

حرکت

شماره ۱۰ - ص ص: ۱۳۵-۱۲۵

تاریخ دریافت: ۸۰/۸/۱۵

تاریخ تصویب: ۸۰/۹/۶

## مقایسه تأثیر یک فعالیت ورزشی بیشینه و یک فعالیت ورزشی زیربیشینه بر پاسخ عوامل هماتوژیکال نوجوانان ورزشکار و غیرورزشکار<sup>۱</sup>

دکتر عباسعلی گائینی<sup>۲</sup>

استادیار دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه تهران

### چکیده

هدف این تحقیق مقایسه تأثیر یک فعالیت ورزشی بیشینه و یک فعالیت ورزشی زیربیشینه بر پاسخ عوامل هماتوژیکال نوجوانان ورزشکار و غیرورزشکار بوده است. بدین منظور تعداد ۹۰ نفر از دانش آموزان ورزشکار و غیرورزشکار (۴۶ نفر ورزشکار و ۴۴ نفر غیرورزشکار) شهر تهران با دامنه سنی ۱۵ تا ۱۷ سال به روش کاملاً تصادفی انتخاب و تحت آزمون ورزشی «بروس» به فعالیت پرداختند. بدین ترتیب که در فعالیت بیشینه، تحت همان آزمون تا حد درماندگی و در فعالیت زیربیشینه، تحت آزمون بروس<sup>۳</sup> اصلاح شده به فعالیت واداشته شدند. نمونه‌های خونی درست پیش و بلافاصله پس از فعالیت‌های ورزشی گرفته شد. تجزیه و تحلیل نتایج حاکی است:

۱- پاسخ MCV و MCHC، HCT و ورزشکاران و غیرورزشکاران به ورزش بیشینه، تفاوت معنی داری داشته، در حالی که در خصوص متغیرهای WBC، RDW، RBC، PLT، MPV، HGB اختلاف معنی داری بین دو گروه مشاهده نشد.

۲- بر اثر فعالیت ورزشی زیربیشینه هیچ گونه اختلاف آماری معنی دار در خصوص عوامل هماتوژیکال بین دو گروه ورزشکار و غیرورزشکار مشاهده نشد.

۱- این پژوهش مستخرج از طرح بررسی و مقایسه آثار دو نوع فعالیت ورزشی شدید و کم شدت بر عوامل هماتوژیکال به شماره ۳۴۳/۳/۶۲۸ می باشد که با حمایت مالی معاونت پژوهشی دانشگاه تهران انجام شده است.

۲- aa.gaeini@lycos.com

3- Bruce

## واژه‌های کلیدی

هماتوکریت (HCT)، هموگلوبین (HGB)، متوسط هموگلوبین گلبولی (MCH)، متوسط غلظت هموگلوبین گلبولی (MCHC)، حجم متوسط گلبول قرمز (MCV)، متوسط حجم پلاکت‌های خون (MPV)، پلاکت خون (PLT)، تعداد گلبول قرمز (RBC)، دامنه توزیع گلبول قرمز (RDW)، تعداد گلبول سفید (WBC)، فعالیت ورزشی بیشینه، فعالیت ورزشی زیربیشینه، ورزشکار، غیرورزشکار و دانش‌آموز.

## مقدمه

خون از دو جزء سلولی و مایع (پلاسما) تشکیل شده که در درون حفرات قلب و عروق در گردش است. عناصر سلولی خون که گلبول‌های قرمز و سفید و پلاکت‌ها می‌باشند، در پلاسما شناورند. محتوی سلولی و شیمیایی خون و وظایف گوناگون و مختلف، آن را در بدن به یک سیستم حمل و نقل بسیار پیچیده و کامل تبدیل کرده است (۲).

جریان خون تقریباً منجر به از بین رفتن اختلافات محیط داخلی سلول‌های تمامی بدن می‌شود. در درجه اول خون واسطه‌ای برای انتقال اکسیژن، مواد غذایی، هورمون‌ها و مواد ضد اجسام خارجی و ضد عفونت به بافت‌هاست و از طرف دیگر، انتقال گاز کربنیک و دیگر محصولات زائد را از بافت‌ها به اندام دفعی به عهده دارد. در ضمن گرما توسط خون به ترتیبی توزیع می‌شود که یکنواختی نسبی درجه حرارت و تداوم آن در همه بدن برقرار باشد (۲).

