

## تأثیر تمرینات ورزشی بر شاخص‌های عملکرد ریوی در مردان مبتلا به دیابت نوع ۲

تاریخ دریافت مقاله: ۹۴/۳/۱۰؛ تاریخ پذیرش: ۹۴/۷/۱۶

### چکیده

**زمینه و هدف:** یک از عوارض بلند مدت دیابت عوارض ریوی می‌باشد. از این رو هدف از پژوهش حاضر بررسی تأثیر تمرین ترکیبی (هوایی و مقاومتی) بر شاخص‌های عملکرد ریوی مردان مبتلا به دیابت نوع ۲ بود.

**مواد و روشها:** در این پژوهش نیمه تجربی ۲۴ مرد بیمار مبتلا به دیابت نوع ۲ با دامنه سنی ۳۰ تا ۵۰ سال به روش نمونه گیری هدفمند انتخاب و پس از اندازه گیری شاخص‌های تن سنجی و عملکرد ریوی، آزمودنی‌ها به طور تصادفی در دو گروه تمرین ترکیبی (۱۲ نفر) و گروه کنترل (۱۲ نفر) قرار داده شدند. مداخله ورزشی به مدت هشت هفته، ۵ جلسه در هفته و هر جلسه ۳۰ تا ۵۰ دقیقه انجام شد. برای تجزیه و تحلیل متغیرهای اندازه گیری شده از تحلیل واریانس یک راهه و سطح معناداری  $p \leq 0.05$  استفاده شد.

**یافته‌ها:** متعاقب هشت هفته تمرین شاخص‌های ریوی  $VO_2max$ , PEF, FVC FEV1, FEV1/FVC به طور معناداری در گروه مداخله ورزشی افزایش یافت، در حالی که گلوکز خون و  $HbA1c$  به طور معناداری کاهش یافت. همچنین ارتباط معکوس و معناداری بین گلوکز خون و شاخص‌های ریوی مشاهده گردید ( $p \leq 0.05$ ).

**بحث و نتیجه‌گیری:** به نظر می‌رسد تمرینات ترکیبی منظم می‌تواند با کاهش شاخص‌های گلیسمی نقش مهمی در بهبود شاخص‌های ریوی و حداکثر اکسیژن مصرفی بیماران مبتلا به دیابت نوع ۲ ایفا کند.

**کلمات کلیدی:** دیابت نوع ۲، تمرینات ورزشی، عملکرد ریوی.

محمدطاهر افشون پور<sup>۱</sup>، اکبر قلاوند<sup>۲</sup>، روح اله رضایی<sup>۳\*</sup> و عبدالحمید حبیبی<sup>۴</sup>

<sup>۱</sup> آموزشکده فنی و حرفه ای سما، دانشگاه آزاد اسلامی واحد بهبهان، بهبهان، ایران  
<sup>۲</sup> کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی، گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد آبادان، آبادان، ایران  
<sup>۳</sup> آموزشکده فنی و حرفه ای سما واحد تهران (اندیشه)، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران  
<sup>۴</sup> دانشیار گروه فیزیولوژی ورزشی، دانشکده تربیت بدنی، دانشگاه شهید چمران، اهواز، ایران

### \* نویسنده مسئول:

مدرس آموزشکده فنی و حرفه ای سما واحد تهران (اندیشه)، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران

۰۹۱۸-۴۶۸۷۸۵۷

E-mail: roholah.rezaee@yahoo.com

## مقدمه

دیابت ملیتوس از مشکلات اساسی بهداشت عمومی است که از دلایل عمده شیوع امراض مختلف و افزایش مرگ و میر به شمار می‌رود.<sup>۱</sup> سازمان جهانی بهداشت پیش بینی کرده که جمعیت بیماران مبتلا به دیابت از ۱۷۷ میلیون نفر در سال ۲۰۰۰ به ۳۶۶ میلیون نفر در سال ۲۰۳۰ افزایش خواهد یافت.<sup>۲</sup> دیابت نوع ۲ بیماری مزمن، جدی و پیشرونده ای است که با آسیب های متعدد در بافت های مختلف همراه است. عوارض عمده و درازمدت ناشی از دیابت شامل بیماری های قلبی - عروقی، نوروپاتی، نوروپاتی، رتینوپاتی و آسیب به ارگان های دیگر از جمله ریه است که همگی حاصل آسیب های میکرو و ماکروواسکولار می باشند.<sup>۳-۵</sup> گسترش اختلالات عملکرد ریوی ناشی از بیماری دیابت شیرین در حال پیشروی به نزدیک هشتاد درصد از جمعیت بیماران دیابتی جهان است.<sup>۶</sup> مطالعات متعدد نشان داده اند که دیابت با کاهش عملکرد ریوی و همچنین ضعف عضلات تنفسی همراه است.<sup>۷-۹</sup> در مطالعات انجام شده مشخص شده که عملکرد ریوی در بیماران مبتلا به دیابت نوع ۲ بسیار پایتتر از افراد غیر دیابتی می باشد.<sup>۱۰</sup> یکسری فرآیندها از جمله گلیکوزیلاسیون عضلات جدار قفسه سینه و پروتئین های جدار برونش، ضخامت بازال لامینا و افزایش استعداد ابتلا به عفونت های تنفسی موجب آسیب های ریوی می شوند.<sup>۱۱،۱۲</sup> هیپرگلیسمی، التهاب و استرس اکسیداتیو ناشی از دیابت نیز می توانند با اختلال عملکرد عضلات تنفسی همراه باشند که یکی از عوامل خطر ساز بیماری های محدود کننده ریه به شمار می رود.<sup>۱۳</sup> همچنین نتایج تحقیقات انجام شده نشان دادند که دیابت با اختلال در عملکرد دیافراگم، باعث کاهش قابل توجه عضلات تنفسی می شود؛ در این میان، تخریب اکسون عصب فرنیک در بیماران دیابتی، سازوکار احتمالی برای کاهش قدرت عضله دیافراگم (عضله اصلی تنفس) شناخته شده است.<sup>۱۴-۱۶</sup> اختلال در عملکرد عضله دیافراگم و سایر عضلات درگیر در تنفس می تواند موجب تنگی نفس، کاهش عملکرد ورزشی و اختلال تنفسی حتی در هنگام استراحت شود.<sup>۱۷</sup> عوارض ریوی دیابت نسبت به سایر عوارض بسیار کم شناخته شده و تعداد مطالعاتی که در این زمینه انجام گرفته بسیار کم است.<sup>۱۳</sup>

