

شماره:

تاریخ:

پیوست:

عنوان طرح پژوهشی	تأثیر ۱۲ هفته تمرین در آب بر برخی شاخص های آنتروپومتریکی، هورمونی_متابولیکی و مورفولوژی تخمدان در زنان مبتلا به سندرم تخمدان پلی کیستیک شهر اصفهان در سال ۹۸"
کد طرح	۲۹۷۱۱۶
نام و نام خانوادگی مجری طرح	دکتر محبوبه والیانی، دکتر زینب صمدی
نام و نام خانوادگی همکاران طرح	دکتر زهرا شهشهان
دانشکده/مرکز تحقیقاتی	دانشکده پرستاری و مامایی

۱. مخاطبان طرح پژوهشی (لطفاً ضمن انتخاب افراد یا گروه‌هایی که بتوانند به طور مستقیم از نتایج طرح استفاده نمایند،

به هر کدام از آنها وزن ۱ تا ۵ بدهید)

گیرندگان خدمات سلامت (مردم، بیماران، رسانه‌ها) ۵

ارائه‌کنندگان خدمات سلامت (پزشکان، داروسازان، پرستاران، ماماها و ...) ۵

مدیران و سیاست‌گزاران نظام سلامت (مدیران بیمارستان، دانشگاه، سازمان غذا و دارو، معاونت بهداشتی و ...) ۵

سرمایه‌گذاران و بخش‌های تولیدی (کارخانجات دارویی، صنایع غذایی، تجهیزات پزشکی و ...) ۱

سایر مخاطبین (مثلاً سازمان‌های مردم‌نهاد، خیرین، بهزیستی، آموزش و پرورش، مدیران خارج از نظام سلامت) ۴

۲. آیا این خبر می‌تواند از نظر اجتماعی، سیاسی و قوانین سازمان غذا و دارو، تبعاتی داشته‌باشد؟

بله خیر نمی‌دانم

۳. استخراج و نگارش پیام پژوهشی

الف. عنوان پیام یا خبر (حداکثر ۱۵ کلمه)

تمرین در آب بر برخی شاخص های آنتروپومتریکی، هورمونی_متابولیکی و مورفولوژی تخمدان در زنان مبتلا به PCOS موثر است.



معاونت پژوهشی و فناوری

شماره:

تاریخ:

پیوست:

ب. مقدمه و اهمیت موضوع (حداکثر ۴۰ کلمه)

با توجه به این که زنان بخش بزرگی از افراد جامعه را به خود اختصاص می دهند و از آنجایی که PCOS مسئول بسیاری از اختلالات در زنان در سنین باروری است، مطالعه ی حاضر با هدف تأثیر ۱۲ هفته تمرین در آب بر برخی شاخص های آنتروپومتریکی، هورمونی_متابولیکی و مورفولوژی تخمدان ۳۰ زن مبتلا به PCOS به صورت در دسترس و هدفمند انجام شد.

ج. یافته ها و پیام های اصلی پژوهش را به بدون استفاده از واژگان تخصصی و به زبان ساده بنویسید:
توجه: طرح ممکن است یک یا بیش از یک پیام داشته باشد. مسؤلیت صحت پیام ها بر عهده مجری طرح می باشد.

پیام شماره ۱ مردم و بیماران: (حداکثر ۵۰ کلمه)

تمرین در آب بر برخی شاخص های شاخص های آنتروپومتریکی، هورمونی_متابولیکی و مورفولوژی تخمدان در زنان مبتلا به PCOS موثر است.

پیام شماره ۲ پرستاران، ماماها: (حداکثر ۵۰ کلمه)

با حمایت از زنان مبتلا به PCOS برای انجام تمرینات ورزشی در آب، علاوه بر تسریع روند بهبود، می توان هزینه های درمان را تا حدود زیادی کاهش داد.

د. پیشنهاد برای کاربرد نتایج (حداکثر ۴۰ کلمه)

پیشنهاد می شود افراد مبتلا به PCOS در کنار مصرف دارو برای درمان علائم خود از تمرینات ۲۰ دقیقه ای در آب استفاده کنند و جهت کسب نتایج مطلوب از این نوع تمرینات حداقل به مدت ۱۲ هفته در برنامه درمانی قرار گیرد.

د. کدامیک از روش های انتقال پیام را پیشنهاد می کنید؟ (می توانید بیش از یک مورد را انتخاب کنید)

- تشکیل جلسه با گروه مخاطب، ذی نفعان و استفاده کنندگان بالقوه برای معرفی نتایج پژوهش
- انتشار مقاله در مجلات علمی - پژوهشی داخلی
- انتشار مقاله در مجلات علمی - پژوهشی خارجی
- انتشار نتایج پژوهش در روزنامه ها و مجلات کثیرالانتشار
- انتشار نتایج در خبرنامه ها و بولتن های درون سازمانی
- ارائه در کنفرانس ها و سمینارهای داخلی

شماره:

تاریخ:

پیوست:

- ارائه در کنفرانس‌ها و سمینارهای خارجی
- ارائه یافته‌های پژوهش به خبرنگاران و شرکت در مصاحبه‌ها
- ارسال خلاصه یا گزارش کامل برای گروه‌های هدف
- قرار دادن خلاصه یا گزارش کامل طرح بر روی وبسایت برای دسترسی استفاده‌کنندگان بالقوه
- تهیه راهنما، بروشور، کتابچه، و غیره به زبان ساده و متناسب با مخاطبین
- انجام اقدامات لازم برای تجاری‌سازی نتایج پژوهش (ثبت اختراع، عقد قرارداد با صنعت و غیره)
- سایر موارد (لطفاً نام ببرید)

۴. چکیده طرح تحقیقاتی:

مقدمه: سندرم تخمدان پلی کیستیک (PCOS)، شایع‌ترین بیماری غدد درون ریز زنان در سنین باروری و علت اصلی نازایی ناشی از عدم تخمک گذاری محسوب می‌شود. هدف کلی این مطالعه تأثیر ۱۲ هفته تمرین در آب بر برخی شاخص‌های آنتروپومتریکی، هورمونی_متابولیکی و مورفولوژی تخمدان در زنان مبتلا به سندرم تخمدان پلی کیستیک شهر اصفهان در سال ۹۸ می‌باشد.

مواد و روش‌ها: این مطالعه به صورت نیمه تجربی انجام گردید و ۳۰ نفر از مراجعین مبتلا به PCOS به بیمارستان بهشتی و الزهرا شهر اصفهان به صورت هدفمند و در دسترس، بر اساس معیارهای تشخیصی روتردام با محدوده سنی ۲۰-۳۵ سال و شاخص توده‌ی بدنی ۳۰ کیلوگرم بر متر مربع و بیشتر انتخاب شدند و به صورت تصادفی در گروه تجربی (تاباتا و مصرف متفورمین (n=۱۵)) و گروه کنترل (مصرف متفورمین (n=۱۵)) قرار گرفتند. تمرینات طی یک دوره‌ی ۱۲ هفته‌ای، ۳ جلسه در هفته به مدت ۲۰ دقیقه انجام شد و مصرف روزانه‌ی متفورمین نیز (۱۵۰۰ میلی گرم/۳ عدد پس از غذا) در این مدت صورت گرفت. نمونه‌های خونی و سونوگرافی افراد، در اوایل فاز فولیکولی (روز ۳ یا ۴ قاعدگی)، یک روز قبل از اولین جلسه تمرینی و ۴۸ ساعت پس از آخرین جلسه تمرین و پس از ۱۲ ساعت ناشتایی انجام گرفت. برخی شاخص‌های آنتروپومتریکی، هورمونی_متابولیکی و مورفولوژی تخمدان در پیش‌آزمون و پس‌آزمون ارزیابی شدند. از آزمون تی زوج و تحلیل کوواریانس و به منظور مقایسه داده‌ها استفاده شد.

یافته‌ها: در زنان چاق مبتلا به PCOS پس از ۱۲ هفته تمرین در آب و مصرف متفورمین، تستوسترون آزاد، کلسترول، تری گلیسرید، LDL و APO-B به طور معناداری کاهش و هورمون محرک فولیکولی و گلبولین متصل به هورمون جنسی در گروه تمرین در آب نسبت به گروه کنترل افزایش یافت ($P < 0.05$)، هر چند سطوح دیگر شاخص‌ها مانند: افزایش HDL، APO-A و کاهش LDL/HDL، هورمون لوتئینی، تستوسترون کل، آندروژن آزاد، هیدرواپی آندروسترون سولفات و تعداد فولیکول‌ها نیز در این گروه بعد از مداخله دیده شد اما این



شماره:

تغییرات بین دو گروه معنادار نبود ($P > 0.05$). علاوه بر این، گروه تمرین در آب افزایش معناداری در سطح هورمون
آنتی مولرین و کاهش معناداری در مورفولوژی تخمدان چپ و راست (فولیکول و حجم) نشان داد ($P > 0.05$).
نتیجه گیری: یافته‌های این مطالعه نشان می‌دهد که، اجرای ۱۲ هفته تمرین در آب، ۳ جلسه در هفته، هر جلسه
به مدت ۲۰ دقیقه همراه با مصرف متفورمین منجر به بهبود برخی شاخص‌های آنتروپومتریکی،
هورمونی_متابولیکی و مورفولوژی تخمدان در مبتلایان به PCOS شود. لذا انجام تمرین در آب در کنار مصرف
داروی متفورمین برای درمان و بهبود علائم این بیماران می‌تواند موثر باشد.

کلیدواژه‌ها: تخمدان پلی کیستیک، شاخص‌های آنتروپومتریکی، هورمونی_متابولیکی، مورفولوژی تخمدان، تمرین
در آب

۵. عنوان(ها) و آدرس اینترنتی مقاله (های) مستخرج از طرح:

عنوان مقاله انگلیسی:

Evaluation of Changes in Levels of Hyperandrogenism, Hirsutism and Menstrual Regulation After a Period of Aquatic High Intensity Interval Training in Women with Polycystic Ovary Syndrome

<http://www.ijpvmjournal.>

۶. تصاویر حاصل از نتایج انجام طرح تحقیقاتی ([Max: 200 Kb | JPG,PNG,GIF](#))

امضاء مجری طرح پژوهشی