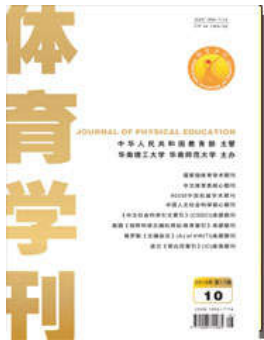




首页 本刊概况 期刊征订 学术交流 学术期刊 编委会 联系我们

投稿指南 | 学术论坛 | 期刊数据 | 期刊全文 | 文章查询 | 下载专区 | 体育茶座

订户之窗 | 学术百家 | 体育网刊 |



期刊全文 :

未安装PDF浏览器的用户请下载

瑜伽治疗女大学生原发性痛经的疗效及其机理

朱荣, 傅珊

浏览次数 836



- 2018年
 - 第1期
 - 第2期
 - 第3期
 - 第4期
 - 第5期
 - 第6期
- 2017年
 - 第1期
 - 第2期
 - 第3期
 - 第4期
 - 第5期
 - 第6期
- 2016年
 - 第1期
 - 第2期
 - 第3期
 - 第4期
 - 第5期
 - 第6期
- 2015年
 - 第1期
 - 第2期
 - 第3期
 - 第4期
 - 第5期
 - 第6期
- 2014年
 - 第1期
 - 第2期
 - 第3期
 - 第4期
 - 第5期
 - 第6期
- 2013年
 - 第1期
 - 第2期
 - 第3期
 - 第4期
 - 第5期
 - 第6期
- 2012年
 - 第1期
 - 第2期
 - 第3期
 - 第4期
 - 第5期
 - 第6期
- 2011年
 - 第1期
 - 第2期
 - 第3期
 - 第4期
 - 第5期
 - 第6期
- 2010年
 - 第1期
 - 第2期
 - 第3期
 - 第4期
 - 第5期
 - 第6期
 - 第7期
 - 第8期
 - 第9期
 - 第10期
 - 第11期
 - 第12期
- 2009年
 - 第1期
 - 第2期
 - 第3期
 - 第4期
 - 第5期
 - 第6期
 - 第7期
 - 第8期
 - 第9期
 - 第10期
 - 第11期
 - 第12期
- 2008年
 - 第1期
 - 第2期
 - 第3期
 - 第4期
 - 第5期
 - 第6期
 - 第7期
 - 第8期
 - 第9期
 - 第10期
 - 第11期
 - 第12期

(温州医学院 体育科学学院, 浙江 温州 325035)

摘 要: 观察瑜伽练习对原发性痛经女大学生经期子宫血流, 以及内膜分泌PGF2 α 、PGE2、AVP的影响, 探讨瑜伽运动改善痛经症状的机理。经医生诊断为原发性痛经的20名女大学生, 随机分成2组, 实验组11名, 对照组9名。实验组进行3次/周、1 h/次的3个月瑜伽练习, 对照组不做瑜伽运动。在实验前、实验2个月和实验3个月, 运用彩色多普勒超声仪检测受试者月经来潮24 h内子宫动脉和弓状动脉的阻力指数(RI)、搏动指数(PI)、血流峰值比(S/D)的变化, ELISA方法检测经血PGF2 α 、PGE2、AVP质量浓度; 并用痛经症状评分表评估实验前后月经疼痛程度。结果显示, 锻炼3个月后, 实验组弓状动脉S/D、RI、PI, 子宫动脉S/D、RI以及疼痛程度都较实验前下降($P < 0.05$), 其中, 实验组弓状动脉和子宫动脉的RI、疼痛程度显著低于对照组($P < 0.05$); 经血PGF2 α 与PGE2比值、AVP质量浓度显著低于对照组($P < 0.05$)。以上结果提示, 瑜伽运动可降低子宫血管血流的阻力, 改善子宫血液循环, 有助于缓解痛经症状, 其作用机制可能与降低患者子宫AVP分泌、PGF2 α 与PGE2比值有关。

关 键 词: 运动医学; 原发性痛经; 子宫血流; 前列腺素; 精氨酸加压素; 瑜伽

中图分类号: G804.5 文献标志码: A 文章编号: 1006-7116(2013)06-0115-05

The efficacy and mechanism of Yoga treatment for primary dysmenorrhea suffered by female college students

ZHU Rong, FU Shan

(School of Physical Education, Wenzhou Medical College, Wenzhou 325035, China)

Abstract: In order to observe the effects of Yoga exercise on the uterine blood flow and endometrial secretions PGF2 α , PGE2 and AVP of female college students suffering primary dysmenorrhea during their menstrual periods, and to probe into the mechanism of dysmenorrheal symptom improvement made by Yoga exercise, the authors divided 20 female college students, who had been diagnosed as having primary dysmenorrhea by doctors, randomly into 2 groups, namely, an experiment group which contained 11 female college students and a control group which contained 9 female college students, let the testees in the experiment group do the Yoga exercise for 3 months, 3 times per week, 1 hour per time, while the testees in the control group did not do the Yoga exercise, before the experiment, after 2 months of experiment, and after 3 months of experiment, used a color Doppler ultrasound instrument to measure the changing of the resistance index (RI), pulsation index (PI) and ratio of peak systolic blood flow to peak diastolic blood flow (S/D) of the uterine and arcuate arteries of the testees within 24 hours after menses, applied the ELISA method to measure the PGF2 α , PGE2 and AVP concentrations of menstrual blood, used a dysmenorrheal symptom evaluation form to evaluate the degree of menstrual pain before and after the experiment, and revealed the following findings: after 3 months of exercising, the S/D, RI and PI of the arcuate artery and the S/D and RI of the uterine artery and the degree of pain of the testees in the experiment group were all lower than those measured before the experiment ($P < 0.05$), in which the RI of the arcuate and uterine arteries and the degree of pain of the testees in the experiment group were significantly lower than those of the testees in the control group ($P < 0.05$); the ratio of PGF2 α to PGE2 and AVP concentration of menstrual blood of the testees in the experiment group were significantly lower than those of the testees in the control group ($P < 0.05$). The said findings indicated the following: Yoga exercise can lower the resistance of blood flow in uterine blood vessels, improve uterine blood circulation, and help alleviate dysmenorrheal symptoms; its working mechanism may be related to the lowering of uterine secretion AVP and ratio of PGF2 α to PGE2 of the sufferers.

Key words: sports medicine ; primary dysmenorrhea ; uterine blood flow ; prostaglandin ; arginine vasopressin ; Yoga

[\[关闭窗口\]](#)

2007年

- 第1期 第2期 第3期
- 第4期 第5期 第6期
- 第7期 第8期 第9期

2006年

- 第1期 第2期 第3期
- 第4期 第5期 第6期

2005年

- 第1期 第2期 第3期
- 第4期 第5期 第6期

2004年

- 第1期 第2期 第3期
- 第4期 第5期 第6期

2003年

- 第1期 第2期 第3期
- 第4期 第5期 第6期

2002年

- 第1期 第2期 第3期
- 第4期 第5期 第6期

2001年

- 第1期 第2期 第3期
- 第4期 第5期 第6期

你是第 16327266 位访问者

版权所有：体育学刊 粤ICP备05080741号 技术支持：网天科技
 地址：广东广州石牌华南师范大学继续教育学院教学楼4-5楼 邮编：510631
 编辑部电话：020-85211412 传真：020-85210269 邮箱：tyxk@scnu.edu.cn