

تاثیر تمرینات مقاومتی بر سطوح دهیدرواپی آندروسترون سولفات و خستگی زنان مبتلا به بیماری مالتیپل اسکلروزیس

این حقیقت که تمرینات ورزشی منظم و به طور کلی فعالیت‌های بدنی برای حفظ سلامتی و پیشگیری از بیماری‌ها، بسیار مهم است، امری شناخته شده است. بیماری‌های خودایمن به علت هجوم یک میانجی نامناسب سیستم ایمنی بدن بر علیه بافت خودش رخ می‌دهند؛ برای مثال، بیماری مالتیپل اسکلروزیس یا به اختصار بیماری ام‌اس. یک بیماری خودایمن ژنتیکی همراه با التهاب مزمن سیستم عصبی مرکزی است که در آن میلین زدایی، تحلیل آکسون و آتروفی مغز روی می‌دهد. ام‌اس به صورت حملات ناگهانی تصادفی بر میلین، ماده‌ای از جنس چربی در جسم سفید مغز، طناب نخاعی و اعصاب بینایی بروز می‌کند؛ این اختلال به لایه عایق محافظ احاطه کننده رشته های عصبی آسیب وارد می‌کند و در نتیجه ی این آسیب جریان تکانه های عصبی که حامل پیام های عصبی از مغز و نخاع می باشند دچار نقص می‌گردد و به موجب آن عملکرد جسمانی بدن کاهش می‌یابد. یکی از عمده ترین مشکلات مربوط به مبتلایان به این بیماری خستگی است. ممکن است تمرینات ورزشی در بهبود خستگی ناشی از این بیماری مؤثر باشد هر چند، این موضوع هنوز به درستی مشخص نیست. پژوهش حاضر با هدف بررسی اثرات هشت هفته تمرین مقاومتی بر سطوح سرمی دهیدرواپی آندروسترون سولفات (DHEA-S) و خستگی زنان مبتلا به بیماری مالتیپل اسکلروزیس انجام شده است. در این پژوهش ۲۷ زن مبتلا به ام‌اس با دامنه سنی ۲۵ تا ۴۰ سال و با EDSS کمتر از ۵ به عنوان آزمودنی شرکت نمودند. آزمودنی‌ها به طور تصادفی به دو گروه کنترل ($n=13$) و تمرین ($n=14$) تقسیم شدند. آزمودنی های گروه تمرین به مدت هشت هفته و سه روز در هفته در تمرینات برنامه ریزی شده مقاومتی پیشرونده شرکت کردند. در همان زمان، آزمودنی های گروه کنترل در استراحت کامل بودند. میزان خستگی قبل و بعد از تمرین با پرسش نامه FSS ارزیابی و همچنین، سطوح سرمی هورمون DHEA-S پیش و پس از تمرین به روش ELISA اندازه گیری شد. جهت سنجش فرضیات پژوهش از آزمون تحلیل کوواریانس (ANCOVA) استفاده گردید و تغییرات مربوط به شاخص های پژوهش بین گروه ها، پیش و پس از آزمون با استفاده از آزمون t مستقل تجزیه تحلیل شدند. یافته های پژوهش حاضر نشان داد سطوح سرمی DHEA-S پس از اتمام دوره تمرین، افزایش و میزان خستگی

آزمودنی ها، کاهش معنی داری نسبت به گروه کنترل پیدا کرده است ($P<0/05$). به طور کلی می‌توان گفت تمرین مقاومتی با شدت و مدت به کار رفته در این پژوهش موجب افزایش سطوح سرمی DHEA-S و کاهش خستگی در زنان مبتلا به بیماری ام اس می شود.

References

- [1] A.K. Anderson, E. Stenager, U. Dalgas, The effect of exercise therapy on fatigue in multiple sclerosis, Mult Scler, 2011, 17, 1041-1054.
- [2] GR. Campbell, I. Ziabreva, AK. Reeve, KJ. Krishnan, R. Reynolds, O. Howell, H. Lassmann, DM. Turnbull, DJ. Mahad, Mitochondrial DNA deletions and neurodegeneration in multiple sclerosis, Ann Neurol. 2011, 69(3):481-92.

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