



دانشگاه علوم پزشکی
و خدمات بهداشتی درمانی اردبیل

دانشگاه علوم پزشکی اردبیل

دانشکده پزشکی

پایان نامه جهت اخذ درجهٔ دکترای حرفه ای رشته پزشکی

عنوان:

بررسی ارتباط وضعیت اجتماعی اقتصادی با مدت زمان

خواب در افراد ۷۰-۳۵ سال در اردبیل در سال ۱۳۹۹:

مطالعه مبتنی بر پرسشنامه کوهورت

نگارش:

مهسا سمین

اساتید راهنما:

دکتر تلما ظهیریان

دکتر فرهاد پور فرضی

استاد مشاور:

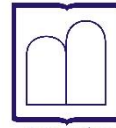
دکتر حامد زندیان

مهر ۱۴۰۱

شماره پایان نامه: ۰۹۶۷

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

بسمه تعالی



دانشگاه علوم پزشکی
و خدمات بهداشتی، درمانی استان اردبیل

گواهی اصالت پایان نامه

اینجانب مهسا سمین دانشجوی مقطع دکتری رشته پزشکی دانشگاه علوم پزشکی اردبیل تایید می‌نمایم که :

- این پایان نامه بر اساس نتایج بررسیها/ تحقیقات انجام یافته توسط اینجانب تحت راهنمای آقای دکتر احمد قاضی بوده و بوسیله خودم انشا گردیده است و در صورت استفاده از نتایج پژوهش ها و یا آثار دیگران بلافاصله به مرجع مورد استفاده استناد شده است و در قسمت منابع و مآخذ مشخصات مرجع به طور کامل ذکر گردیده است.

- مسئولیت صحت مطالب مندرج در این پایان نامه به طور کامل با اینجانب است.

- این پایان نامه قبلا برای دریافت هیچ مدرک تحصیلی (هم سطح ، پایین تر یا بالاتر) در سایر دانشگاه ها و موسسات آموزش عالی ارائه نشده است.

- کلیه حقوق مادی و معنوی این پایان نامه و هر گونه محصول مستخرج از آن اعم از مقالات، چاپ کتاب و ثبت اختراع به دانشگاه علوم پزشکی اردبیل تعلق دارد و هرگونه استفاده از اطلاعات و یا نتایج، واگذاری اطلاعات به افراد دیگر، چاپ، تکثیر، نسخه برداری، ترجمه و اقتباس از این پایان نامه بدون اخذ اجازه کتبی از دانشگاه علوم پزشکی اردبیل ممنوع است.

- کلیه مقالات مستخرج از این پایان نامه تحت نام دانشگاه علوم پزشکی اردبیل (Ardabil University of Medical sciences) به عنوان وابستگی نویسنده اول یا مسئول و با اطلاع و اجازه تمامی اساتید راهنما و مشاور به چاپ رسیده یا خواهد رسید.

- چنانچه در هر مقطع زمانی، خلاف موارد فوق ثابت شود، عواقب ناشی از آن را می پذیرم و دانشگاه مجاز است با اینجانب مطابق با ضوابط و مقررات رفتار نموده و در صورت برخورد قانونی، هیچ گونه ادعایی نخواهم داشت.

نام و نام خانوادگی دانشجو

امضا و تاریخ

- بدینوسیله **اصالت و صحت** نتایج این پایان نامه مورد تایید اینجانب، دکتر تلما ظهیریان استاد راهنما می باشد.

نام و نام خانوادگی استاد راهنما

امضا و تاریخ

تقدیم

به نام آنکه جان را فکرت آموخت

خدای را بسی شاکرم که از روی کرم، پدر و
مادری فداکار نصیب ساخته تا در سایه ی
درخت پر بار وجودشان بیاسایم و از ریشه
ی آن ها شاخ و برگ گیرم. والدینی که
بودنشان تاج افتخاری است بر سرم و
نامشان دلیلی است بر بودنم چرا که این
دو موجود مقدس پس از پروردگار، مایه ی
هستی ام بوده اند، دستم را گرفتند و در این
وادی پر از فراز و نشیب زندگی، چگونه
راه رفتن را به من آموختند.

آموزگارانی که برایم زندگی و انسان بودن
را معنا کردند.

حال این برگ سبزی است تحفه ی درویش
تقدیم به آستان آنان...

