



تمرینات تناوبی شدید بر التهاب سیستمیک

فرید عبادی فردآذر^۱، فرزانه سلطانی پور^۲، فرانک رحیمی^{*}

استاد تمام، معاون بهداشتی، گروه مدیریت بهداشت و درمان، دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی ایران، تهران، ایران
PHD MPH، گروه سلامت، جمعیت، خانواده و مدارس معاونت بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی ایران، تهران، ایران
پزشک عمومی، گروه سلامت، جمعیت، خانواده و مدارس، معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی ایران، تهران، ایران (نویسنده مسئول)
*Email: fk_rahimi@yahoo.com

نوع ارائه مقاله: پوستر

چکیده

زمینه و هدف: عوامل التهابی مانند سایتوکاین ها گروهی از پروتئین ها هستند که نقش اصلی را در پاسخ های التهابی به محرک های پاتولوژی مانند التهاب و آسیب بافتی ایفا می کنند. تولید عوامل التهابی به وسیله دامن ای از محرک های فیزیولوژیک مانند ورزش تغییر می کند این مقاله مروری بر مطالعه عوامل التهابی متمرکز شده و با هدف بررسی تاثیر تمرین های تناوبی شدید بر عوامل التهابی سیستمیک "می باشد تا راه کارهایی برای استفاده مربیان، ورزشکاران و حتی پزشکان مرتبط با این قشر ارایه گردد.

مواد و روش ها: به روش کتابخانه ای و بازبینی منابع چاپی و آنلاین، مروری کوتاه بر ۴۳ مقاله انجام شد و از بین این مقاله ها به منابع روز معتبر داخلی ۱ خارجی ۴۲ رجوع شد و اطلاعات این مقاله ها مورد بررسی قرار گرفت.

یافته ها: نتایج نشان می دهند که در ورزش های تناوبی شدید تغییراتی در عوامل التهابی از جمله سایتوکاین ها پیش التهابی مانند اینترلوکین های ۶-IL، ۱۸-IL، ۱β-IL و پروتئین واکنشگر C (CRP) ایجاد می شود .

نتیجه گیری: تمرینات تناوبی شدید، تغییراتی که در سیستم ایمنی بدن ایجاد می کنند بستگی به شرایط تمرینی، مدت و شدت تمرین، جنس، نژاد، ژنتیک، نوع تغذیه، نوع تارهای عضلانی درگیر، سن و ... دارد. و معمولا عوامل التهابی رابطه معکوسی تمرینات تناوبی شدید دارد.

کلید واژه ها: عوامل التهابی-سایتوکاین ها پیش التهابی-پروتئین واکنش گر C-تمرینات تناوبی شدید