فعالیت ورزشی اولین خط درمان و با رعایت مراقبت های ویژه پزشکی، وسیله مناسب و کم هزینه ای برای پیشگیری و درمان بیماری دیابت نوع ۲ محسوب می شود.<sup>۱۸،۱۹</sup> کنترل گلیسمیک، کنترل وزن، افزایش آمادگی قلبی - عروقی و ریوی و در نهایت افزایش توان عضلانی از تأثیرات مثبت ورزش در ارتقای سلامت می باشد.<sup>۲۰</sup> از طرفی در درمان بیماری های تنفسی به منظور حفظ عملکرد ریوی موجود و حذف یا کاهش مشکل تنفسی بوجود آمده، نیاز به افزایش قدرت و تحمل سیستم تنفسی می باشد.<sup>۱۹</sup> ورزش های هوازی به فعالیت های ورزشی طولانی مدتی اطلاق می شود که نیاز به اکسیژن دارند. این نوع فعالیت های ورزشی اندام ها را تحریک می کند که برای سلول های بدن اکسیژن فراهم سازند و این اکسیژن از طریق جریان خون در دسترس عضلات فعال قرار می گیرد. برای ایجاد این نوع متابولیسم هوازی در سلول، تمرینات ورزشی باید با شدت زیربیشینه و در مدت طولانی انجام شوند. به دنبال تمرینات هوازی تغییرات و سازگاری های ساختاری و مفیدی در ریه ها و عروق خونی ایجاد می شود. به عبارت دیگر با انجام تمرینات هوازی اکسیژن بیشتری وارد ریه ها و دی اکسیدکربن بیشتری از ریه ها خارج شده و در نهایت انتقال اکسیژن به سلول های عضلانی بهتر انجام می شود.<sup>۲۱</sup> از طرف دیگر نتایج مطالعات پژوهشی نشان دادند که تمرینات مقاومتی به عنوان بخشی از فعالیت های بدنی توصیه شده توسط انجمن آمریکایی دیابت، موجب سازگاری های ساختاری در عضلات اسکلتی و متعاقباً بهبود در عضلات تنفسی می گردد.<sup>۲۲</sup> با توجه به کمبود اطلاعات در مورد اثرات ورزش بر عملکرد ریوی در بیماران مبتلا به دیابت نوع ۲، پژوهش حاضر با هدف بررسی تأثیر تمرینات ترکیبی (هوازی و مقاومتی) بر شاخص های عملکرد ریوی در مردان مبتلا به دیابت نوع ۲ انجام شد.

## مواد و روش ها

در تحقیق نیمه تجربی حاضر، ۲۴ مرد مبتلا به دیابت نوع ۲، ساکن شهر اهواز از طریق مراجعه به بیمارستان ها، درمانگاه و کلینیک تخصصی دیابت به صورت داوطلبانه و روش نمونه گیری هدفمند انتخاب شدند. پرسشنامه همکاری و اطلاعات فردی، فرم

آلمان) و با نرم افزار LS8 جمع آوری شدند.

شاخص های عملکرد ریوی FEV1، FVC، PEF و FEV1/FVC با استفاده از دستگاه اسپرومتری دیجیتالی مدل IF8 ساخت کشور آلمان، در آزمایشگاه فیزیولوژی دانشگاه تربیت بدنی شهید چمران اهواز اندازه گیری شد. تمامی اندازه گیری ها متعاقباً پس از پایان هشت هفته تمرین ترکیبی (مقاومتی و هوازی) انجام شد.

**ارزیابی بیوشیمیایی:** برای تعیین سطح اولیه گلوکز خون و هموگلوبین گلیکوزیله آزمودنی ها، پیش از شروع تمرینات ترکیبی و پس از گذراندن حدود ۱۲ ساعت ناشتایی که برای افراد مبتلا به دیابت با توجه به نظر پزشک آنها در نظر گرفته شد، مقدار ۵ میلی لیتر خون از سیاهرگ بازویی هر فرد در هنگام صبح و بین ساعات ۸ تا ۱۰ گرفته شد. بلافاصله نمونه های خون در لوله های مخصوص ریخته شد و جهت اندازه گیری به آزمایشگاه انتقال یافت. سطوح هموگلوبین گلیکوزیله (HbA1c) به روش کروماتوگرافی تعویض یونی و با استفاده از کیت (BIOSYSTEMS, KOREA) در گلبول های قرمز اندازه گیری شد. گلوکز خون به روش گلوکز اکسیداز با استفاده از کیت (پارس آزمون ساخت ایران) و با روش آنزیماتیک، فتومتریک و با دستگاه اتوآنالایزر مدل BT-3000 اندازه گیری شد.

**پروتکل تمرینی:** در تحقیق حاضر مداخله تمرینی شامل ترکیبی از برنامه تمرینی هوازی و مقاومتی دایره ای بود که با رعایت نکات ایمنی و توصیه های انجمن دیابت آمریکا ۵ بیماران تحت نظارت پژوهشگر انجام می دادند. قبل از شروع تمرین ۱۰ دقیقه برنامه گرم کردن شامل تمرینات هوازی به صورت (۲ مرحله ۳ دقیقه ای، به ترتیب راه رفتن سریع و دویدن نرم) و سپس انجام حرکات کششی ایستا بود. پس از اتمام تمرین اصلی نیز، سردکردن که شامل راه رفتن سریع و دویدن آرام به مدت ۶ دقیقه و انجام حرکات کششی بود، انجام شد<sup>۱۳</sup>. جهت پیشگیری از خطرات احتمالی، جلسات تمرین با حضور پرستار صورت گرفت. قبل از تمرین وضعیت قند خون بیماران توسط گلوکومتر و فشارخون توسط فشارسنج دیجیتال بررسی می شد، تا در صورت خارج بودن از محدوده های توصیه شده، از تمرین جلوگیری شود. گروه تمرین هوازی تداومی به مدت ۸ هفته (۱۶ جلسه، ۲ جلسه در هفته و هر جلسه ۱۵ تا ۵۰ دقیقه) به

آمادگی شرکت در فعالیت ورزشی (Physical Activities) و رضایت نامه شرکت در اختیار آنان قرار گرفت. معیارهای ورود به مطالعه شامل: مردان مبتلا به دیابت نوع دو با دامنه سنی ۳۰-۵۰ سال، قند خون ناشتای زیر ۲۰۰ میلی گرم بر دسی لیتر، عدم مصرف سیگار، عدم تزریق انسولین، عدم ابتلا به بیماری های قلبی-عروقی، بیماری های تنفسی (آسم، سل ریه)، ناهنجاری های ساختاری بدنی و مشکلات عضلانی و اسکلتی، سطح حداکثر اکسیژن مصرفی (VO2max) پایین تر از ۴۰ میلی لیتر بر کیلوگرم در دقیقه، نداشتن فعالیت منظم ورزشی طی ۶ ماه گذشته، عدم سابقه هیپوگلیسمی مکرر در حالت استراحت یا هنگام ورزش بود. آزمودنی ها کاملاً با اهداف این مطالعه آشنا شدند و آموزش های لازم در ارتباط با روش کار به صورت شفاهی و کتبی را دریافت نمودند. پس از امضای رضایت نامه آگاهانه، افراد داوطلب توسط پزشک فوق تخصص غدد و متابولیسم تحت معاینه پزشکی قرار گرفتند. سپس به طور تصادفی به دو گروه تمرین ترکیبی (۱۲ نفر) و گروه کنترل (۱۲ نفر) تقسیم شدند. سنجش های تن سنجی (وزن و قد) و ترکیب بدنی (شاخص توده بدن و درصد چربی بدن) هر آزمودنی قبل از شروع اولین جلسه در آزمایشگاه فیزیولوژی شهید چمران اهواز توسط کارشناس آزمایشگاه مورد ارزیابی قرار گرفت.