عوامل خونی و در رأس آن گلبول‌های قرمز و هموگلوبین، وظیفه اصلی نقل و انتقالات مواد مغذی و اکسیژن را برای بافت‌های فعال و حمل مواد زائد و دی‌اکسیدکربن از بافت‌ها به منظور دفع از ریه‌ها را بر عهده دارند. از طرفی ثابت شده است که فعالیت‌های ورزشی برای بالا بردن توان هوازی و استقامت بدنی، به عوامل متعددی بستگی دارند. یکی از عواملی که به نظر می‌رسد از اهمیت خاصی برخوردار است، ظرفیت حمل اکسیژن توسط خون می‌باشد. علاوه بر این، تعداد گلبول‌های قرمز، میزان هموگلوبین و هماتوکریت در افزایش یا کاهش ظرفیت انتقال اکسیژن به بافت‌ها و دفع دی‌اکسیدکربن، از عوامل ضروری به شمار می‌روند (۴).

لاری<sup>۱</sup> (۱۹۸۲) افزایش گلبول‌های قرمز را موجب افزایش غلظت خون و بالا رفتن حمل اکسیژن توسط خون دانسته و متذکر شده این وضعیت منجر به کارایی بیشتر در فعالیت‌های بدنی شود. از این رو، ظرفیت کار بدنی و حداکثر اکسیژن مصرفی در انسان به نحو بارزی به انتقال فعال اکسیژن به بافت‌های درگیر در فعالیت بستگی دارد (۱۶). در همین راستا، تحقیقات متعدد، ارتباط مثبت معنی‌داری بین میزان هموگلوبین، هماتوکریت و تعداد گلبول‌های قرمز از یک سو و حداکثر اکسیژن مصرفی و مدت کار بدنی تا مرز درماندگی از طرف دیگر، نشان داده‌اند (۱۶).

مشاهدات بسیاری نشان داده است که در نتیجه تمرینات ورزشی، ترکیب خون تغییر می‌کند. یوشیمورا و همکارانش<sup>۲</sup> (۱۹۸۰) به این نتیجه رسیده‌اند که تمرینات بدنی که در کل افزایش توان کار بدنی و زیاد شدن حداکثر اکسیژن مصرفی را تسهیل می‌کند، منجر به بروز یک سری تغییرات در بدن از جمله سیستم اریتروسیستی خون محیطی می‌شود. تصور می‌شود ورزشکارانی که از تمرینات بدنی خوبی برخوردارند، غلظت‌های هموگلوبین بالاتر و نیز تعداد اریتروسیت بیشتری در خون محیطی نسبت به افراد تمرین‌نکرده دارند (۱۶).

از اطلاعات ارائه شده می‌توان دریافت که همزمان با افزایش آمادگی جسمانی که حاصل فعالیت‌های ورزشی است، انتظار می‌رود ظرفیت حمل اکسیژن از طریق تغییرات عوامل خون بهبود یابد. با وجود این، نتایج گوناگون و بعضاً غیر همسو، سبب شده تا موضوع تأثیر فعالیت‌های ورزشی با شدت‌ها و مدت‌های مختلف بر عوامل هماتوژیکال، سطح مهارتی ورزشکاران و ارتباط آن با عوامل تشکیل دهنده بافت خون، دامنه تغییرات پاسخ عوامل سازنده خون بر انواع فعالیت‌های ورزشی، همچنان در دستور کار پژوهشگران باشد.

## روش‌شناسی پژوهش

چنانچه پیش از این ذکر شده، هدف این پژوهش مقایسه تأثیر دو نوع فعالیت ورزشی بیشینه و زیربیشینه بر پاسخ عوامل هماتوژیکال نوجوانان ورزشکار و غیرورزشکار بوده است. برای همین منظور، نمونه آماری از بین دانش‌آموزان پسر شهر تهران انتخاب شد. حجم نمونه شامل ۹۰ نفر دانش‌آموزان ورزشکار و غیرورزشکار با دامنه سنی ۱۵ تا ۱۷ سال بود که به روش تصادفی خوشه‌ای

انتخاب شدند. از این میان، ۴۶ نفر در گروه ورزشی و ۴۴ نفر جزو گروه غیرورزشی بودند. گروه ورزشکار از میان دانش آموزان ورزشکاری انتخاب شدند که حداقل از ۲ سال سابقه ورزشی ممتد با سطح پیشرفته یا نسبتاً پیشرفته، برخوردار بودند. گروه غیرورزشکار نیز از میان دانش آموزان مدارس انتخاب گردید که مدارس آنها به روش خوشه‌ای در سطح شهر تهران مشخص شده بودند. برای آنکه نمونه انتخاب شده نمونه‌ای از تمام گروه‌های سنی باشد، ترتیبی اتخاذ شد تا تعداد نفرات انتخابی از همه گروه‌های سنی ۱۵، ۱۶ و ۱۷ سال، برابر باشند.

