

بررسی مقایسه‌ای تأثیر دو روش تمرینات تنفسی و ورزش هوازی اندام‌های تحتانی بر نسبت FEV1/FVC و کیفیت زندگی بیماران مبتلا به برونشیت مزمن مراجعه‌کننده به مراکز درمانی توحید و بعثت شهرستان سنندج

دکتر منوچهر بشیریان^۱، فرخ ذره بینان^۲، سیروس شهسواری^۳، دکتر فریا صابونی^۴

۱- پزشک عمومی، عضو هیأت علمی دانشکده پرستاری و مامایی دانشگاه آزاد اسلامی سنندج، سنندج، ایران (مؤلف مسؤول)، تلفن تماس: ۰۸۷۱-۳۲۳۳۰۵۲

dr_bashirian@yahoo.com

۲- کارشناس ارشد پرستاری، دانشکده پرستاری، دانشگاه علوم پزشکی بقیه الله (عج)، تهران، ایران

۳- مربی گروه اپیدمیولوژی، دانشگاه علوم پزشکی کردستان، سنندج، ایران

۴- پزشک عمومی، دانشگاه علوم پزشکی کردستان، سنندج، ایران

چکیده

زمینه و هدف: برونشیت مزمن از نظر بالینی وجود سرفه توأم با خلط در اکثر روزها برای حداقل سه ماه در دو سال متوالی است. این بیماری به همراه آمفیزم تشکیل دهنده بیماریهای مزمن انسدادی ریه بوده که چهارمین علت مرگ و میر در خانم‌ها و پنجمین در آقایان است. این پژوهش با هدف مقایسه تأثیر دو روش بازتوانی ریوی شامل تمرینات تنفسی و ورزش هوازی اندام‌های تحتانی بر نسبت حجم بازدمی فعال در ثانیه نخست به ظرفیت حیاتی (FEV1/FVC) و کیفیت زندگی بیماران مبتلا به برونشیت مزمن انجام گرفت.

روش بررسی: این مطالعه تجربی و از نوع تصادفی شاهد دار است. تعداد نمونه‌ها در پایان پژوهش شامل ۷۱ بیمار مبتلا به برونشیت مزمن متوسط تا شدید بود که ۲۴ نفر از آنها از تمرینات تنفسی و ۲۴ نفر دیگر از ورزش هوازی اندام‌های تحتانی در امر بازتوانی ریوی استفاده نموده و ۲۳ نفر دیگر گروه شاهد را تشکیل داده بودند. طول مدت مطالعه هشت هفته در نظر گرفته شد و جهت تجزیه و تحلیل داده‌ها از آزمون‌های t زوج، آنالیز واریانس و post hoc LSD استفاده گردید.

یافته‌ها: بیمارانی که از تمرینات تنفسی بهره برده‌اند، بعد از مداخله مقایسه بین میانگین نسبت FEV1/FVC آنها با گروه شاهد و نیز نمره کیفیت زندگی معنی‌دار نمی‌باشد ($P>0/05$). در خصوص بیمارانی که از ورزش هوازی اندام‌های تحتانی بهره برده بودند، بعد از مداخله مقایسه میانگین نسبت FEV1/FVC آنها با گروه شاهد ($P<0/05$) و نیز نمره کیفیت زندگی معنی‌دار می‌باشد ($P<0/001$). در گروه شاهد اختلاف میانگین نسب FEV1/FVC و نمره کیفیت زندگی، قبل و بعد از مطالعه معنی‌دار نمی‌باشد ($P>0/05$).

نتیجه‌گیری: در امر بازتوانی ریوی مبتلایان به برونشیت مزمن، انجام ورزش هوازی اندام‌های تحتانی در مقایسه با تمرینات تنفسی میزان FEV1/FVC و کیفیت زندگی بیماران را بیشتر بهبود می‌بخشد.

کلیدواژه‌ها: تمرینات تنفسی، ورزش هوازی اندام‌های تحتانی، FEV1/FVC، کیفیت زندگی، برونشیت مزمن

وصول مقاله: ۸۷/۸/۹ اصلاح نهایی: ۸۸/۲/۱۰ پذیرش مقاله: ۸۸/۳/۱۰