**اندازه گیری ها:** خصوصیات آنتروپومتریکی و ترکیب بدنی، قد و وزن آزمودنی ها به ترتیب با دقت ۵ میلی متر و ۰/۲ کیلوگرم اندازه گیری شد.

ترکیب بدنی آزمودنی ها نیز به وسیله دستگاه ترکیب بدن (مدل المپیا ۳/۳، کمپانی گوان، کره جنوبی) اندازه گیری شد.

ارزیابی قدرت حداکثر قدرت حداکثر یا یک تکرار بیشینه (RM1) در ۶ حرکت پرس سینه، پرس پا، دوسر بازویی با هالتر، پشت ران، پایین کشیدن دستگاه لت و جلو ران با استفاده از فرمول برزیسکی ۲۳ اندازه گیری شد:

$$\text{تکرار } (1RM) = 0.278x - 0.278 / \text{وزنه انتخابی}$$

برای تعیین حداکثر اکسیژن مصرفی، آزمودنی ها پروتکل بروس تعدیل شده ۲۴ را بر روی تردمیل (مدل Saturn, h/p/Cosmos، آلمان) انجام دادند و داده های مرتبط با مبادله گازهای تنفسی به طور مداوم با استفاده از دستگاه گاز آنالایزر (مدل Gunshorn،

مقاومتی دایره ای، ۲ جلسه در هفته و هر جلسه تمرین (۳۰ تا ۶۰ دقیقه) به تمرین پرداختند. به گونه ای که هر هفته به طور فزاینده بر میزان بار کاری تمرین افزوده می‌شد. پروتکل تمرین، ترکیبی از تمرین هوازی و مقاومتی به صورت ۴ جلسه در هفته (۲ جلسه تمرین مقاومتی و ۲ جلسه تمرین هوازی) به مدت هشت هفته به اجرا در آمد. گروه کنترل نیز طی دوره تحقیق هیچ گونه فعالیت بدنی نداشت و فقط پیگیری شدند.

### روش آماری

تمام اطلاعات در این تحقیق بر اساس میانگین  $\pm$  انحراف استاندارد بیان شده است. در این پژوهش از روش‌های آماری توصیفی شامل: میانگین و انحراف معیار برای محاسبه سن، قد، وزن، شاخص توده بدن، درصد چربی بدن و طول مدت بیماری، و برای تعیین طبیعی بودن توزیع داده‌ها از آزمون شاپیرو-ویلکز استفاده شد. همچنین برای مقایسه درون گروهی از آزمون تی زوجی (تی وابسته) و از آزمون تحلیل واریانس جهت مقایسه بین گروهی استفاده شد. کلیه عملیات تجزیه و تحلیل آماری در سطح معنی داری  $p < 0.05$  و توسط نرم افزار SPSS نسخه ۱۹ انجام گردید.

تمرین پرداختند. برنامه ریزی شدت و حجم تمرین هوازی براساس مطالعات پیشین و توصیه‌های انجمن آمریکایی دیابت مربوط به ورزش افراد مبتلا به دیابت صورت گرفت. مرحله اصلی تمرین در جلسه اول شامل ۲۰ دقیقه فعالیت با شدت ۴۰ تا ۴۵ درصد حداکثر ضربان قلب بود که به صورت تداومی تا هفته هشتم به زمان تمرین و شدت تمرین افزوده شد (جدول ۱).

گروه تمرین مقاومتی تحت تمرینات با وزنه طبق درصدی از قدرت بیشینه آنان تحت نظارت پژوهشگر، به مدت ۸ هفته به تمرین پرداختند. به منظور اصل تنوع تمرین و کاهش یکنواختی تمرین و همچنین تقویت عضلات در زوایای مختلف عضله تمرینات به صورت ایستگاهی (دایره‌ای) انجام شد و در هر ایستگاه تمرین مربوط به یک عضله با ایستگاه مشابه در دوره‌های دیگر در صورت امکان متفاوت بود تا با رعایت اصل تنوع تمرین برای افراد مورد مطالعه بهره برده شود. در برنامه‌های تمرین قدرتی توصیه شده تا سعی شود همه گروه‌های بزرگ عضلانی در قالب ۸ تا ۱۰ تمرین در هر جلسه تمرین داده شوند<sup>۲</sup>. بر همین اساس تمرینات قدرتی این پژوهش شامل ۳ دایره با ۹ ایستگاه در هر دایره برنامه‌ریزی شد<sup>۵</sup>. گروه تمرین (۱۲ نفر) به مدت هشت هفته تمرین

جدول ۱: پروتکل تمرین هوازی تداومی

هفته	اول	دوم	سوم	چهارم	پنجم	ششم	هفتم	هشتم
مدت (دقیقه)	۱۵	۲۰	۲۵	۳۰	۳۵	۴۰	۴۵	۴۵
شدت (HRmax)	۴۰-۴۵	۴۵-۵۰	۵۰-۵۵	۵۵-۶۰	۶۰-۶۵	۶۰-۶۵	۶۵-۷۰	۶۵-۷۰

جدول ۲: دوره‌ها و ایستگاه‌های تمرینی گروه مقاومتی

دایره A	دایره B	دایره C
۱ پرس بالا سینه (دمبل)	پرس سینه (هالتر)	قفسه سینه (دستگاه)
۲ نشر از طرفین (دمبل)	پرس سرشانه (هالتر)	لیفت با دستگاه
۳ زیر بغل تک خم (دمبل)	زیر بغل قایقی با دستگاه	سیم کش از جلو با دستگاه
۴ جلو بازو تک خم (دمبل)	جلو بازو لاری	جلو بازو (هالتر)
۵ پشت بازو (دمبل)	پشت بازو خوابیده (هالتر)	پشت بازو ایستاده با دستگاه
۶ جلو پا دستگاه	پرس پا دستگاه	پشت پا دستگاه
۷ ساق پا (ایستاده)	ساق پا (نشسته)	ساق پا (پرس پا)
۸ شکم (کراچ)	دراز و نشست	شکم (خلبانی)
۹ فیله کمر	پیچ کمر	پهلوی با دمبل

