

تأثیر تمرینات کوتاه مدت هوازی بر میزان آنتی ژنیستی و فعالیت فاکتورهای فیبرینولیتیک در زنان یائسه

طاهره جهانگرد^۱ MSc، گیتی ترکمان^{*} PhD،
بابک گوشه^۲ MD، مهدی هدایتی^۳ PhD، آزاده دیباج^۴ MD

چکیده

اهداف. با توجه به نقش ورزش بر سیستم هموستاتیک، در این مطالعه، اثر تمرینات هوازی کوتاه مدت بر فاکتورهای انعقادی و فیبرینولیتیک و فاکتورهای آنزیماتیک در زنان یائسه بررسی شد.

مواد و روش ها. ۲۰ زن یائسه سالم غیرورزشکار، در دامنه سنی ۵۵ - ۴۸ سال که سابقه هیچ گونه بیماری نداشتند به طور تصادفی در دو گروه تقسیم شدند. افراد گروه آزمون، ۳ بار در هفته و به مدت ۱۰ جلسه، هر بار ۳۵ دقیقه با دوچرخه ثابت به ورزش پرداختند. افراد گروه کنترل، در این مدت هیچ گونه فعالیت ورزشی انجام ندادند. تغییرات آنزیماتیک، قلبی - عملکردی و پاسخ سیستم فیبرینولیتیک به تمرین در گروه آزمون قبل از آغاز برنامه و پس از ۱۰ جلسه تمرین و در گروه کنترل، قبل و بعد از مدت زمان مشابه ارزیابی شدند.

یافته ها. قبل از شروع مطالعه، هیچ تفاوت معنی داری میان دو گروه از لحاظ متغیرهای آنزیماتیک و خونی مشاهده نشد. پس از گذشت طول مدت مطالعه، وزن و BMI در هیچ کدام از گروه ها تغییر معنی داری نشان نداد، ولی درصد "چربی زیرجلدی" و "توده بدنی" در گروه آزمون به ترتیب کاهش ($p=0/050$) و افزایش ($p=0/014$) معنی دار نشان داد. در افراد گروه آزمون، تعداد ضربان قلب استراحت ($p=0/0001$)، فشارخون سیستولی ($p=0/004$)، فشارخون دیاستولی ($p=0/006$)، میزان آنتی ژن PAI ($p=0/0001$) و فعالیت PAI ($p=0/004$) کاهش معنی داری یافت. میزان آنتی ژن tPA ($p=0/02$) و فعالیت tPA ($p=0/002$) در گروه آزمون، افزایش معنی داری نشان داد.

نتیجه گیری. تمرینات منظم و مستمر هوازی، به دلیل افزایش فعالیت سیستم فیبرینولیز در زنان یائسه آثار مناسبی در جهت پیشگیری از بیماری های قلبی عروقی دارد.

کلیدواژه ها: یائسگی، تمرینات هوازی غیرحداکثری، فیبرینولیز، tPA، PAI