

تأثیر یک دوره فعالیت بدنی بر عوامل خطرزای قلبی عروقی معتادان پس از یک سال ترک مصرف مواد مخدر

ابراهیم بنی طالبی^۱ - محمد فرامرزی^۲ - سید محمد مرندی^۳ - اکبر اعظمیان جزی^۲ - بنفشه محمدی^۴

چکیده

زمینه و هدف: نگرانی هایی در مورد درمان مصرف مواد مخدر که دارای آثار افزایش وزن و اختلالات پرخوری پس از ترک هستند وجود دارد. الگوهای تغذیه ای نامناسب و افزایش بیش از حد وزن در دوره ی بازگشت از اعتیاد به مواد مخدر و الکل مشاهده شده است. هدف از این تحقیق، بررسی کارایی یک دوره فعالیت بدنی بر وزن، BMI و WHR، حداکثر اکسیژن مصرفی، لیپید و لیپوپروتئین های پلاسمایی معتادان پس از یک سال ترک مصرف مواد مخدر می باشد.

روش تحقیق: این تحقیق از نوع نیمه تجربی بود. از افراد مرد دارای سابقه ی بیش از یک سال ترک مواد مخدر، که در گروه های ترک اعتیاد "معتادان گمنام" در استان چهارمحال بختیاری بودند، پس از یک فراخوان، در مجموع فقط ۳۷ آزمودنی ۲۳-۴۹ ساله که به طور داوطلبانه مایل به شرکت در تحقیق بودند، به عنوان نمونه انتخاب شدند. شرکت کنندگان به نسبت ۱:۱ تحت نظارت ناظر پروژه به طور تصادفی ساده به گروه تجربی (۱۸ نفر) و کنترل (۱۹ نفر) تقسیم شدند. از ۳۷ آزمودنی ۳۱ نفر موفق به اتمام دوره ی تحقیق شدند (۱۶ آزمودنی گروه تجربی، ۱۵ آزمودنی گروه کنترل). ۱۲ هفته تمرین شامل شرکت در فعالیت ها و ورزش هایی مانند بازی بدمینتون، پیاده روی و دوی نرم بود. دوره ی تمرین شامل ۲۰ دقیقه تمرین در ابتدا تا ۴۵ دقیقه تمرین در انتهای تحقیق بود. ضربان قلب در طول هر جلسه (HR 50-70%) از طریق ۱۰ ضربان سنج که به طور تصادفی به وسیله ی آزمودنی ها استفاده می شد، کنترل می شد. ترکیب بدنی به وسیله کالپیر، کلسترول، LDL، HDL و VLDL از طریق کیت های تشخیصی آنزیمی در ابتدا و پایان دوره، مورد ارزیابی قرار گرفت. از آزمون لوین و آزمون t- مستقل جهت تجزیه و تحلیل داده ها استفاده شد.

یافته ها: در گروه تجربی کاهش معنی داری در وزن ($p=0/002$)، BMI ($p=0/001$)، WHR ($p=0/004$)، کلسترول ($p=0/009$)، HDL ($p=0/045$) و LDL ($p=0/002$) مشاهده شد، در حالی که در TG اختلاف معنی دار مشاهده نشد.

نتیجه گیری: با توجه به تأثیر مواد مخدر و نیکوتین در افزایش میزان متابولیسم بدن به نظر می رسد اجرای فعالیت بدنی بدون رژیم غذایی باعث کند شدن روند افزایش وزن و BMI می گردد، از این رو می توان گفت که فعالیت بدنی افزایش وزن بعد از ترک مواد و سیگار را کنترل کرده و کاهش دهد.

کلیدواژه ها: ورزش؛ استقامت؛ قدرت؛ اضافه وزن؛ ترک مواد مخدر

افق دانش؛ فصلنامه ی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی گناباد (دوره ی ۱۵؛ شماره ی ۴؛ زمستان سال ۱۳۸۸)

پذیرش: 1388/11/4

اصلاح نهایی: 1388/10/7

دریافت: 1388/2/3

۱- نویسنده ی مسؤول؛ عضو هیأت علمی، گروه تربیت بدنی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد شهرکرد

آدرس: شهرکرد- رحمتیه- دانشگاه آزاد اسلامی واحد شهرکرد- گروه تربیت بدنی

تلفن: ۰۳۸۱-۳۳۶۱۰۴۶ شماره: ۰۳۸۱-۳۳۶۱۰۴۶ پست الکترونیکی: ebi_wushu58@yahoo.com

۲- استادیار، گروه تربیت بدنی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه شهرکرد

۳- استادیار، گروه تربیت بدنی، دانشکده تربیت بدنی، دانشگاه اصفهان

۴- عضو هیأت علمی، گروه تربیت بدنی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه شهرکرد