### روش جمع‌آوری اطلاعات

برای بررسی پاسخ عوامل هماتوژیکال به ورزش بیشینه، از آزمون ورزشی بروس درمانده ساز استفاده شد. بدین ترتیب که آزمودنی‌ها بر روی نوارگردان (تردمیل) مستقر شدند و پس از یک دقیقه فعالیت با شیب صفر و سرعت ۱/۵ کیلومتر در ساعت به عنوان گرم کردن و آماده شدن، پروتکل رسمی آزمون بروس به شرح زیر در مورد آنها به اجرا درآمد.

زمان	شیب (%)	سرعت (مایل در ساعت)
۳ دقیقه اول	۱۰	۱/۷
۳ دقیقه دوم	۱۲	۲/۵
۳ دقیقه سوم	۱۴	۳/۴
۳ دقیقه چهارم	۱۶	۴/۲
۳ دقیقه پنجم	۱۸	۵
۳ دقیقه ششم	۲۰	۵/۸

برای بررسی پاسخ عوامل هماتوژیکال به فعالیت ورزشی زیربیشینه، از آزمون ورزشی بروس اصلاح شده توسط شفارد<sup>۱</sup> (۱۹۷۲) استفاده شد. بدین ترتیب که پس از استقرار آزمودنی‌ها بر روی

*Archive of SID*

تردمیل و یک دقیقه فعالیت با شیب صفر و سرعت ۱/۵ کیلومتر در ساعت به عنوان گرم کردن، آزمون ورزشی بروس را شروع کردند. در هر مرحله از آزمون، زمانی که ضربان قلب آزمودنی‌ها به ۱۵۰ ضربه در دقیقه می‌رسید، فعالیت قطع می‌شد. بنابراین شاخص بیشتر آزمودنی‌ها در مرحله دوم و تعدادی در مرحله سوم و همچنین تعداد اندکی در مرحله چهارم به ضربان قلب ۱۵۰ دست یافتند.

در خاتمه برای کسب اطلاع از تغییرات عوامل هماتوژیکال متعاقب فعالیت ورزشی بیشینه و زیربیشینه، ۱۰ سی‌سی از خون سیاهرگی هر آزمودنی بلافاصله پیش و پس از تمرین گرفته شد و در آزمایشگاه بالینی معتبر برای تعیین شاخص‌های **WBC, RDW, RBC, PLT, MPV, MCV, MCHC** آزمایشگاه بالینی معتبر برای تعیین شاخص‌های **MCH, HGB, HCT** مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

**یافته‌های تحقیق**

۱- با مراجعه به جدول ۱، مشاهده می‌شود که میانگین تفاضل میزان هماتوکریت (HCT)، گروه ورزشکار و غیرورزشکار پس از یک فعالیت ورزشی بیشینه به ترتیب تقریباً معادل ۳/۴۲ و ۲/۶۵ درصد است که اختلاف معنی‌داری بین دو گروه ورزشکار و غیرورزشکار در این متغیر خونی دیده می‌شود ( $P = ۰/۰۳۶$ ). در خصوص متغیر **MCHC** (متوسط غلظت هموگلوبین گلبولی) نیز تفاضل میانگین در گروه ورزشکار ۳/۱۲۵ و در گروه غیرورزشکار برابر با ۱/۰۰۰ گرم در دسی‌لیتر می‌باشد که حاکی از تفاوت معنی‌دار گروه ورزشکار و غیرورزشکار در این شاخص خونی است. همین وضعیت در متغیر **MCV** (دامنه توزیع گلبول قرمز) نیز برقرار است. بدین معنی که تفاضل میانگین **MCV** در گروه ورزشکار و غیرورزشکار به ترتیب تقریباً معادل ۱/۰۳ و ۰/۱۷ لیتر است که مبین وجود تفاوت معنی‌داری پس از یک فعالیت ورزشی بیشینه در دو گروه است. در سایر عوامل هماتوژیکال هر چند ورزش بیشینه موجب بروز تفاوت‌هایی در میانگین تفاضل هر یک از آنها در گروه ورزشکار و غیرورزشکار شده، اما این تغییر به اندازه‌ای نبوده که موجب اختلاف معنی‌داری در شاخص‌های مذکور (**WBC, RDW, RBC, PLT, MPV, MCH, HGB**) گردد.