جدول ۳: برنامه ۸ هفته تمرین گروه مقاومتی

هفته	فرکانس	دایره	تکرار	شدت	استراحت بین حرکات	استراحت بین دوره ها	نوع استراحت بین حرکات	بین دوره ها
۱	۳	A,B	۲۰-۱۵	۴۰-۳۰	۶۰-۴۰	۵-۳		
۲	۳	A,B	۲۰-۱۵	۵۰-۴۰	۶۰-۴۰	۵-۳		
۳	۳	A,B,C	۱۵-۱۲	۵۰-۴۰	۶۰-۴۰	۵-۳		
۴	۳	A,B,C	۱۵-۱۲	۵۰-۴۰	۶۰-۴۰	۵-۳		
۵	۳	A,B,C	۱۲-۱۰	۶۰-۵۰	۶۰-۴۰	۵-۳		
۶	۳	A,B,C	۱۲-۱۰	۶۰-۵۰	۶۰-۴۰	۵-۳		
۷	۳	A,B,C	۱۰-۸	۷۰-۶۰	۶۰-۴۰	۵-۳		
۸	۳	A,B,C	۱۰-۸	۷۰-۶۰	۶۰-۴۰	۵-۳		

## یافته‌ها

در جدول ۴ یافته‌های مربوط به شاخص‌های تن سنجی آزمودنی‌ها آورده شده است. یافته‌های بدست آمده از مقایسه میانگین مقادیر پیش آزمون و پس آزمون تمرین ترکیبی روی غلظت‌های گلوکز خون ناشتا، هموگلوبین گلیکوزیله (HbA1c)، FEV1، FVC، FEV1/FVC، PEF و VO2max با استفاده از آزمون آماری تی وابسته بیانگر آن است که این تفاوت میانگین در همه متغیرها از لحاظ آماری معنادار است ( $p < 0.05$ )، به این معنی که تمرین ورزشی ترکیبی توانسته است غلظت‌های گلوکز خون و HbA1c را کاهش دهد و از طرف دیگر موجب افزایش

شاخص‌های عملکرد ریوی و حداکثر اکسیژن مصرفی در بیماران مبتلا به دیابت نوع ۲ گردد. نتایج بین گروهی با استفاده از آزمون تحلیل واریانس تفاوت معنی‌داری در گلوکز خون، HbA1c، شاخص‌های عملکرد ریوی و حداکثر اکسیژن مصرفی در گروه تمرین ترکیبی در مقایسه با گروه کنترل نشان داده است ( $p < 0.05$ ) (جدول ۵). همچنین نتایج آزمون همبستگی پیرسون ارتباط معناداری و معکوسی را بین شاخص‌های FEV1، FVC، FEV1/FVC و گلوکز خون بیماران مبتلا به دیابت نوع ۲ نشان داد ( $p < 0.05$ ) (جدول ۶).

جدول ۴: مشخصات دموگرافیک آزمودنی‌ها

شاخص	گروه	میانگین $\pm$ انحراف معیار
سن (سال)	تمرین ترکیبی	۴۰/۵ $\pm$ ۸۳/۴۰
	کنترل	۴۱/۴ $\pm$ ۷۵/۵۴
قد (سانتیمتر)	تمرین ترکیبی	۱۷۴/۱۶ $\pm$ ۶/۱۰۸
	کنترل	۱۷۵/۵ $\pm$ ۸۳/۶۲
وزن (کیلوگرم)	تمرین ترکیبی	۸۳/۹ $\pm$ ۰/۳۴
	کنترل	۸۲/۸ $\pm$ ۲۵/۸۵
شاخص توده بدن (کیلوگرم بر مترمربع)	تمرین ترکیبی	۲۶/۱ $\pm$ ۴۳/۹۴
	کنترل	۲۶/۱ $\pm$ ۰/۸۱۲
دوره دیابت (سال)	تمرین ترکیبی	۵/۱ $\pm$ ۲۹/۶۵
	کنترل	۵/۱ $\pm$ ۰/۴۵۷

جدول ۵: نتایج آزمون تی وابسته و آزمون تحلیل واریانس متغیرهای تحقیق

متغیر	گروه	پیش آزمون		پس آزمون		درون گروهی		بین گروهی	
		مقدار t	P value	مقدار t	P value	مقدار F	P value		
وزن (kg)	تمرین ترکیبی	۸۳/۹±۰/۳۴		۷۹/۱۰±۶۵/۶۵	۰/۲۲۸	۱/۲۲۷	۰/۸۴۹	۰/۳۶۷	
	کنترل	۸۲/۸±۲۵/۸۵		۸۳/۹±۴۲/۳۳	۰/۶۵۱	۰/۴۶۵			
شاخص توده بدن (kg/m <sup>2</sup> )	تمرین ترکیبی	۲۶/۱±۴۳/۹۴		۲۵/۱±۷۳/۷۵	۰/۰۹۸	۱/۸۱۰	۰/۹۳۶	۰/۳۴۴	
	کنترل	۲۶/۱±۰۸/۸۲		۲۶/۱±۳۵/۲۳	۰/۵۵۰	-۰/۶۱۷			
حداکثر اکسیژن مصرفی (ml/kg.min)	تمرین ترکیبی	۳۳/۲±۴۱/۴۹		۳۶/۱±۲۵/۵۸	۰/۰۰۹*	-۳/۱۸۳	۶/۶۰۰	۰/۰۱۸†	
	کنترل	۳۴/۳±۴۰/۱۴		۳۴/۲±۱۹/۲۷	۰/۸۷۵	۰/۱۶۲			
گلوکز خون (mg/dl)	تمرین ترکیبی	۷/۱±۶۰/۱۸		۶/۱±۵۳/۷۵	۰/۰۰۵*	۳/۵۴۹	۵/۳۸۲	۰/۰۳۰†	
	کنترل	۷/۱±۱۸/۳۳		۷/۱±۵۴/۲۹	۰/۱۰۶	-۱/۷۶۳			
HbA1c (mg/dl)	تمرین ترکیبی	۱۵۹/۲۹±۶۷/۷۲		۱۲۳/۲۶±۲۴/۴۸	۰/۰۰۱*	۴/۵۹۵	۱۳/۶۷۴	۰/۰۰۱†	
	کنترل	۱۵۳/۱۲±۰۱/۸۰		۱۵۴/۱۲±۵۸/۶۵	۰/۷۴۰	-۳/۴۱			
FVC (L)	تمرین ترکیبی	۳/۰±۷۱/۳۲		۴/۰±۳۳/۴۴	۰/۰۰۸*	-۳/۲۳۳	۱۳/۱۷۸	۰/۰۰۱†	
	کنترل	۳/۰±۸۵/۲۶		۳/۰±۷۵/۳۳	۰/۳۹۹	۰/۸۷۷			
FEV1 (L)	تمرین ترکیبی	۳/۰±۰۷/۳۵		۳/۰±۴۶/۳۴	۰/۰۰۷*	۳/۳۱۰	۱۴/۹۷۰	۰/۰۰۱†	
	کنترل	۳/۰±۱۴/۳۹		۳/۰±۲۱/۲۵	۰/۶۷۶	-۰/۴۳۰			
FEV1/FVC (%)	تمرین ترکیبی	۷۴/۹±۲۶/۸۸		۸۷/۶±۸۴/۱۰	۰/۰۰۱*	-۴/۴۴۳	۱۳/۲۷۷	۰/۰۰۱†	
	کنترل	۷۸/۸±۱۶/۸۳		۷۶/۸±۵۶/۸۶	۰/۶۹۶	۰/۴۰۱			
PEF (L)	تمرین ترکیبی	۷/۱±۰۳/۰۷		۸/۰±۱۶/۸۹	۰/۰۰۶*	-۳/۴۰۲	۱۵/۱۵۱	۰/۰۰۱†	
	کنترل	۷/۰±۰۴/۹۰		۶/۰±۹۵/۸۸	۰/۷۲۲	۰/۳۶۵			

