

تأثیر یک جلسه تمرین توان بی هوازی بر برخی عوامل ریولوژی خون زنان فعال

نویسنده

زینب ملا اسماعیلی

کارشناس ارشد، رشته فیزیولوژی ورزشی، دانشگاه تهران

سرشناسه	: ملاسماعیلی، زینب، ۱۳۶۳ -
عنوان و نام پدیدآور	: تاثیر یک جلسه تمرین توان بی هوازی بر برخی عوامل ریولوژی خون زنان فعال / زینب ملاسماعیلی.
مشخصات نشر	: تهران: ایده ماندگار، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	: ۷۶ ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۶۰۰۰-۳۴-۵
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
موضوع	: تمرین های ورزشی -- ایران -- جنبه های فیزیولوژیکی -- نمونه پژوهی
موضوع	: Exercise -- Iran -- Physiological aspects -- Case studies
رده بندی کنگره	: GV۴۸۱/۲/م۸ت۲ ۱۳۹۷
رده بندی دیسی	: ۶۱۳/۷۱
شماره کتباتی ملی	: ۵۱۸۳۴۳۵



ایده ماندگار
ideamandegar | Publishers

نام کتاب: * تاثیر یک جلسه تمرین توان بی هوازی بر برخی عوامل ریولوژی خون زنان فعال * مؤلف: * زینب ملاسماعیلی * ناشر: انتشارات ایده ماندگار * نوبت چاپ: اول * تاریخ چاپ: تابستان ۱۳۹۷ * شمارگان: ۱۰۰ نسخه چاپ و صحافی: ایده ماندگار * طرح جلد: انتشارات ایده ماندگار
صفحه آرای: انتشارات ایده ماندگار * نرم افزار: (تولد)
قیمت: ۱۵۰۰۰ تومان * شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۰۰۰-۳۴-۵

نشانی: تهران - خیابان توحید. ابتدای فرصت شیرازی. پلاک ۱۵

تلفن: ۶۶۹۱۶۶۵۹ *** انتشارات ایده ماندگار ***

تلفکس: ۱۷۰۰ ۴۲ ۸۸ - ۰۲۱ *** وب سایت: www.ideamandegar.ir

کلیه حقوق این اثر برای ناشر محفوظ است.

کلیه حقوق چاپ و نشر این کتاب مطابق با قانون حقوق مؤلفان و مصنفان مصوب سال ۱۳۴۸ منحصراً متعلق به ناشر می باشد. لذا هر گونه استفاده از کل یا قسمتی از این کتاب (از قبیل هر نوع چاپ، فتوکپی، اسکن، عکس برداری، نشر الکترونیکی، هر نوع انتشار به صورت اینترنتی، سی دی، وی دی، فیلم فایل صوتی یا تصویری و غیره) بدون اجازه کتبی از ناشر ممنوع می باشد و متخلفین تحت پیگرد قانونی قرار می گیرند.

۱۳	فصل اول: مقدمه
۲۱	فصل دوم: مبانی نظری و تاریخچه
۲۳	خون
۲۴	ریولوژی خون
۲۵	حجم خون
۲۶	ویسکوزیته ی کل خون
۲۷	پلاسما
۲۷	ویسکوزیته ی پلاسما
۲۸	فیبرینوژن
۲۸	گلبول قرمز
۲۹	تغییر شکل گلبول های قرمز
۳۰	تجمع گلبول های قرمز خون
۳۱	همولیز
۳۱	هموگلوبین
۳۲	هماتوکریت
۳۳	تنش برشی و گرادیان سرعت
۳۴	سرعت رسوب گلبول های قرمز خون
۳۵	دما
۳۵	ریولوژی خون و عملکرد قلب
۳۶	آثار ریولوژیکی فعالیت ورزشی به عنوان یک پدیده ی سه مرحله ای
۳۷	ریولوژی خون و فعالیت توانی
۳۹	ریولوژی خون و فعالیت مقاومتی
۴۱	ریولوژی خون و فعالیت شدید هوازی
۵۱	فصل سوم: خلاصه کلام
۵۵	بررسی نتایج فیبرینوژن
۵۷	بررسی نتایج هماتوکریت
۵۹	بررسی نتایج هموگلوبین
۶۰	بررسی نتایج تعداد گلبول های قرمز
۶۱	بررسی نتایج ESR
۶۳	بررسی نتایج حجم پلاسما