جدول ۱- شاخص‌های آماری عوامل هماتوژیکال ورزشکاران و غیرورزشکاران متعاقب فعالیت

ورزشی بیشینه

نتیجه	ارزش P	ارزش t	میانگین		شاخص‌های آماری عوامل خونی
			غیرورزشکار	ورزشکار	
معنی‌دار	۰/۰۳۶	۲/۱۲۸	۲/۶۵۴۵	۳/۴۱۹۶	HCT (%)
غیرمعنی‌دار	۰/۳۷۷	۰/۸۸۹	۰/۸۸۸۶	۱/۰۰۴۳	HGB (log/L)
غیرمعنی‌دار	۰/۱۴۰	-۱/۴۸۸	۰/۲۱۵۹	۰/۰۰۲۲	MCH (Pg)
معنی‌دار	۰/۰۴۶	-۲/۰۲۹	۱/۰۰۰	-۳/۱۲۵	MCHC (g/dL)
معنی‌دار	۰/۰۲۲	۲/۳۳۱	۰/۱۷۰۵	۱/۰۳۷۰	MCV (fL)
غیرمعنی‌دار	۰/۷۷۹	۰/۲۸۱	۰/۱۹۳۲	۰/۲۱۵۲	MPV (fL)
غیرمعنی‌دار	۰/۵۹۸	-۰/۵۲۹	۴۷/۷۵۰	۴۴/۳۴۸	PLT (10 <sup>9</sup> /L)
غیرمعنی‌دار	۰/۰۶۲	۱/۸۹۰	۰/۲۷۳۶	۰/۳۴۵۷	RBC (10 <sup>12</sup> /L)
غیرمعنی‌دار	۰/۶۲۵	-۰/۴۹۰	۴/۰۰۰	۱/۰۰۰	RDW (%)
غیرمعنی‌دار	۰/۰۸۹	۱/۷۲۲	۲/۵۱۱۴	۲/۹۲۶۱	WBC (10 <sup>9</sup> /L)

۲- اطلاعات جدول ۲ نشان می‌دهد که ورزش زیربیشینه مورد استفاده در این پژوهش، از چنان

شدتی برخوردار نبوده‌است که سبب بروز تفاوت‌های فاحشی در میانگین تفاضل گروه ورزشکار و

غیرورزشکار شده‌باشد. از این رو، هر چند تفاوتی در میانگین دو گروه در هر یک از عوامل هماتوژیکال

وجود دارد، اما این اختلاف آنقدر بارز نبوده که تفاوتی معنی‌دار را به دنبال داشته‌باشد.

## Archive of SID

جدول ۲- شاخص‌های آماری عوامل هماتوزیکال ورزشکاران و غیرورزشکاران متعاقب فعالیت

## ورزشی زیربیشینه

نتیجه	ارزش p	ارزش t	میانگین (mean)		شاخص‌های آماری عوامل خونی
			غیرورزشکار	ورزشکار	
غیر معنی‌دار	۰/۹۵۲	۰/۰۶۱	۰/۳۵۶۸	۰/۳۹۱۳	HCT (%)
غیر معنی‌دار	۰/۸۲۸	-۰/۲۱۸	۰/۱۴۰۹	۰/۱۰۲۲	HGB (log/L)
غیر معنی‌دار	۰/۶۲۶	-۰/۴۸۹	۳/۰۰۰۰	-۰/۰۲۶۱	MCH (Pg)
غیر معنی‌دار	۰/۴۳۸	-۰/۷۸۰	۵/۰۰۰۰	-۰/۰۵۲۲	MCHC (g/dL)
غیر معنی‌دار	۰/۳۲۸	-۰/۹۸۳	۰/۲۴۵۵	-۰/۴۶۵۲	MCV (fL)
غیر معنی‌دار	۰/۸۲۱	-۰/۲۲۷	۳/۰۰۰۰	۲/۰۰۰	MPV (fL)
غیر معنی‌دار	۰/۹۵۵	۰/۰۵۷	۱۱/۲۷۳	۱۱/۵۲۲	PLT (10 <sup>9</sup> /L)
غیر معنی‌دار	۰/۴۴۴	-۰/۷۶۹	۳/۰۰۰۰	-۰/۰۵۳۷	RBC (10 <sup>12</sup> /L)
غیر معنی‌دار	۰/۵۹۸	-۰/۵۲۹	۵/۰۰۰۰	۹/۰۰۰۰	RDW (%)
غیر معنی‌دار	۰/۰۵۱	۱/۹۸۳	۰/۳۰۹۱	۰/۵۹۷۸	WBC (10 <sup>9</sup> /L)