داده‌ها بصورت میانگین ± انحراف استاندارد؛ \* تفاوت معنی داری در سطح  $p < 0/05$  نسبت به قبل از تمرین در همان گروه؛ † تفاوت معنی داری در سطح  $p < 0/05$  نسبت به گروه کنترل.

جدول ۶: نتایج آزمون همبستگی پیرسون بین شاخص‌های گلیسمی و عملکرد ریوی

متغیر	HbA1c		FBS	
	R	P	R	P
FVC	-۰/۳۷۰	۰/۰۶۷	-۰/۴۵۲	۰/۳۴*
FEV1	-۰/۳۷۱	۰/۰۷۲	-۰/۴۲۳	۰/۰۳۹*
FEV1/FVC	-۰/۱۴۷	۰/۴۹۴	-۰/۴۱۴	۰/۰۴۴*
PEF	-۰/۲۹۵	۰/۱۶۲	-۰/۳۲۴	۰/۱۲۳
VO2max	-۰/۲۰۱	۰/۳۴۷	-۰/۳۵۱	۰/۰۹۲

## بحث و نتیجه گیری

هدف از تحقیق حاضر بررسی تأثیر هشت هفته تمرین ترکیبی (هوازی و مقاومتی) بر شاخص های عملکرد ریوی و همچنین بیان ارتباط بین شاخص های عملکرد ریوی و شاخص های کنترل گلیسمیک در بیماران مبتلا به دیابت نوع ۲ بود. هشت هفته تمرین ترکیبی (هوازی و مقاومتی) موجب افزایش معنی دار در شاخص های عملکرد ریوی  $FEV1$ ،  $FVC$ ،  $FEV1/FVC$ ،  $PEF$  و  $VO2max$  و همچنین کاهش معناداری در شاخص های کنترل گلیسمی گلوکز خون و هموگلوبین گلیکوزیله در بیماران مبتلا به دیابت نوع ۲ شد.

نتایج نشان داد که هشت هفته تمرین ترکیبی موجب افزایش معنی دار در شاخص های عملکرد ریوی  $FVC$ ،  $FEV1$  شد که با یافته های اشو و همکاران<sup>۳۷</sup> که تأثیر ۱۲ هفته تمرین هوازی و مقاومتی را بر عملکرد ریوی بیماران مبتلا به دیابت نوع ۲ بررسی کردند و بهبود معناداری را در شاخص های عملکرد ریوی  $FVC$ ،  $FEV1$  نشان دادند، هم راستا بود. همچنین مهدی زاده و همکاران<sup>۲۸</sup> تأثیر تمرین های مقاومت مرکزی را بر شاخص های ریوی در زنان چاق مبتلا به دیابت نوع دو بررسی کردند و نشان دادند تمرین مقاومتی مرکزی به طور معناداری به افزایش شاخص های ریوی  $FEV1$ ،  $FVC$  در زنان چاق مبتلا به دیابت نوع ۲ می شود، که این نتایج نیز با یافته های تحقیق حاضر هم راستا بود. ظرفیت حیاتی سریع جریان بازدمی ( $FVC$ ) از حجم های پویای ریوی است که به سن، سطح فعالیت بدنی، ترکیب بدن، و وضعیت سلامتی افراد بستگی دارد<sup>۲۹</sup>؛ ارزش این شاخص که بیانگر قدرت عضلات تنفسی و عمل ریه هاست، به قابلیت ارتجاعی ریه و مقاومت مجاری هوایی بستگی دارد؛  $FVC$  تحت تأثیر قدرت عضلانی تنفسی و میزان پذیرش قفسه سینه نیز قرار می گیرد<sup>۳۰</sup>؛ از سوی دیگر کاهش حجم ریه و محدودیت جریان هوا با میزان قند خون و چربی بدن ارتباط دارد. افزایش  $FVC$  متعاقب هشت هفته تمرین ترکیبی در تحقیق حاضر را می توان به بهبود در قدرت و استقامت عضلات تنفسی به ویژه دیافراگم و همچنین کاهش شاخص های گلیسمی قند خون و  $HbA1c$  در بیماران مبتلا به دیابت نوع ۲ نسبت داد. از دیگر شاخص های مهم عملکرد تنفسی حجم بازدم پرفشار در ثانیه

اول ( $FEV1$ ) است که تحت تأثیر عوامل متعدد کاهش می یابد. کاهش در  $FEV1$ ، بازتابی از کاهش مجموع ظرفیت ریه، افزایش انسداد راه های هوایی، از دست رفتن نیروی الاستیکی ریه، و به طور معمول رشد نابالغ عضلات تنفسی است؛ لذا با بهبود قدرت و استقامت عضلات تنفسی متعاقب تمرین ورزشی،  $FEV1$  نیز افزایش پیدا می کند<sup>۳۱</sup>. همچنین نتایج تحقیق حاضر افزایش معنی داری در نسبت  $FEV1/FVC$  و حداکثر اکسیژن مصرفی متعاقب هشت هفته تمرین ترکیبی در بیماران مبتلا به دیابت نوع ۲ نشان داد که با تحقیقات اشو و همکاران<sup>۳۷</sup> و قلاوند و همکاران<sup>۱۳</sup> که تأثیر هشت هفته تمرین هوازی را بر شاخص های قلبی - تنفسی بیماران مبتلا به دیابت نوع ۲ بررسی کردند و دریافتند که تمرین هوازی موجب افزایش نسبت  $FEV1/FVC$  و  $VO2max$  در بیماران مبتلا به دیابت نوع ۲ می شود هم راستا بود.

