

تأثیر ورزش بر میزان تغییرات قند و چربی در مددجویان دیابتی

محمد نفی شاگری^(۱)، پوری هوشمند^(۲)، دکتر محمد حسن خزاعی^(۳)، اعظم قربانی^(۴)

خلاصه

این پژوهش به منظور بررسی تأثیر ورزش بر تغییرات قند و چربی خون و نیز اثبات ارتباط مستقیم حرکات ورزشی با کاهش قند، تری‌گلیسیرید و کلسترول خون مددجویان دیابتی انجام شده است. جهت انجام پژوهش ۳۰ نفر مددجوی دیابتی تحت پوشش مرکز تحقیقات دیابت استان خراسان، از طریق ارسال دعوت‌نامه فراخوانده شدند و پس از انجام معاینات بالینی و آزمایشهای پاراکلینیکی و تأیید عدم وجود عوارض بیماری دیابت تحت یک برنامه ورزشی چهار هفته‌ای از نوع فعالیتهای کشش و نرمشی که ضربان قلب را به نسبت ۶۵ تا ۸۰٪ افزایش می‌داد، قرار گرفتند. برنامه ورزشی به صورت سه روز در هفته و هر جلسه به مدت ۳۰ دقیقه توسط دو مربی تربیت بدنی زن و مرد ارائه گردیده، به منظور گردآوری اطلاعات لازم از فرم پرسشنامه استفاده شد. جهت انجام آزمایشهای خون در سه مرحله قبل، دو هفته و چهار هفته بعد از انجام ورزش از تستهای آزمایشگاهی استفاده گردید.

نتایج حاصل از پژوهش، نشان دادند که قند خون مددجویان دیابتی به دنبال انجام چهار هفته ورزش منظم ($P < 0.001$) کاهش مؤثر داشته است، در حالیکه میزان تری‌گلیسیرید خون افراد به دنبال انجام ورزش ($P > 0.01$) کاهش چشمگیری نداشته است. لازم به تذکر است که این کاهش، در گروه زنان ($P < 0.025$) بوده است. ضمناً مقایسه کلسترول خون، در مددجویان، قبل از ورزش با بعد از چهار هفته ورزش ($P < 0.025$) اختلاف معنی‌داری را نشان می‌دهد. لازم به تذکر است، با انجام آزمونهای آماری بخشی از پژوهش که وجود رابطه مستقیم حرکات ورزشی و کاهش قند و کلسترول خون را بیان می‌نماید تأیید شده و فرضیه دیگر پژوهش که رابطه مستقیم حرکات ورزشی و کاهش تری‌گلیسیرید خون را بیان می‌نماید، تأیید نشده است.

مقدمه:

بیماری دیابت یکی از اختلالات شایع متابولیسمی است که شیوع گسترده‌ای نیز دارد، بطوریکه در امریکا

۱- گروه پزشکی اجتماعی و بهداشت - دانشکده پزشکی مشهد

۲- گروه داخلی و جراحی - دانشکده پرستاری و مامایی جرجانی مشهد

۳- گروه داخلی - دانشکده پزشکی مشهد

۴- دانشجوی کارشناسی ارشد آموزش پرستاری - دانشکده پرستاری و مامایی جرجانی مشهد