## بحث و نتیجه‌گیری

یکی از یافته‌های پژوهش حاضر این است که میانگین عوامل خونی در نزد نوجوانان ورزشکار و غیرورزشکار متعاقب یک فعالیت ورزشی بیشینه افزایش یافته‌است. این امر با یافته‌های اکثر پژوهشگران مبنی بر اینکه فعالیت‌های بدنی شدید در افزایش تجمع هموگلوبین، هماتوکریت و تعداد اریتروسیت‌های خون مؤثر است (۷)، مطابقت دارد. هر چند افزایش و تغییرات در عوامل فوق به مدت و پیوستگی فعالیت و شرایط بیرونی همچون درجه آمادگی و مهارت افراد بستگی دارد، مع‌هذا هر اندازه

## Archive of SID

فعالیت بیشتر، طولانی تر و با شدت زیادتری انجام شود، موجب بروز تغییرات بیشتری خواهد شد (۱۶). در مطالعه‌ای، وان بیومنت<sup>۱</sup> (۱۹۷۳) متوجه کاهش ۱۵ الی ۱۶ درصدی در حجم پلاسما بلافاصله بعد از یک فعالیت کوتاه مدت با شدت بیشینه بر روی دو چرخه ارگومتر شد که این نکته توم با افزایش ۶ درصدی در اسمولاریته خون، افزایش هموگلوبین به میزان ۹/۶ درصد، هماتوکریت ۹/۷ درصد و تعداد گلبول‌های قرمز به میزان ۹/۲ درصد بوده است. از این رو کاهش حجم پلاسما به شدت و میزان تمرین و همچنین سطح آمادگی افراد بستگی دارد (۸). شفارد (۱۹۸۲) در زمینه ارتباط تمرین و گلبول‌های قرمز اظهار کرده است که اثر حاد تمرین شدید بدنی، در مجموع افزایشی به میزان ۵ تا ۱۰ درصد در هر دو سطح هموگلوبین و تعداد گلبول‌های قرمز است (۱۵). وی همچنین اضافه می‌کند که تمرین عموماً موجب افزایش قابل توجهی در مقدار کلی گلبول‌های سفید خون می‌شود، به طوری که از میزان ۵۰۰۰ - ۷۰۰۰ عدد در هر میلی لیتر مکعب خون به ۲۵۰۰۰ - ۳۰۰۰۰ می‌رسد. این مطلب رانده می‌تواند به سادگی و با توجه به غلظت توضیح داد، بلکه احتمالاً یک عامل اضافی سبب آزاد شدن گلبول‌های سفید از محل‌های ذخیره از قبیل مغز استخوان، طحال، کبد و شش می‌شود (۱۵).

فاولکنر، دانیلس و بالک<sup>۲</sup> نشان داده‌اند که حجم خون، هموگلوبین، شمارش گلبول‌های قرمز، تراکم میتوکندری و تغییرات آنزیمی عضله همگی تحت تأثیر هر نوع فشار (تمرین و ارتفاع) قرار گرفته و افزایش می‌یابند (۳). از طرفی گزارش‌هایی وجود دارد که نشان می‌دهد هیچ تفاوتی در غلظت هموگلوبین، هماتوکریت، تعداد اریتروسیت‌ها و نیز سایر عوامل هماتوژیکال در افراد ورزشیده و غیرورزشیده وجود ندارد (۵). برخی از پژوهشگران که با مسئله تحولات ورزشی در سیستم گلبول‌های قرمز و عوامل خونی سر و کار دارند، دگرگونی مورفولوژی اریتروسیت‌ها را در رابطه با عوامل MCV، MCHC و MCH متعاقب فعالیت‌های بدنی کوتاه مدت همراه با خستگی بدن، بدون تغییر ذکر کرده‌اند (۱۶). علاوه بر این در نتایج برخی از پژوهش‌ها این نکته مشهود است که به دنبال تمرینات شدید بدنی، غلظت هموگلوبین، هماتوکریت و تعداد اریتروسیت‌ها در خون محیطی کاهش می‌یابد (۱۱). شایان ذکر است که کاهش غلظت هموگلوبین و تعداد اریتروسیت‌ها در این قبیل تمرین‌ها تصادفی نیست، زیرا این موضوع با تغییرات سودمند قابل تطابقی با این شرایط همراه است که به موجب آن ۱۲ تا ۲۰ درصد به حجم پلاسمای خون افزوده می‌شود که این حالت سبب رقیق شدن خون شده و