پیشگفتار

هدف از این تحقیق تعیین تأثیر یک جلسه تمرین توان بی هوازی بر روی برخی عوامل ریولوژی خون می باشد. این تحقیق از نوع نیمه تجربی است. در یک جلسه جداگانه، ویژگی های فردی شامل سن، قد، وزن، شاخص توده ی بدن (BMI)، درصد چربی ثبت گردید و روش کار برای آزمودنی ها توضیح داد شد. آزمودنی ها شامل گروه تجربی ($n=8$) و گروه کنترل ($n=6$) بودند.

بعد از گرم کردن، گروه تجربی، آزمون توان بی هوازی رست را انجام دادند که شامل شش بار دویدن مسافت ۳۵ متر با ۱۰ ثانیه استراحت بین تکرارها بود. بلافاصله بعد از آزمون و ۲ ساعت بعد از آغاز دوره بازیافت از آنها خونگیری به عمل آمد. خونگیری از گروه کنترل همزمان با گروه تجربی صورت گرفت و جهت اندازه گیری فیبرینوژن، هموگلوبین، هماتوکریت، تعداد و میزان رسوب گذاری گلبول قرمز خون به آزمایشگاه انتقال یافت.

برای تجزیه و تحلیل داده ها از آنالیز واریانس یکطرفه با اندازه گیری مکرر و برای تعیین تفاوت بین متغیرها از آزمون LSD استفاده شد.

بر طبق نتایج این تحقیق، بلافاصله بعد از آزمون، فیبرینوژن افزایش ناچیزی داشت که از نظر آماری معنی دار نبود و ۲ ساعت بعد کاهش غیر معنی داری را نسبت به بلافاصله بعد از آزمون نشان داد. هماتوکریت و هموگلوبین بلافاصله بعد از فعالیت افزایش معنی داری داشتند، اما ۲ ساعت بعد از آزمون کاهش معنی داری یافتند. تعداد گلبول های قرمز بلافاصله بعد از آزمون نسبت به قبل از آزمون کاهش معنی داری داشت و ۲ ساعت بعد از آزمون افزایش معنی داری مشاهده شد. تغییرات سرعت رسوب گلبول قرمز در هیچ یک از دو گروه معنی دار نبود. در گروه کنترل تغییر معنی داری در

موارد مورد مطالعه مشاهده نشد. حجم پلاسما در گروه تجربی $7,29 \pm 0,81\%$ بلافاصله بعد از آزمون نسبت به قبل آزمون کاهش یافت، اما ۲ ساعت بعد نسبت به بلافاصله بعد از آزمون $13,25 \pm 1,64\%$ افزایش نشان داد که این کاهش و افزایش هر دو از لحاظ آماری معنی دار بودند. در کل، تفاوت معنی داری بین گروه کنترل و گروه تجربی از نظر فیبرینوژن و ESR مشاهده نشد. در حالیکه هماتوکریت، هموگلوبین، تعداد گلبول‌های قرمز خون و حجم پلاسمای دو گروه تفاوت معنی داری داشت.

در نهایت، ساسگدارم از آقای دکتر کردی و دکتر چوپینه، آقای دکتر سجاد احمدی‌زاد، آقای دکتر محمد تقی خانی، و دکتر انوشیروان کاظم نژاد که با راهنمایی‌های ارزنده‌شان مسیر پژوهش را بر اینجانب هم‌ر نمود ...

و با تشکر از دوستان عزیز: خانم‌ها نجمه رضایی نژاد، نسیم علیم‌رادی، مریم خالصی و فاطمه ترک و دانشجویان عزیز حسیه‌ها حبیبه، هاوشکی، فاطمهبرزگرپور، مریم فرامرزی، راضیه رشید، محدثه حجتی، خاطره تکنیک، فازه ...، سمانه شکیب، بهاره رحیمی، مریم علیمحمدزاده، سمیرا عبدالرحمنی، مهناز آهنگر، فاطمه سیران و سپیده بهراد که مرا در اجرای این پژوهش یاری رساندند.