



اثر مصرف گزنه و تمرینات هوازی بر کنترل گلیسمیک خون در زنان مبتلا به دیابت

نوع ۲

عاطفه رئیسی وانانی^۱، ندا دادور*^۲، اکبر قلاوند^۳، دکتر شهلا حجت^۴

۱- دانشجوی دکترا، سم شناسی، دانشکده داروسازی، دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور، اهواز، خوزستان.

۲- کارشناسی ارشد، فیزیولوژی ورزشی، دانشکده تربیت بدنی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج، کرج، ایران. (* نویسنده مسئول)

۳- کارشناسی ارشد، گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد آبادان، آبادان، ایران.

۴- استادیار، گروه فیزیولوژی ورزشی، دانشکده تربیت بدنی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج، کرج، ایران.

*Email: (neda.dadvar@yahoo.com)

نوع ارائه مقاله: پوستر

چکیده

زمینه و هدف: بیماران دیابتی علاوه بر درمان دارویی به منظور کنترل قند خون خود از روش های مکمل مانند تمرینات ورزشی و گیاهان دارویی سنتی استفاده می کنند. مطالعه حاضر با هدف بررسی اثر مصرف گزنه و تمرینات هوازی به تنهایی و توأم بر کنترل قند خون در زنان مبتلا به دیابت نوع ۲ صورت گرفت .

روش کار: در این تحقیق نیمه تجربی از بیماران مبتلا به دیابت نوع ۲ ساکن شهر اهواز ۴۰ زن دیابتی نوع ۲، با دامنه سنی ۴۰-۶۰ سال که شرایط ورود به مطالعه را داشتند، انتخاب و به صورت تصادفی به ۴ گروه ۱۰ نفره مصرف کننده گزنه و تمرینات هوازی به تنهایی و توأم و گروه کنترل تقسیم شدند. ۲۴ ساعت قبل و ۴۸ ساعت پس از دوره ی مداخله، خونگیری پس از ۱۲-۱۰ ساعت به صورت ناشتا و پس از ۲ ساعت مصرف کربوهیدرات انجام شد.

یافته ها: پس از دوره تمرین کاهش معنی داری در میزان قند خون ناشتا و قند خون دو ساعته ($p<0/05$)، در گروه های تجربی گردید. در هیچ یک از متغیرهای اندازه گیری شده در گروه کنترل تفاوت معنی داری مشاهده نگردید. همچنین در مقایسه اختلاف مقادیر ایجاد شده بین گروه های مورد مطالعه بین سطح قند خون ناشتا و قند خون دو ساعته در گروه های تمرین هوازی به تنهایی و به همراه مصرف گزنه با گروه کنترل اختلاف معنی داری مشاهده شد. همچنین تفاوت معنی داری بین گروه تمرینات هوازی به همراه مصرف گزنه با گروه مصرف گزنه به تنهایی مشاهده شد ($p<0/05$).

نتیجه گیری: تمرینات هوازی و مصرف گیاه گزنه بر کنترل قند خون زنان دیابتی نوع ۲ مؤثر می باشد و هنگامی که بیماران تمرینات هوازی را به همراه مکمل گیاهی گزنه استفاده می کنند کنترل قند خون چشمگیرتر می باشد.

کلیدواژه ها: دیابت نوع ۲، تمرینات هوازی، گزنه، گلیسمیک خون