ویژگی های حرکتی خون را بهبود می بخشد (۱۶).

از یافته های دیگر این تحقیق تغییرات ناچیز میانگین عوامل خونی نوجوانان ورزشکار و غیرورزشکار متعاقب یک فعالیت ورزشی زیربیشینه بوده است. به عبارت دیگر، فعالیت ورزشی زیربیشینه بر عوامل هماتوژیکال ورزشکاران و غیرورزشکاران بی تأثیر بوده و تغییرات به وجود آمده ناچیز یا با اندکی تغییر مشاهده شده است. در پژوهشی، نای لین<sup>۱</sup> (۱۹۷۰) گزارش کرده است که به هنگام فعالیت بدنی، شمار گلبول های قرمز در انسان تغییر نمی کند (۱۶). گذشته از این، در چندین تحقیق دیگر نیز تغییرات بوجود آمده در مجموعه عوامل خونی بعد از فعالیت های بدنی، بویژه در مطالعاتی که در ورزشکاران استقامتی صورت گرفته، ناچیز و غیرمعنی دار گزارش شده است (۱۱). در برخی تحقیقات نیز کاهش غلظت هموگلوبین و هماتوکریت در ورزشکاران هوازی و افراد تمرین نکرده مشاهده شده است (۳، ۹، ۶ و ۵). هر چند بعضی از محققان پی برده اند که این کاهش به وجود آمده در هموگلوبین مقطعی و گذراست و با ادامه تمرین به سطح اولیه قبل از تمرین برمی گردد (۱۳ و ۹). گذشته از این، اسکای و همکارانش<sup>۲</sup> (۱۹۷۱) افزایش در حجم خون را گزارش کرده اند، با وجود این، آنها هیچ گونه تغییر در مجموع هموگلوبین متعاقب تمرینات ورزشی مشاهده نکرده اند (۱۲). در مطالعه دیگری استوارت و همکارانش<sup>۳</sup> (۱۹۷۵) پی برده اند آن دسته از ورزشکاران استرالیایی که در مسابقات المپیک ۱۹۶۸ موفق به کسب عناوین قهرمانی نشدند، آنهايي بودند که سطح هموگلوبین خون شان پایین تر از حد مطلوب بوده است (۱۱). به علاوه، مشاهده شده است که یک جلسه تمرین ورزشی طولانی مدت موجب افزایش حجم پلازما می شود. بدیهی است که افزایش حجم پلازما در ورزشکاران استقامتی و به دنبال آن رقیق شدن خون، سبب پایین آمدن سطح هموگلوبین در ورزشکاران یاد شده می شود (۱۱). شوانت و همکارانش<sup>۴</sup> (۱۹۹۴) در یک مطالعه که بر روی ۱۵ مرد تمرین کرده انجام دادند، غلظت اریتروپوئیتین و تغییرات گلبول قرمز را قبل و چند نوبت بعد از دو ماراتن بررسی کردند و نتیجه گرفتند که تغییرات گلبول قرمز ناشی از تغییرات حجم پلازماست. ایشان اضافه کردند بلافاصله بعد از تمرین، گلبول های قرمز به واسطه کاهش حجم پلازما افزایش یافت، در حالی که پس از ۳۱ ساعت، میزان گلبول های قرمز به واسطه افزایش حجم پلازما دچار کاهش گردید و غلظت اریتروپوئیتین ۳ ساعت بعد

1- Nyleen

2- Oscai et al

3- Stewart et al

4- Schwandt. HJ et al

## Archive of SID

از تمرین افزایش پیدا می‌کند و این افزایش تا ۳۱ ساعت بعد ادامه می‌یابد. این افزایش طولانی مدت در اریتروپویتین خون بعد از دو ماراتن، به نظر می‌رسد علت افزایش گلبول‌های قرمز در بین دوندگان استقامتی باشد (۱۴).

