

## تأثیر ۱۰ هفته مصرف آویشن و تمرین شنای کراپ پشت بر برخی فاکتورهای عفونی در شناگران پسر ۱۲-۱۵ سال

### چکیده

عفونت ادراری از شایعترین مشکلات بالینی در دنیا محسوب می شود که شایع ترین عفونت در کل بدن می باشد. و عفونت ادراری بدون نشانه شایعترین فرم عفونت ادراری می باشد. نتایج مطالعات نشان داده است، استخرهای شنا به علت اینکه به طور همزمان مورد استفاده افراد متعددی قرار می گیرد با مسائل و خطرات بهداشتی همراه می باشند. برنامه تمرینی هر دو گروه شامل یک برنامه تمرینی شنا استقامتی شامل ۱۰ هفته به صورت سه جلسه در هفته و با شدت بین ۶۵ تا ۷۵ درصد ضربان قلب بیشینه آزمودنیها بود. برای آگاهی از تعداد ضربان قلب از ساعت پولار ساخت کشور فنلاند استفاده شد. استخراج اسانس به روش تقطیر با آب و دستگاه آنالیز (GC/MS) مورد استفاده در این تحقیق طرح کلونجر بود. ترکیبات موجود در اسانس آویشن توسط دستگاه شد. نمونه برداری از آب استخر محل تمرین در دو نوبت انجام، و به آزمایشگاه میکروبیولوژی جهت آزمایش میکروبی انتقال داده شد. در پایان هشت هفته ۴۸ ساعت پس از پایان تمرینات برای جلوگیری از اثر فعالیت بر متغیرهای ادراری، نمونه گیری ادراری مجدد شامل آنالیز ادرار و سپس تفسیر شد. یافته های تحقیق حاضر نشان داد که میانگین گلبولهای سفید ادرار گروه آویشن و تمرین بعد از ۱۰ هفته مصرف آویشن، به طور قابل توجهی کمتر از گروه دارونما و تمرین میباشد و تعداد گلبولهای سفید در گروه دارونما و تمرین نسبت به قبل از دوره تمرین همچنان، در سطح بالایی باقی مانده است. بنابراین مصرف آویشن موجب کاهش معناداری در برخی فاکتورهای مرتبط با عفونت های ادراری از جمله کاهش گلبولهای سفید در ادرار می شود که احتمالاً این مسئله به خاصیت فلاونوئیدها در آویشن و ماده مؤثره تیمول و تحریک سیستم ایمنی بر می گردد.

**واژگان کلیدی:** آویشن، تمرین شنای کراپ پشت، فاکتورهای عفونی، شناگران پسر ۱۲-۱۵ سال

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

سخنرانی \*      پوستر \*

