



۲۸ شهریور ماه ۱۳۹۸ - مشهد مقدس

تأثیر هشت هفته تمرینات ترکیبی منتخب (هوازی-مقاومتی) بر فشارخون بیماران مبتلا به

نارسایی کلیوی تحت همودیالیز

سهراب پورپناه قره قشلاقی^۱، اکبر نوری حبشی^۲، خدیجه مخدومی^۳

۱-دانشجوی کارشناسی ارشد فیزیولوژی ورزشی، دانشکده علوم ورزشی، دانشگاه ارومیه، ارومیه، ایران.

۲-استادیار فیزیولوژی ورزشی، دانشکده علوم ورزشی، دانشگاه ارومیه، ارومیه، ایران.

۳-دانشیار مرکز تحقیقات نفرولوژی و پیوند کلیه، دانشگاه علوم پزشکی ارومیه، ارومیه، ایران

چکیده

شیوه‌های مختلف تمرین ورزشی جهت کسب مزایای سلامتی و تندرستی مد نظر متولیان بهداشت و سلامت بوده است. فشار خون بالا ریسک حوادث قلبی عروقی را در بیماران کلیوی افزایش می‌دهد و با توجه به مزایای ناشی از تمرینات ورزشی هدف از پژوهش حاضر بررسی تأثیر هشت هفته تمرین ترکیبی منتخب بر میزان فشار خون بیماران همودیالیز بود. روش تحقیق نیمه تجربی و جامعه آماری آن شامل بیماران مرد مراجعه کننده به بیمارستان امام خمینی ارومیه با دامنه سنی ۳۵ تا ۵۵ سال می‌باشد. بدین منظور ۲۴ فرد تحت همودیالیز به صورت در دسترس انتخاب و به طور تصادفی به دو گروه ۱۲ نفره تجربی و کنترل تقسیم شدند. گروه تجربی تمرینات ترکیبی منتخب (هوازی-مقاومتی) را به مدت هشت هفته، سه جلسه در هفته و هر جلسه ۶۰ دقیقه انجام دادند. مقادیر فشار خون در هر جلسه ثبت گردید. بدین صورت که فشار خون سیستولیک و دیاستولیک در سه مرحله قبل، حین و پس از دیالیز در هفته اول و پایان هشت هفته مورد ارزیابی قرار گرفت. داده‌ها با استفاده از آزمون‌های تی همبسته و تی مستقل در نرم‌افزار SPSS تجزیه و تحلیل شدند. یافته‌ها نشان داد پس از هشت هفته تمرین ترکیبی در هر دو فشار خون سیستولیک و دیاستولیک بین دو گروه اختلاف معنی‌داری وجود دارد ($P \leq 0/05$). در گروه تمرین میانگین فشار خون سیستولی و دیاستولی (بترتیب $P=0/011$ و $P=0/022$) در سه مرحله بطور معنی‌داری بهبود یافته بود. با توجه به نتایج پژوهش حاضر به نظر می‌رسد که تمرینات ورزشی منظم و ترکیبی در بیماران همودیالیزی می‌تواند به عنوان یک استراتژی محافظتی سودمند در برابر بیماری‌های قلبی عروقی همچون پرفشار خونی با تاکید بر رعایت ویژگی‌های نمونه‌های تحقیق مورد استفاده قرار گیرد.

واژگان کلیدی: تمرینات ترکیبی منتخب، پرفشاری خون، بیماران همودیالیز.