**تأثير 10 هفته مصرف آويشن و تمرين شنای کرال پشت بر برخي فاكتورهاي عفوني در شناگران پسر15-12 سال**

**چكيده**

عفونت ادراري از شايعترين مشكلات باليني در دنيا محسوب مي شود كه شايع ترين عفونت در كل بدن مي باشد. و عفونت ادراري بدون نشانه شايعترين فرم عفونت ادراري مي باشد. نتايج مطالعات نشان داده است، استخرهاي شنا به علت اينكه به طور همزمان مورد استفاده افراد متعددي قرار مي گيرد با مسائل و خطرات بهداشتي همراه مي باشند. برنامه تمريني هر دو گروه شامل يك برنامه تمريني شنا استقامتي شامل 10 هفته به صورت سه جلسه در هفته و با شدت بين 65 تا75 درصد ضربان قلب بيشينه آزمودنيها بود . براي آگاهي از تعداد ضربان قلب از ساعت پولار ساخت كشور فنلاند استفاده شد. استخراج اسانس به روش تقطير با آب و دستگاه آناليز (*GC/MS*) مورد استفاده در اين تحقيق طرح كلونجر بود. تركيبات موجود در اسانس آويشن توسط دستگاه شد. نمونه برداري از آب استخر محل تمرين در دو نوبت انجام، و به آزمايشگاه ميكروبيولوژي جهت آزمايش ميكروبي انتقال داده شد. در پايان هشت هفته 48 ساعت پس از پايان تمرينات براي جلوگيري از اثر فعاليت بر متغيرهاي ادراري، نمونه گيري ادراري مجدد شامل آنالايز ادرار و سپس تفسير شد. يافته هاي تحقيق حاضر نشان داد كه ميانگين گلبولهاي سفيد ادرار گروه آويشن و تمرين بعد از 10 هفته مصرف آويشن، به طور قابل توجهي كمتر از گروه دارونما وتمرين ميباشد و تعداد گلبولهاي سفيد در گروه دارونما وتمرين نسبت به قبل از دوره تمرين همچنان، در سطح بالايي باقي مانده است. بنابراین مصرف آويشن موجب كاهش معناداري در برخي فاكتورهاي مرتبط با عفونت هاي ادراري از جمله كاهش گلبولهاي سفيد در ادرار مي شود كه احتمالاً اين مسئله به خاصيت فلاونوئيدها در آويشن و ماده مؤثره تيمول و تحريك سيستم ايمني بر مي گردد.

**واژگان کلیدی**:آويشن ، تمرين شنای کرال پشت ، فاكتورهاي عفوني، شناگران پسر15-12 سال

**کدام روش زیر را برای ارائه مقاله خود ترجیح می دهید:**

**سخنرانی 🟓 پوستر🟓**