کاهش آمادگی هوازی و فعالیت بدنی ارتباط مثبت و معنی داری با میزان مرگ و میر افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ دارد<sup>۳۱</sup>. برخی تحقیقات نیز نشان می دهد که تمرینات هوازی<sup>۳۷</sup> و تمرینات مقاومتی<sup>۳۳</sup>،<sup>۳۲</sup> موجب افزایش سازگاری هوازی در این بیماران می شود. افزایش  $VO2max$  نسبت به قبل از فعالیت ورزشی را می توان نتیجه سازگاری دستگاه قلبی - عروقی، عضلانی و متابولیک با فعالیت های ورزشی دانست که در تحقیق حاضر شامل تمرینات ترکیبی بود. این سازگاری ها شامل افزایش ظرفیت اکسایشی عضله، افزایش میزان کل هموگلوبین، افزایش سوخت چربی و کاهش گلیکولیز، افزایش حجم پایان دیاستولی (پیش بار قلبی)، کاهش حجم پایان سیستول و افزایش حجم ضربه ای است. به علاوه افزایش اختلاف اکسیژن خون سرخرگی - سیاهرگی، افزایش فعالیت آنزیم های چرخه کربس و دستگاه انتقال الکترون، افزایش تعداد و اندازه میتوکندری، افزایش بافت عضلانی و کارایی آنها است<sup>۳۴</sup>. با توجه به ریسک فاکتورهای قلبی - عروقی و ضرورت پیشگیری درمان این ریسک فاکتورها، تأکید بر فعالیت بدنی و آمادگی قلبی - عروقی افراد دیابتی فاکتوری مهم برای جلوگیری از بیماری های قلبی - عروقی در آن ها می باشد.

کیسر و همکاران<sup>۳۵</sup> عنوان می کنند که در انجام ورزش های هوازی تغییراتی در سیستم عضلانی و قلبی - عروقی و ریوی اتفاق

می‌افتد که منجر به افزایش ظرفیت تحمل فرد می‌شود. این تغییرات شامل تغییراتی در گردش خون، افزایش ضربان قلب، افزایش فشار خون شریانی، افزایش نیاز به اکسیژن و افزایش سرعت و عمق تنفس که ناشی از وارد عمل شدن عضلات ثانویه تنفس است می‌باشد. افزایش دمای بدن، افزایش تحریک عضلات و مفاصل سبب تحریک سیستم تنفس در همان ثانیه اول ورزش می‌شود، به همین دلیل تهویه دقیقه‌ای و فرکانس تنفس افزایش یافته و کل حجم‌های ریوی افزایش می‌یابد. بنتو و همکاران<sup>۳۶</sup> نشان دادند که ورزش هوازی، حجم جاری الگوی تنفسی را تغییر می‌دهد. افزایش در سرعت تنفس سبب افزایش تهویه در دقیقه می‌شود. افزایش تهویه در طی ورزش به علت افزایش اطلاعات گیرنده‌های حجمی ریوی و دیگر گیرنده‌هایی می‌باشد که در مرکز کنترل تنفس از عصب واگ بدست می‌آید. در نتیجه ابتدا افزایش در حجم جاری و سپس افزایش در سرعت تنفس اتفاق می‌افتد. نتایج تحقیق حاضر نیز نشان می‌دهد که با انجام تمرینات هوازی افزایش در حجم‌های ریوی اتفاق افتاده است که نشان دهنده اکسیژن رسانی بهتر و انتشار اکسیژن به تمامی قسمت‌های بدن است و به طور کلی عملکرد ریوی بعد از انجام ورزش هوازی افزایش می‌یابد. فیشر و همکاران<sup>۳۷</sup> و گرومبای و همکاران<sup>۳۸</sup> عنوان می‌کنند که ظرفیت حیاتی یا حداکثر مقدار هوایی که بعد از یک دم کاملاً عمیق می‌توان با یک بازدم کاملاً عمیق خارج کرد در کلینیک به عنوان شاخصی از عملکرد ریه اندازه‌گیری می‌شود و اطلاعات مفیدی در مورد قدرت عضلات تنفسی و عمل ریه‌ها می‌دهد. مقدار هوایی که در یک ثانیه اول بازدم سریع از ریه‌ها خارج می‌شود نیز اطلاعات باارزشی از مقاومت مجاری هوایی می‌دهد. هوکو<sup>۳۹</sup> نشان داد که افزایش در این مقادیر نشان دهنده افزایش قدرت عضلانی و افزایش عملکرد ریه است. افزایش در FEV1 نیز نشان دهنده کاهش مقاومت مجاری هوایی بعد از ورزش است. در تحقیق فعلی نیز نشان داده شد که افزایش در FEV1 به دنبال تمرین ترکیبی (هوازی و مقاومتی) دیده شد. نسبت EFV1/FVC، قدرت دستگاه تنفس و همچنین مقاومت جریان هوا را نشان می‌دهد که در افراد بزرگسال به سن و اندازه بدن بستگی دارد. بیشترین این مقدار در کودکان وجود دارد. کاهش این شاخص نشانه افزایش مقاومت راه‌های هوایی و کاهش راندمان تهویه است. تمرینات ترکیبی باعث بهبود این شاخص گردید. به

نظر می‌رسد هم راستا با بهبود شاخص‌های ظرفیت حیاتی سریع جریان بازدمی و حجم بازدم پر فشار در ثانیه اول این شاخص نیز رشد کرده و بهبود یافته است. به نظر می‌رسد افزایش در ظرفیت‌های حیاتی سریع جریان بازدمی و حجم بازدم پر فشار در ثانیه اول متعاقب تمرینات ترکیبی به دلیل افزایش حجم ریه‌ها و خاصیت الاستیکی ریه‌ها است. از طرفی قدرت عضلات بین دنده‌ای می‌تواند بر ظرفیت حیاتی سریع جریان بازدمی اثر گذار باشد. بنابراین انجام تمرینات ترکیبی و تکرار حرکات همراه با حفظ ریتم منظم تنفس‌های عمیق و دیافراگمی باعث افزایش قدرت و استقامت عضلات تنفسی و در نتیجه افزایش ظرفیت حیاتی سریع جریان بازدمی می‌شود. در همه تحقیقات عنوان شده است که با انجام تمرینات ورزشی، استقامت و تحمل عضلات تنفسی افزایش می‌یابد که می‌تواند سبب افزایش اتساع قفسه سینه و افزایش حجم‌های ریوی شود. بهبود تناسب قلبی-عروقی از طریق ورزش‌های نظیر راه رفتن و دوچرخه سواری به منظور تقویت ظرفیت ایجاد می‌شود.<sup>۴۰،۴۱</sup>

نتایج آزمون همبستگی پیرسون ارتباط معنادار و معکوسی را بین شاخص‌های عملکرد ریوی FEV1، FVC، FEV1/FVC با شاخص گلیسمیک گلوکز خون نشان داد که نتایج این تحقیق با یافته‌های تحقیق زین الدین و همکاران<sup>۴۲</sup> که ارتباط معکوس و معناداری بین FVC و شاخص گلوکز خون را گزارش کردند هم راستا بود. مکیور و همکاران<sup>۴۳</sup> گزارش کردند که کاهش در شاخص‌های عملکرد ریوی FEV1، FVC به طور معناداری با کنترل گلیسمیک ضعیف در ارتباط است. کاهش حجم ریه و محدودیت جریان هوا با میزان قند خون و چربی بدن مرتبط می‌باشد.<sup>۴۴،۴۵</sup> دیویس و همکاران<sup>۴</sup> نشان دادند که افزایش ۱ درصد در میانگین HbA1c با کاهش ۴ درصدی FVC و ۱۰ درصدی FEV1 و نهایتاً افزایش ۱۲ درصدی مرگ و میر در بیماران مبتلا به دیابت نوع ۲ در ارتباط است. احتمالاً کنترل گلیسمیک می‌تواند سهم بسزایی را در بهبود شاخص‌های عملکرد ریوی ایفا کند، و در این میان نقش تمرینات بدنی بویژه تمرینات ترکیبی که از هر دو تمرین هوازی و مقاومتی سود می‌برد، حایز اهمیت است.



