



## تأثیر تمرینات ورزشی هوازی در درمان سندرم تخمدان پلی کیستیک

سید محمدرضا سلطانی مقدس

دانش آموخته گیاهان دارویی دانشگاه آزاد مشهد و پژوهشگر Naturopathy

### چکیده

سندرم تخمدان پلی کیستیک (PCOS) از جمله علل شایع و عمده اختلالات هورمونی در میان زنان به شمار می‌آید. در این سندرم سطح هورمونهای زنانه (نظیر استروژن، پروژسترون، LH و FSH) دچار عدم تعادل شده و باعث افزایش هورمونهای مردانه (آندروژن‌ها) و هورمون انسولین میگردد. همین امر موجب بروز علائمی نظیر بینظمیهای قاعدگی، موی زاید، آکنه و چاقی و نازایی در سنین باروری در زنان میگردد. مطالعات زیادی درباره تاثیرات فعالیتها و ورزشهای هوازی در درمان سندرم پلیکیستیک تخمدان انجام شده است که همگی این مطلب را تایید کردهاند. در این پژوهش چندین مطالعه بالینی و تحقیقاتی با جستجو در منابع معتبر و پایگاه داده Scopus و PubMed مربوط به فعالیتها و تحرکات هوازی و نقشی که میتواند در بهبودی و درمان سندروم پلیکیستیک تخمدان داشته باشد، مورد تحقیق و بررسی قرار گرفته است و نتایج آن مورد بحث و ارزیابی واقع شد.

**کلمات کلیدی:** ورزشهای هوازی، کیست تخمدان، بیماریهای زنان، سندروم پلیکیستیک تخمدان