

مقایسه اثر حاد و مزمن سدیم بیکربنات و سدیم سیترات بر سرعت حمل غریق و سطح اسید لاکتیک و خستگی در زنان ناچی

مرضیه میرحسینی مقدم *، 61،

1396-11-30

چکیده سدیم بیکربنات و سدیم سیترات نمک های قلیایی هستند که عملکرد عمده ی آن ها کنترل تعادل اسید - باز در خون و مایع برون سلولی است. نقش آن ها بافر کردن اسید لاکتیکی است، که به هنگام ورزش شدید تولید می شود. هدف از پژوهش حاضر مقایسه اثر مصرف حاد و مزمن سدیم بیکربنات و سدیم سیترات بر سرعت حمل غریق، سطح اسید لاکتیک خون و خستگی در زنان ناچی بود. تحقیق به روش نیمه تجربی دو سو کور انجام شد و 15 زن ناچی ($4/34 \pm 6/6$ سال؛ $8/63 \pm 6/5$ کیلوگرم؛ $6/1 \pm 166/7$ سانتی متر و $0/23 \pm 4/2$ کیلوگرم بر مجذور متر) استخر لاهیجان به عنوان آزمودنی های تحقیق انتخاب شدند. مصرف مکمل سدیم بیکربنات و دارونما به صورت حاد ($3/0$ گرم به ازای هر کیلوگرم وزن بدن) و مزمن ($1/0$ گرم روزانه به مدت 3 روز و در روز چهارم $3/0$ گرم به ازای هر کیلوگرم وزن بدن) 90 دقیقه قبل از انجام آزمون و مکمل سدیم سیترات نیز در مقایسه با دارونما به صورت حاد ($5/0$ گرم به ازای هر کیلوگرم وزن بدن) و مزمن ($1/0$ گرم روزانه به مدت 3 روز و در روز چهارم $3/0$ گرم به ازای هر کیلوگرم وزن بدن) 120 دقیقه قبل از اجرای آزمون انجام گرفت و سپس شرکت کنندگان آزمون ویژه نجات غریق را انجام دادند. زمان انجام این فعالیت توسط کرنومتر و سطح اسید لاکتیک قبل و بعد از انجام فعالیت توسط دستگاه لاکتومتر اندازه گیری و برای اندازه گیری خستگی از مقیاس خود اظهاری VAS استفاده شد. آزمون t زوجی جهت بررسی نتایج و آنالیز واریانس یک گروه طرح تکراری برای مقایسه ی آزمایش ها با سطح معنی داری ($p0/05$). سطح اسید لاکتیک خون پس از مصرف حاد و مزمن مکمل ها، به طور معناداری کمتر از گروه دارونما بود (p)

کلمات کلیدی : کلید واژه: سدیم بی کربنات، سدیم سیترات، دارو نما، سرعت، اسید لاکتیک، خستگی

[Islamic Azad University, Rasht Branch - Thesis Database](#)

[دانشگاه آزاد اسلامی واحد رشت - سامانه بانک اطلاعات پایان نامه ها](#)