در یک جمع‌بندی کلی می‌توان نتیجه گرفت تمرینات بدنی (بیشینه و زیربیشینه) موجب بروز یک سری تغییرات در بدن از جمله سیستم اریتروسیتی خون محیطی می‌شود. با وجود این، نتایج به دست آمده در زمینه تغییرات عوامل خونی و انواع تمرینات بدنی، ضد و نقیض است، به طوری که برخی افزایش عوامل خونی را متعاقب تمرینات بیشینه و عده‌ای افزایش پلاسمای خون را متعاقب تمرینات زیربیشینه در افراد استقامتی گزارش کرده‌اند. اما آنچه واضح است، این که تمرینات بدنی بیشینه و زیربیشینه که توان بدنی را بالا برده و اکسیژن مصرفی را بهبود می‌بخشد، موجب افزایش حجم خون می‌شود که به افزایش ظرفیت و کارایی بدن منجر می‌گردد.

## منابع و مأخذ

- ۱- انصاری، فرخ. عابدینی، احمد. «خون چیست؟». چاپ اول، انتشارات آذر، تهران، ۱۳۶۶.
- ۲- سمنانیان، سعید. «فیزیولوژی خون». چاپ اول، انتشارات جهاد دانشگاهی دانشگاه شهید بهشتی، تهران، ۱۳۶۸.
- ۳- فاکس، ادوارد ال - ماتیوس، دونالد. «فیزیولوژی ورزش». ترجمه اصغر خالدان، انتشارات دانشگاه تهران، ۱۳۶۸.
- ۴- ویدمن، گریسهایمر. «فیزیولوژی انسان». مترجمان: فرخ شادان - ابوالحسن حکیمانی، چاپ پنجم، تهران، انتشارات پیام، ۱۳۶۵.

5- Brotherhood J, Brozcuic B, Pugh LGC. "Haematological Status of Middle and Long Distance Runners" , *Clinical Science and Molecular Medicine* , 1975; 48:139-145.

6- Clement DB, Asmundson RC. "Nutritional Intake and Hematological Parameters in Endurance Runners", *Physician and Sportsmedicine*. 1982; 10(2): 37-43.

7- Davidson RJL, "March or Exertional Hemoglobinaria: Seminars in

**Hematology . 1969; 17:536-450.**

**8- Delanna R, Bares JR, Brouhal. "Changes in Osmotic Pressure and Ionic Concentration of Plasma During Musclar Work and Recovery". Journal of Applied Physiology. 1995; 1425: 804-808.**

**9- Frederickson LA, Puhl JL, Rungan WS. "Effects of Training on Indices of Iron Status of Young Female Cross Country Runners". Medicine and Science in Sports and Exercise . 1983 ; 15(4): 271-276.**

**10- Heyward, Virian . "Advanced Fitness Assessment and Exercise Prescription". Human Kinetics Publishing. 1991.**

**11- Miller BJ, Pate RR, Burgess LU. "Foot Impact Force and Intravascular Hemolysis During Distance Running". Internationa Journal of Sports Medicine . 1988; 9(1): 56-60.**

**12- Oscai FA, Marshall BE, Lchen PJ, Surgerman HJ, Miller LD . "Exercise with Anemia the Role of the Left Shifted or right Shifted Oxygen Homoglobin Equilibrium Curve". Annals of Internal Medicine . 1971; 74:44-46.**

**13- Puhl JL. Runyan WS . "Hematological Variations During Aerobic Training of College Women ". Research Quarterly . 1980; 5(3): 533-547.**

**14- Schwandt. HJ, Heyduck. B, Guna. HG, Rocker. L. "Influence of Prolonged Physical Exercise on the Erythropieten Concentration in Blood". Eur. Appl , Phsiology . 1991; 6(3):4636-4639.**

**15- Shephard Roy J. "Physiology and Biochemistry of Exercise by Praege Publishers U.S.A. 1982, P: 305-307.**

**16- Zbigiew Szygula . "Erythrocytic Sysrem Under the Influnce of Physical Exercise and Training". Sports Medicine. 1990; 1(3):187-197.**