



تغییرات برخی از شاخص های هماتولوژیک بیماران قلبی - عروقی پس از مداخله هشت هفته تمرین هوازی

سید محمود حجازی^۱، لادن حسینی ابریشمی^{۲*}

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

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

چکیده

امروزه نارسایی های عروق کرونر به عنوان یکی از بیماری های مهم جوامع صنعتی و عصر حاضر معرفی شده است. هدف این پژوهش، بررسی تغییرات برخی از شاخص های هماتولوژیک بیماران قلبی - عروقی پس از مداخله هشت هفته تمرین هوازی بود. جامعه آماری این پژوهش متشکل از ۵۰ نفر بیماران با نارسایی مزمن قلبی با ظرفیت فعالیتی ۱ تا ۳ بودند. از بین این مراجعه کننده ها ۲۴ نفر از مردان ۵۰ تا ۶۰ سال با نمایه توده بدنی ۲۸ تا ۲۹، دارای توان قلبی کمتر از ۴۵ درصد، بدون محدودیت حرکتی به صورت نمونه گیری در دسترس و هدفدار انتخاب و به دو گروه تجربی (۱۲ نفر) و گروه کنترل (۱۲ نفر) تقسیم شدند. در مدت تمرین آزمودنی ها مانیتورینگ بودند و شدت تمرین با استفاده از ضربان قلب، نوار قلب آن ها کنترل و ثبت می شد. گروه تمرین به مدت هشت هفته و سه جلسه در هفته تحت تاثیر تمرینات منتخب هوازی قرار گرفتند. نمونه گیری خون در دو مرحله پیش آزمون و پس آزمون برای بررسی متغیرهای هماتولوژیک به صورت یکسان انجام شد. به منظور تجزیه و تحلیل داده ها نرم افزار SPSS، از آزمون شاپیرو-ویلک برای بررسی نرمال بودن داده ها و از آزمون آماری T برای مقایسه ها استفاده شد. نتایج نشان داد برنامه ی تمرینی بر سطح سدیم ($P=0/807$)، پتاسیم ($P=0/309$) و کراتینین سرم ($P=0/386$) تأثیر معنی داری ندارد ولی هشت هفته تمرین هوازی بر سطح اسید اوریک سرم تأثیر معنی داری دارد ($P=0/018$). در کل می توان گفت تمرینات هوازی با کاهش برخی عوامل خطر می تواند برای افراد مبتلا به نارسایی قلبی مفید واقع شود و از احتمال آسیب های جدی تر در آینده بکاهد.

کلمات کلیدی: نارسایی قلبی، شاخص های هماتولوژیک، تمرین هوازی