



مدیریت توسعه فناوری سلامت
کاربرگ ترجمان دانش طرح های پژوهشی

تاریخ :
شماره :
پیوست :

عنوان طرح پژوهشی: تأثیر مکمل یاری عصاره خار مریم (silymarin) بر پاسخ شاخص های استرس اکسیداتیو دانشجویان فعال مرد دانشگاه علوم پزشکی تبریز پس از یک جلسه فعالیت وامانده ساز هوازی

کد طرح: به شماره ۵/۷۱/۱۶۱ تاریخ ۹۳/۱۲/۱۶ تاریخ اتمام طرح: ۹۴/۷/۱

نام و نام خانوادگی مجری: بهرام جمالی قراخلو تخصص: دکتری تخصصی فیزیولوژی ورزشی مرتبه علمی: مربی

دانشکده/مرکز تحقیقاتی: مدیریت تربیت بدنی دانشگاه علوم پزشکی تبریز تلفن محل کار:

پست الکترونیک (Email): jamalib@tbzmed.ac.ir

نام و نام خانوادگی همکاران: علیرضا استاد رحیمی - علی زرغامی خامنه - بهروز حیدری

تذکر: لطفاً گزارش نهایی طرح یا مقاله منتشر شده آن را نیز پیوست نمایید.

استاد رحیمی علیرضا، جمالی قراخلو بهرام، زرغامی خامنه علی، حیدری بهروز. اثرات آنتی اکسیدانی عصاره هیدروالکلی گیاه ماریتیغال (Silymarin) بر پاسخ مارکرهای استرس اکسیداتیو ناشی از یک جلسه فعالیت وامانده ساز هوازی در مردان فعال. دانشور پزشکی. ۱۳۹۴؛ ۲۳ (۱۲۱): ۶۱-۷۰.

۱- مخاطبین طرح چه کسانی هستند؟

(گروه مخاطب به فرد یا گروهی گفته می شود که بتواند از نتایج طرح به طور مستقیم استفاده کند)

انتخاب حداقل یکی از گروه های ذیل و تکمیل کادر مربوطه الزامی است :

☐ **گیرندگان خدمات سلامت** (مخاطب خود را دقیقاً مشخص کنید. مثلاً بیماران مبتلا به دیابت نوع ۱)

دانشجویان مرد سالم فعال دانشگاه علوم پزشکی تبریز که در فعالیت های با شدت متوسط و متوسط به بالا شرکت می کنند.

☐ **سرمایه گزاران و بخشهای تولیدی** (مخاطب خود را دقیقاً مشخص کنید. مثلاً کارخانجات دارویی، صنایع غذایی، تجهیزات پزشکی و غیره)

کارخانجات تولید کننده گیاهان دارویی

☐ **مدیران و سیاست گزاران نظام سلامت** (مخاطب خود را دقیقاً مشخص کنید. مثلاً ریاست دانشگاه، ریاست سازمان غذا و دارو، معاونت

بهداشتی، وزارت صنعت، معدن تجارت، سازمانی بین المللی از قبیل یونیسف و غیره)

ریاست سازمان غذا و دارو، معاونت بهداشتی و وزارت صنعت و معدن جهت سرمایه گذاری در این زمینه

☐ **ارایه کنندگان خدمات سلامت شامل پزشکان، داروسازان، پیرا پزشکان، پرستاران و ماماها** (مخاطب خود را دقیقاً مشخص کنید. مثلاً

فیزیوتراپیستهایی که بالغین مبتلا به آسیب شانه را مدارا می کنند)

تمامی افراد ذکر شده در این کادر می توانند به نحو مقتضی از این گیاه دارویی سود ببرند

☐ **سایر مخاطبین** (مانند سازمانهای مردم نهاد NGO، خیرین، مدیران صنعت و بخش تجاری، مهندسين، کارشناسان و مدیران خارج از نظام

سلامت و ...)

تمامی افراد ذکر شده در این کادر می توانند به نحو مقتضی از این گیاه دارویی سود ببرند

۲- پیام های اصلی طرح خود را باتوجه به نوع مخاطب وبا استفاده از حداکثر ۵۰۰ کلمه (بدون استفاده از لغات تخصصی وبه

زبان ساده) در کادر های زیر درج کنید:

۲-۱ اهمیت موضوع (حداکثر ۱۰۰ کلمه)

باتوجه به اینکه در بیشتر مناطق کشور ما گیاهان دارویی به طور سنتی و با کمترین هزینه در دسترس افراد قرار میگیرد و همچنین با در نظر گرفتن اینکه استفاده از اینگونه گیاهان دارای کمترین و یا بدون اثرات جانبی است از این طریق مربیان و متخصصین ورزشی نیز می توانند با استناد به داده های حاصله از این تحقیق تا حدودی از بروز علائم و نشانه های نامطلوب و صرف هزینه های درمانی مضاعف جلوگیری نمایند.

۲-۲ خلاصه روش کار

تحقیق حاضر شامل ۲۰ دانشجوی مرد فعال بود که در قالب طرح نیمه تجربی و دو سویه کور در دو گروه ۱۰ نفری سیلی مارین و دارونما (۶ میلی گرم به ازای هر کیلوگرم از وزن بدن در روز) قرار گرفتند. پس از مکمل یاری ۱۴ روزه، آزمودنی ها در یک پروتکل فعالیت وامانده ساز هوازی (دویدن روی نوارگردان در شیب صفر درجه با شدت ۶۵-۷۰ درصد ضربان قلب ذخیره تاحد وامانده گی) شرکت نمودند. تغییرات شاخص های مورد مطالعه طی چهار مرحله (حالت پایه، پس از دوره مکمل دهی، بلافاصله و یک ساعت پس از فعالیت ورزشی) اندازه گیری گردید.

۲-۳ پیشنهاد برای کاربرد نتایج (حداکثر ۱۰۰ کلمه)

با ارائه یافته های تحقیق در اختیار مربیان، متخصصان پزشکی-ورزشی و ورزشکاران و حتی سایر افراد می توان آنها را ترغیب به استفاده از این گیاه دارویی برای کاهش فشار اکسایشی ناشی از محیط های استرس زا و تقویت دستگاه ضد اکسیدانی بدن نمود.

۲-۴ کلید واژگان (حداکثر ۵ واژه)

سیلی مارین، فعالیت هوازی، گلو تاتیون پراکسیداز، سوپراکسید دیسموتاز، مالون دی آلدئید.

پیام های حاصل از پژوهش و مخاطبین هر پیام را در جدول زیر وارد نمایید.

ردیف	پیام	مخاطبیا مخاطبین
۱	برای کاهش استرس اکسایشی ناشی از فعالیت های وامانده ساز	تمامی دانشجویان مرد و زن فعال و غیرفعال استفاده کننده از این نوع تمرینات
۲	برای کاهش استرس اکسایشی ناشی از فعالیت های وامانده ساز و در ادامه اثرات منفی این سازوکار که منجر به رهایش ROS که آن نیز منجر به اختلال در عملکرد آنزیم ها و پمپ های عضلانی درگیر در فرآیند انقباض پذیری می شود	مربیان و متخصصان طب ورزشی و سلامتی