

169082

มาเรียม นิมนวล : ผลของการออกกำลังกายระดับปานกลางต่อการเปลี่ยนแปลงระดับ
 ลิมโฟไซต์ที่มี ซีดีสี่ ในผู้ติดเชื้อ เอช ไอ วี ในระยะไม่มีอาการ. (EFFECT OF MODERATE
 INTENSITY EXERCISE CHANGES IN CD4+ LYMPHOCYTE COUNT IN
 ASYMPTOMATIC HIV INFECTED PATIENTS) อ.ที่ปรึกษา : อาจารย์นายแพทย์ อิโรชิ
 จันทาภากุล, อ.ที่ปรึกษาร่วม: ผู้ช่วยศาสตราจารย์ นายแพทย์ สมพล สงวนรังศิริกุล,
 57 หน้า. ISBN 974-17-6910-5.

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลองมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการออกกำลังกาย
 ระดับปานกลางต่อการเปลี่ยนแปลงระดับลิมโฟไซต์ที่มี ซีดีสี่ ในผู้ติดเชื้อ เอช ไอ วี ในระยะไม่มี
 อาการ โดยเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มที่ออกกำลังกาย จำนวน 32 ราย โดยกลุ่มออกกำลังกายทำ
 การออกกำลังกายโดยการปั่นจักรยานวัดงานที่ ความหนัก 60% predictedVO_{2max} วันละ 30 นาที
 3 ครั้งต่อสัปดาห์ต่อเนื่อง 12 สัปดาห์ โดยก่อนเริ่มโปรแกรมออกกำลังกายและสิ้นสุดสัปดาห์ที่ 12
 ได้รับการประเมินระดับความทนทานของปอดและหัวใจและตรวจวัดระดับลิมโฟไซต์ที่มีซีดีสี่
 ผลการวิจัยเมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุมจำนวน 35 ราย พบว่าในกลุ่มที่ออกกำลังกายมีการ
 พัฒนาของระดับความทนทานของปอดและหัวใจดีขึ้น และมีการเพิ่มของ ระดับลิมโฟไซต์ที่มี ซีดีสี่
 ซึ่งไม่พบในกลุ่มควบคุม จากผลการวิจัยสรุปได้ว่า ในคนไทยที่ติดเชื้อ เอช ไอ วี ระยะไม่มีอาการจะ
 พบว่าการออกกำลังกายระดับปานกลางเป็นเวลาต่อเนื่อง 3 เดือน จะมีการพัฒนาของระดับความ
 ทนทานของปอดและหัวใจและมีการเพิ่มของ ระดับลิมโฟไซต์ที่มี ซีดีสี่อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

169082

447525563 :MAJOR SPORTS MEDICINE

KEY WORD: CD4 / MODERATE EXERCISE /ASYMPTOMATIC HIV /AIDS

MAREAM NIMNUAN: EFFECT OF MODERATE INTENSITY EXERCISE CHANGES
IN CD4+ LYMPHOCYTE COUNT IN ASYMPTOMATIC HIV INFECTED PATIENTS.

THESIS ADVISOR: HIROSHI CHANTAPHAKUL, M.D. , THESIS COADVISOR:

SOMPOL SANGUANGRANGSIRIKUL, M.D. 57 pp.ISNB 974-17-6910-5

CD4+Lymphocytes count before and after moderate intensity exercise program in asymptomatic HIV infected individual were compared to those who continued on having normal daily activities. Thirty two asymptomatic HIV infected patients who has CD4+lymphocytes count between 200-500cells/mm³ were assigned to have an exercise program of 30 minutes/session stationary bicycling, three sessions each week, for twelve weeks. Lymphocyte counts and cardiorespiratory endurance were measured at baseline and at the end of study. The results were compared between study group and thirty-five controls. Significant improvement of both lymphocyte counts and cardiorespiratory endurance were found on exercise group but not the controls.

In conclusion: For asymptomatic HIV infected Thai, this study found that three months moderate intensity exercise has significantly improved CD4+ lymphocyte counts and cardiorespiratory endurance.