



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی مشهد
حوزه معاونت بهداشتی

اولین همایش علمی کاربردی
عوامل خطر موثر در بیماری‌های غیرواکسیر

Abstracts

THE FIRST SCIENTIFIC PRACTICAL CONFERENCE RISK FACTORS OF NON COMMUNICABLE DISEASES

6-7 MAY 2009



بها همکاری انتشارات سخن گستر
۹۷۸ - ۹۶۴ - ۴۷۷ - ۶۴۷ - ۲

سرشناسه: همایش علمی کاربردی عوامل خطر مؤثر در بیماریهای غیرواگیر (نخستین: ۱۳۸۸: مشهد)
عنوان و نام پدیدآور: خلاصه مقالات اولین همایش علمی کاربردی عوامل خطر مؤثر در بیماریهای غیرواگیر
مشخصات نشر: مشهد: سخن گستر: دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی مشهد، معاونت بهداشتی، ۱۳۸۸.
مشخصات ظاهری: ۱۴۸ ص: جدول: ۲۹×۲۲ س.م.
شابک: 978-964-477-647-2
وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا
موضوع: بیماری‌ها- عوامل مخاطره‌انگیز- کنگره‌ها
شناسه افزوده: دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی مشهد، معاونت پژوهشی
رده بندی کنگره: ۱۳۸۸ هـ / ۳ / ۴۲۷ RA
رده بندی دیویی: ۶۱۴/۴۴
شماره کتایشناسی ملی: ۱۷۸۳۳۰۹

انتشارات سخن گستر و حوزه معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی مشهد

مشهد - خیابان ابن سینا - بین ابن سینا ۱۶ و پاستور - شماره ۱۷۴
مشهد - انتهای خیابان سناباد - مرکز بهداشت استان خراسان رضوی
تلفن: ۰۵۱۱-۸۴۱۵۰۰۱-۸

نام کتاب: خلاصه مقالات اولین همایش علمی کاربردی عوامل خطر مؤثر در بیماری‌های غیرواگیر

برگزارکننده: دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی خراسان رضوی

مؤلفین: دکتر محمدرضا مجدی، مریم ابریشمی، دکتر غلامحسین خدایی، دکتر حمیدرضا حسن‌زاده، دکتر محمدعلی رضایی، دکتر محمدرضا جويا

صفحه‌آرایی: زکيه زارع

طراحی جلد: زکيه زارع، رعنا ناظران‌پور

شمارگان: ۱۳۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول / ۱۳۸۸

چاپ: شاهین

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۴۷۷-۶۴۷-۲

P68

تاثیر رژیم غذایی و رژیم غذایی همراه با تمرین هوازی بر زنان دارای اضافه وزن یا چاق

با عوامل خطر چندگانه قلبی عروقی

زیبا رحیمیان مشهد- دانشجوی کارشناسی ارشد دانشکده تربیت بدنی دانشگاه فردوسی مشهد
دکتر سید رضا عطارزاده حسینی- عضو هیات علمی دانشکده تربیت بدنی دانشگاه فردوسی مشهد
دکتر جواد آرین نژاد- پزشک عمومی

مقدمه:

امروزه بیماری قلبی عروقی یکی از علل منجر به بیماری و مرگ و میر در سطح دنیا می باشد. ادله در دسترس نشان می دهند که تغییر در شیوه زندگی باعث کاهش فاکتورهای خطر مهم این بیماری می شوند. هدف از این تحقیق تعیین تاثیر رژیم غذایی و رژیم غذایی همراه با تمرین هوازی بر زنان دارای اضافه وزن یا چاق با فاکتورهای خطر چندگانه قلبی عروقی می باشد.

روش: پژوهش حاضر یک مطالعه نیمه تجربی می باشد. افراد شرکت کننده بصورت انتخابی در دسترس، دارای اضافه وزن/چاق و دارای دو یا چند فاکتور خطر از فاکتورهای پرفشارخونی، هایپرلیپیدمیا یا سندرم متابولیک بودند. افراد بصورت تصادفی در دو گروه رژیم غذایی (تعداد ۱۰ نفر، میانگین سنی ۴۴ سال، شاخص توده بدنی ۳۵.۶ کیلوگرم بر متر مربع) و گروه رژیم غذایی و تمرین هوازی (تعداد ۱۱ نفر، میانگین سنی ۴۲ سال، شاخص توده بدنی ۳۲.۲۷ کیلوگرم بر متر مربع) قرار گرفتند. همه این افراد فرم های رضایت وارزشیابی پزشکی را تکمیل نمودند. گروه اول از رژیم غذایی کم کالری شامل همه گروه های غذایی استفاده کردند. گروه دوم علاوه بر آن در فعالیتهای هوازی موزون با شدت متوسط به مدت ۱۶ جلسه (سه بار در هفته و هر بار ۴۵ تا ۵۰ دقیقه) شرکت نمودند. فشارخون، اندازه های آنتروپومتریک، فاکتورهای خونی و حداکثر اکسیژن مصرفی در ابتدا و انتهای تحقیق گرفته شد.

یافته ها: میانگین فشارخون سیستولی و دیاستولی در هر دو گروه کاهش یافت که فقط در گروه رژیم و تمرین هوازی معنادار بود ($p < 0.000$). حداکثر اکسیژن مصرفی در هر دو گروه افزایش معناداری داشت ($p < 0.005$). تغییر در دیگر فاکتورهای خونی و اندازه های آنتروپومتریک در هیچ گروه معنادار نبود.

نتیجه گیری: رژیم غذایی به تنهایی و بویژه همراه با تمرین هوازی بهبود معناداری را در نیمرخ قلبی عروقی در افراد دارای فاکتورهای خطر چندگانه قلبی عروقی می دهد.

کلید واژه ها: رژیم غذایی، تمرین هوازی، اضافه وزن یا چاق، عوامل خطر قلبی- عروقی