن مردان گروه تجربی در مقایسه با زنان گروه تجربی، تفاوت معناداری وجود نداشت ($P > 0/05$). به طور کلی نتایج تحقیق نشان داد که ۸ هفته تمرین های هوازی بر فشار خون سیستول و دیاستول تاثیر بیشتری دارد و باعث کاهش آن در گروه تجربی در مقایسه با گروه کنترل شده و همچنین BMI مردان در مقایسه با BMI زنان، کاهش بیشتری را نشان داده است.

واژگان کلیدی:

تمرین های هوازی، فشار خون، قند خون، وزن، BMI

eidyalijani@yahoo.com