

عنوان طرح پژوهشی: تأثیر همزمان مکمل یاری عصاره گیاه شوید (آنتوم گراوئولنس) همراه با فعالیت منظم

هوازی بر برخی ریسک فاکتورهای قلبی-عروقی در بیماران هیپرلیپیدمی

تاریخ اتمام طرح: ۹۶/۰۵/۲۴

کد طرح: به شماره ۵/۷۱/۵۴۶ تاریخ ۹۳/۰۵/۱۳

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

دانشکده/مرکز تحقیقاتی: علوم تغذیه دانشگاه علوم پزشکی تبریز تلفن محل کار: ۳۳۳۵۱۷۲۲

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

نام و نام خانوادگی همکاران: علیرضا استاد رحیمی - اکرم آماقانی - علی ضرغامی خامنه - عباس ابراهیمی - محمدرضا شیرینی

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

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)

افراد مبتلا به هایپرلیپیدمی ۲۰ الی ۵۰ سال و سطوح تری گلیسرید ۲۰۰ تا ۳۰۰ میلی گرم در دسی لیتر ساکن شهرستان تبریز که در فعالیتهای با شدت متوسط شرکت می کنند.

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

کارخانجات و مراکز تولید کننده گیاهان دارویی و داروخانهها

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، سازمانهی 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 بخصوص پزشکان، متخصصین تغذیه و مربیان ورزشی 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 با توجه 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 ۶۰ مرد مبتلا به هایپرلیپیدمی بود که در یک طرح نیمه تجربی و دو سویه کور در چهار گروه همگن ۱۵ نفری شامل؛ کنترل (C)، تمرین هوازی (AT)، عصاره شوید (D) و تمرین هوازی همراه با عصاره شوید (AT+D) تقسیم شدند. به علاوه، مصرف قطره خوراکی دیل سان (۲ میلی گرم به ازای هر کیلوگرم از وزن بدن در روز اسانس شوید) به مدت ۸ هفته همراه با پروتکل تمرینی (۳ جلسه در هفته و هر جلسه ۴۵ دقیقه دویدن روی نوارگردان در شیب صفر درجه با شدت ۷۰-۶۰ درصد ضربان قلب ذخیره) بود. نمونه های خونی در طی دو مرحله (۴۸ ساعت پیش از شروع پروتکل و ۴۸ ساعت پس از آخرین جلسه تمرین) جمع آوری شدند و تغییرات شاخص های مورد مطالعه اندازه گیری گردید.

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

ترکیب تمرینات منظم هوازی و مکمل یاری شوید به دلیل دارا بودن اثرات تجمعی نسبت به درمان با مصرف مکمل شوید و فعالیت هوازی به تنهایی، روش درمانی مؤثرتری جهت بهبود علائم خطر قلبی-عروقی در ارتباط با هایپرلیپیدمی باشد. 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 و پروتکل تمرینی برای کاهش ریسک فاکتورهای قلبی عروقی در افراد مبتلا به هایپرلیپیدمی نمود.

۲-۴ کلید واژگان (حداکثر ۵ واژه)

گیاه شوید، فعالیت هوازی، استرس اکسیداتیو، عوامل خطر قلبی-عروقی

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

ردیف	پیام	مخاطب یا مخاطبین
۱	کاهش سطوح کلسترول تام و تری گلیسیرید و LDL-C و همچنین افزایش HDL-C ناشی از مصرف عصاره گیاه شوید و انجام فعالیت هوازی منظم	تمامی افراد مبتلا به هایپرلیپیدمی استفاده کننده از این نوع تمرینات و گیاه دارویی
۲	کاهش شاخص التهابی یعنی hs-CRP و اثر مهار کنندگی پراکسیداسیون لیپیدی یعنی مالون دی آلدئید (MDA) ناشی از ترکیب مصرف عصاره گیاه شوید و انجام فعالیت هوازی منظم	مربیان و متخصصان طب ورزشی و سلامتی و همچنین تمامی افراد مبتلا به هایپرلیپیدمی