



تأثیر هشت هفته تمرین هوازی بر تغییرات سطح برخی شاخص های سیستم ایمنی در بیماران

نارسایی قلبی

سید محمود حجازی^۱، لادن حسینی ابریشمی^۲

۱. مدرس، گروه تربیت بدنی، دانشگاه خيام، مشهد، ایران

۲. مدرس، گروه تربیت بدنی، دانشگاه خيام، مشهد، ایران، نویسنده مسئول

چکیده

دستگاه ایمنی یکی از دستگاه های مهم در حوزه سلامت است که از عوامل متعددی تأثیر می پذیرد و بیماری عروق کرونر یکی از علل عمده از کارافتادگی جوامع بشری است. در این راستا شمارش گلبولهای سفید خون پیش بینی کننده ی حوادث قلبی-عروقی است و فعالیت بدنی منظم آثار قابل توجهی بر عملکرد جسمانی و سیستم ایمنی بدن دارد. هدف از پژوهش حاضر تأثیر هشت هفته تمرین هوازی بر تغییرات سطح برخی از شاخصهای سیستم ایمنی در بیماران نارسایی قلبی بود. در این پژوهش، ۲۴ نفر از مردان ۵۰ تا ۶۰ سال با نارسایی قلبی دارای EF کمتر از ۴۵، میانگین نمایه توده بدنی ۲۸ تا ۲۹ کیلوگرم بر متر مربع، هدفمند انتخاب و تصادفی در دو گروه تجربی (۱۲ نفر) و کنترل (۱۲ نفر) تقسیم شدند. تمرین هوازی با شدت ۴۰ تا ۷۰ درصد حداکثر ضربان قلب، ۳ جلسه در هفته، زیر نظر پزشک متخصص، با در نظر گرفتن توانایی آزمودنیها با استفاده از تردمیل و چرخ کارسنج طراحی شد. قبل و پس از اجرای برنامه تمرینی نمونه های خونی جهت بررسی آزمایشگاهی متغیرهای مورد نظر از هر دو گروه گرفته شد. داده ها با T Test (سطح معنی داری $P < 0/05$) تحلیل شدند. نتایج این پژوهش نشان داد هشت هفته تمرین هوازی بر سطح مونوسیت سرم ($P = 0/928$)، لنفوسیت سرم ($P = 0/396$)، بازوفیل سرم ($P = 0/231$)، ائوزینوفیل سرم ($P = 0/747$) و نوتروفیل سرم ($P = 0/487$) نارسایان قلبی تأثیر معناداری ندارد. با توجه به یافته های این پژوهش می توان گفت هشت هفته تمرین هوازی تأثیر معناداری بر تغییرات سطح برخی از شاخصهای سیستم ایمنی در بیماران نارسایی قلبی نداشته است. احتمالاً برنامه تمرین هوازی به مدت هشت هفته مانع از ایجاد التهاب در آزمودنیهای گروه تمرین شده و ملی از شدت کافی برخوردار نبوده است. پس شاید تمرینات ورزشی بتوانند با متعادل نگه داشتن شاخصهای عملکرد ایمنی تا حدودی در سلامت این دستگاه و نیز دستگاه قلب - عروقی موثر باشد.

واژه های کلیدی: گلبول سفید، نارسایی قلبی، تمرین هوازی.