## منابع

- Mirakhimov AE. Chronic obstructive pulmonary disease and glucose metabolism: a bitter sweet symphony. *Cardiovasc Diabetol*. 2012;11(1):132.
- Bagheri A, Ghalavand A, Salvand G, kamounzadeh A, Akram M. Effects of 8-week aerobic exercise on blood glycemic indexes and anthropometric of patients with type 2 diabetes in the Dezful. *Journal of Scientific Research and Development*. 2015;2(1):89-94.
- Balducci S, Sacchetti M, Haxhi J, Orlando G, D'Errico V, Fallucca S, et al. Physical exercise as therapy for type 2 diabetes mellitus. *Diabetes/metabolism research and reviews*. 2014;30(S1):13-23.
- Davis WA, Knuiman M, Kendall P, Grange V, Davis TM. Glycemic exposure is associated with reduced pulmonary function in type 2 diabetes. *The Fremantle Diabetes Study*. *Diabetes Care*. 2004;27(3):752-7.
- American Diabetes Association. Standards of medical care in diabetes 2012. *Diabetes care*. 2012;35:S11-S63.
- El-Habashy MM, Agha MA, El-Basuni HA. Impact of diabetes mellitus and its control on pulmonary functions and cardiopulmonary exercise tests. *Egyptian Journal of Chest Diseases and Tuberculosis*. 2014;63(2):471-6.
- Litonjua AA, Lazarus R, Sparrow D, DeMolles D, Weiss ST. Lung function in type 2 diabetes: the Normative Aging Study. *Respiratory medicine*. 2005;99(12):1583-90.
- Ford ES, Mannino DM. Prospective Association Between Lung Function and the Incidence of Diabetes Findings from the National Health and Nutrition Examination Survey Epidemiologic Follow-Up Study. *Diabetes Care*. 2004;27(12):2966-70.
- Kiliçli F, Dökmetas S, Candan F, Özsahin S, Korkmaz S, Amasyali E, et al. Inspiratory muscle strength is correlated with carnitine levels in type 2 diabetes. *Endocrine research*. 2010;35(2):51-8.
- Klein O, Krishnan J, Glick S, Smith L. Systematic review of the association between lung function and Type 2 diabetes mellitus. *Diabetic medicine*. 2010;27(9):977-87.
- Marvisi M, Bartolini L, del Borrello P, Brianti M, Marani G, Guariglia A, et al. Pulmonary function in non-insulin-dependent diabetes mellitus. *Respiration; international review of thoracic diseases*. 2000; 68(3):268-72.
- Dally FA. Spirometric Changes in Patients with Diabetes Mellitus.
- Ghalavand A, Shakeryan S, Nikbakht M, Mehdipour A, Monazamnezhad A, Delaramnasab M. Effects of Aerobic Training on Cardiorespiratory Factors in Men with Type 2 Diabetes. *J Diabetes Nurs*. 2014; 2 (2) :8-17
- Kabitz H-J, Sonntag F, Walker D, Schwoerer A, Waltersbacher S, Kaufmann S, et al. Diabetic polyneuropathy is associated with respiratory muscle impairment in type 2 diabetes. *Diabetologia*. 2008;51(1):191-7.
- Lauruschkat AH, Arnrich B, Albert AA, Walter JA, Amann B, Rosendahl UP, et al. Diabetes mellitus as a risk factor for pulmonary complications after coronary bypass surgery. *The Journal of thoracic and cardiovascular surgery*. 2008;135(5):1047-53.
- Andersen H, Nielsen S, Mogensen CE, Jakobsen J. Muscle strength in type 2 diabetes. *Diabetes*. 2004;53(6):1543-8.
- Enright SJ, Unnithan VB, Heward C, Withnall L, Davies DH. Effect of high-intensity inspiratory muscle training on lung volumes, diaphragm thickness, and exercise capacity in subjects who are healthy. *Physical Therapy*. 2006;86(3):345-54.
- Kadoglou NP, Vrabas IS, Kapelouzou A, Lampropoulos S, Sailer N, Kostakis A, et al. The impact of aerobic exercise training on novel adipokines, apelin and ghrelin, in patients with type 2 diabetes. *Medical Science Monitor Basic Research*. 2012;18(5):CR290-CR5.
- Krist J, Wieder K, Klötting N, Oberbach A, Kralisch S, Wiesner T, et al. Effects of weight loss and exercise on apelin serum concentrations and adipose tissue expression in human obesity. *Obesity facts*. 2012;6(1):57-69.
- Pelkonen M, Notkola I-L, Lakka T, Tukiainen HO, Kivinen P, Nissinen A. Delaying decline in pulmonary function with physical activity: a 25-year follow-up. *American journal of respiratory and critical care medicine*. 2003;168(4):494-9.
- Ferdowsi MH, Saiari A, Valizadeh R, Gholamie A. The effect of eight week aerobic exercise on airway trachea indexes (FEV1, FVC, FEV1. FVC & FEF25-75) and vo2max level in overweighted male students of Ahvaz Payam Noor University. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*. 2011;15:2848-52.
- Puhan MA, Schünemann HJ, Frey M, Scharplatz M, Bachmann LM. How should COPD patients exercise during respiratory rehabilitation? Comparison of exercise modalities and intensities to treat skeletal muscle dysfunction. *Thorax*. 2005;60(5):367-75.
- Brzycki M. Strength testing—predicting a one-rep max from reps-to-fatigue. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*. 1993;64(1):88-90.
- Poirier P, Garneau C, Bogaty P, Nadeau A, Marois L, Brochu C, et al. Impact of left ventricular diastolic dysfunction on maximal treadmill performance in normotensive subjects with well-controlled type 2 diabetes mellitus. *The American journal of cardiology*. 2000;85(4):473-7.

25. Eves ND, Plotnikoff RC. Resistance Training and Type 2 Diabetes Considerations for implementation at the population level. *Diabetes Care*. 2006; 29(8):1933-41.
26. Ghalavand A, Shakeriyan S, Monazamnezhad A, Delaramnasab M. The Effect of Resistance Training on Cardio-Metabolic Factors in Males functions in non-insulin-dependent diabetes mellitus. *Respiration; international review of thoracic diseases*. 2000; 68(3):268-72.
27. Dally FA. Spirometric Changes in Patients with Diabetes Mellitus.
28. Ghalavand A, Shakeryan S, Nikbakht M, Mehdipour A, Monazamnezhad A, Delaramnasab M. Effects of Aerobic Training on Cardiorespiratory Factors in Men with Type 2 Diabetes. *J Diabetes Nurs*. 2014; 2 (2) :8-17
29. Kabitz HJ, Sonntag F, Walker D, Schwoerer A, Walterspacher S, Kaufmann S, Beuschlein F, Seufert J, Windisch W. Diabetic polyneuropathy is associated with respiratory muscle impairment in type 2 diabetes. *Diabetologia*. 2008 Jan 1; 51(1):191-7.
30. Lauruschkat AH, Arnrich B, Albert AA, Walter JA, Amann B, Rosendahl UP, Alexander T, Ennker J. Diabetes mellitus as a risk factor for pulmonary complications after coronary bypass surgery. *The Journal of thoracic and cardiovascular surgery*. 2008 May 31; 135(5):1047-53.
31. Andersen H, Nielsen S, Mogensen CE, Jakobsen J. Muscle strength in type 2 diabetes. *Diabetes*. 2004 Jun 1; 53(6):1543-8.
32. Enright SJ, Unnithan VB, Heward C, Withnall L, Davies DH. Effect of high-intensity inspiratory muscle training on lung volumes, diaphragm thickness, and exercise capacity in subjects who are healthy. *Physical Therapy*. 2006 Mar 1;86(3):345-54.
33. Kadoglou NP, Vrabas IS, Kapelouzou A, Lampropoulos S, Sailer N, Kostakis A, Liapis CD, Angelopoulou N. The impact of aerobic exercise training on novel adipokines, apelin and ghrelin, in patients with type 2 diabetes. *Medical Science Monitor Basic Research*. 2012 Apr 23; 18(5):CR290-5.
34. Krist J, Wieder K, Klötting N, Oberbach A, Kralisch S, Wiesner T, Schön MR, Gärtner D, Dietrich A, Shang E, Lohmann T. Effects of weight loss and exercise on apelin serum concentrations and adipose tissue expression in human obesity. *Obesity facts*. 2013; 6(1):57-69.
35. Osho O, Akinbo S, Osinubi A, Olawale O. Effect of Progressive Aerobic and Resistance Exercises on the Pulmonary functions of Individuals with Type 2 Diabetes in Nigeria. *International Journal of Endocrinology and Metabolism*. 2012; 10(1):411-7.
36. Mehdizadeh R, Razavian-Zadeh N, Haseli S. The effect of core resistance trainings on functional indices of lung in obese women with type II diabetes. *Scientific-Research Journal of Shahed University*. 2014;21(110):1-11.
37. Womack CJ, Harris DL, Katzel LI, Hagberg JM, Bleecker ER, Goldberg AP. Weight loss, not aerobic exercise, improves pulmonary function in older obese men. *The Journals of Gerontology Series A: Biological Sciences and Medical Sciences*. 2000;55(8):M453-M7.
38. Ghosh A, Ahuja A, Khanna G. Pulmonary capacities of different groups of sportsmen in India. *British journal of sports medicine*. 1985;19(4):232-4.
39. Wei M, Gibbons LW, Kampert JB, Nichaman MZ, Blair SN. Low cardiorespiratory fitness and physical inactivity as predictors of mortality in men with type 2 diabetes. *Annals of Internal Medicine*. 2000;132(8):605-11.
40. Vincent KR, Braith RW, Feldman RA, Kallas HE, Lowenthal DT. Improved cardiorespiratory endurance following 6 months of resistance exercise in elderly men and women. *Archives of Internal Medicine*. 2002;162(6):673-8.
41. Yavari A, Najafipoor F, Aliasgarzadeh A, Niafar M, Mobasser M. Effect of Aerobic Exercise, Resistance Training or Combined Training on glycemic control and cardio-vascular risk factor in patients with Type 2 Diabetes. *biol sport*. 2012;29(2):135-43.
42. Duncan GE, Perri MG, Theriaque DW, Hutson AD, Eckel RH, Stacpoole PW. Exercise training, without weight loss, increases insulin sensitivity and postheparin plasma lipase activity in previously sedentary adults. *Diabetes Care*. 2003;26(3):557-62.
43. Kisner C, Colby LA. *Therapeutic exercise: foundations and techniques*. 5 ed: Biblis, Margaret 2007.
44. Benito P, Calderon F, Garcia-Zapico A, Legido J, Caballero J. Response of tidal volume to inspiratory time ratio during incremental exercise. *Archivos de Bronconeumología ((English Edition))*. 2006;42(2):62-7.
45. Fisher LR, Cawley M, Holgate S. Relation between chest expansion, pulmonary function, and exercise tolerance in patients with ankylosing spondylitis. *Annals of the rheumatic diseases*. 1990; 49(11):921-5.
46. Grimby G, Soderholm B. Spirometric studies in normal subjects. *Acta Medica Scandinavica*. 1963; 173(2):199-206.
47. Hauge B. Diaphragmatic movement and spirometric volume in patients with ankylosing spondylitis. *Scandinavian journal of respiratory diseases*. 1973;54(1):38.
48. Irwin S, Tecklin JS. *Cardiopulmonary physical therapy: a guide to practice*: Mosby Incorporated; 2004.
49. Hawes M, Brooks W. Improved chest expansion in idiopathic scoliosis after intensive, multiple-modality, nonsurgical treatment in an adult. *CHEST Journal*. 2001; 120(2):672-4.
50. Zineldin MA, Hasan KA, Al-Adl AS. Respiratory function in type II diabetes mellitus. *Egyptian Journal of Chest Diseases and Tuberculosis*. 2015 Jan 31; 64(1):219-23.

51. McKeever TM, Weston PJ, Hubbard R, Fogarty A. Lung function and glucose metabolism: an analysis of data from the Third National Health and Nutrition Examination Survey. *American journal of epidemiology*. 2005;161(6):546-56.
52. Malek F, Malek M, Tosi J, Soltabi S, Hashemi H. Comparison of Pulmonary Function in Diabetic Patients with and Without Retinopathy Compared with Control Group. *Iranian Journal of Endocrinology and Metabolism*. 2010;11(2):143-50.
53. Ortega F, Toral J, Cejudo P, Villagomez R, Sánchez H, Castillo J, et al. Comparison of effects of strength and endurance training in patients with chronic obstructive pulmonary disease. *American journal of respiratory and critical care medicine*. 2002;166(5):669-74.