تشکر و قدردانی

سپاس خدای را که سخنوران، درستودن او
بمانند و شمارندگان، شمردن نعمت های او
ندانند و کوشندگان، حق او را گزاردن
توانند. اکنون که باید آغازی بر یک پایان
بنگارم، بر خود لازم می دانم که از اساتید
راهنمای محترم خانم دکتر تلما ظهیریان و
آقای دکتر فرهاد پور فرضی و استاد مشاور
گرانقدر آقای دکتر حامد زندیان به خاطر

راهنمایی های ارزشمند نهایت تشکر و
قدردانی را نمایم.

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۱	چکیده.....
۲	فصل اول: مقدمه.....
۳	۱-۱- مقدمه و بیان مسئله.....
۸	۲-۱- اهداف پژوهش.....
۸	۱-۲-۱- هدف کلی مطالعه.....
۸	۲-۲-۱- اهداف اختصاصی.....
۹	۳-۲-۱- فرضیات.....
۱۰	۳-۱- تعریف واژه ها.....
۱۰	۱-۳-۱- وضعیت اجتماعی اقتصادی.....
۱۰	۲-۳-۱- مدت زمان خواب.....
۱۱	فصل دوم: بررسی متون.....
۱۲	۱-۲- مبانی نظری.....
۱۲	۱-۱-۲- تعریف خواب.....
۱۲	۲-۱-۲- مراحل خواب.....
۱۶	۳-۱-۲- مدت زمان نرمال خواب.....
۱۶	۴-۱-۲- اختلالات خواب.....
۲۰	۵-۱-۲- عوارض اختلالات خواب.....
۲۲	۶-۱-۲- عوامل موثر بر خواب.....
۲۳	۷-۱-۲- وضعیت اجتماعی_ اقتصادی.....
۲۴	۸-۱-۲- اثر وضعیت اجتماعی - اقتصادی بر خواب.....
۲۵	۲-۲- بررسی متون.....
۳۰	فصل سوم: مواد و روش کار.....
۳۱	۱-۳- نوع مطالعه.....
۳۱	۲-۳- جامعه مورد مطالعه.....
۳۱	۳-۳- نمونه برداری و روش نمونه گیری و گردآوری اطلاعات.....

۳۲	۳-۴- روش تجزیه و تحلیل داده ها و بررسی آماری.....
۳۲	۳-۵- معیارهای ورود به مطالعه.....
۳۲	۳-۶- معیارهای خروج از مطالعه.....
۳۲	۳-۷- ملاحظات اخلاقی.....
۳۳	۳-۸- متغیرهای مطالعه.....
۳۴	فصل چهارم: نتایج.....
۳۵	۴-۱- تعیین وضعیت خواب برحسب جنسیت در جمعیت کوهورت اردبیل.....
۳۶	۴-۱-۱- ساعت به خواب رفتن در شب برحسب جنسیت.....
۳۷	۴-۱-۲- ساعت بیدارشدن در صبح برحسب جنسیت.....
۳۸	۴-۱-۳- مدت زمان خواب در طول شبانه روز بر حسب جنسیت.....
۳۹	۴-۱-۴- خواب نیمروز برحسب جنسیت.....
۴۰	۴-۱-۵- سندرم پای بی قرار برحسب جنسیت.....
۴۱	۴-۱-۶- چرت زدن در طول روز برحسب جنسیت.....
۴۲	۴-۱-۷- مصرف داروی خواب آور برحسب جنسیت.....
۴۳	۴-۲- تعیین وضعیت خواب برحسب سن در جمعیت کوهورت اردبیل.....
۴۳	۴-۲-۱- ساعت به خواب رفتن در شب برحسب سن.....
۴۵	۴-۲-۲- ساعت بیدار شدن در صبح برحسب سن.....
۴۸	۴-۲-۳- مدت زمان خواب در طول شبانه روز برحسب سن.....
۴۹	۴-۲-۴- خواب نیمروز برحسب سن.....
۵۰	۴-۲-۵- سندرم پای بی قرار برحسب سن.....
۵۱	۴-۲-۶- چرت زدن برحسب سن.....
۵۲	۴-۲-۷- مصرف داروی خواب آور برحسب سن.....
۵۳	۴-۳- تعیین وضعیت خواب برحسب وضعیت اجتماعی-اقتصادی در جمعیت کوهورت اردبیل.....
۵۴	۴-۳-۱- ساعت به خواب رفتن در شب برحسب سطح تحصیلات.....
۵۶	۴-۳-۲- ساعت بیدار شدن در صبح برحسب سطح تحصیلات.....
۵۸	۴-۳-۳- مدت زمان خواب در طول شبانه روز برحسب سطح تحصیلات.....
۶۰	۴-۳-۴- خواب نیمروز برحسب سطح تحصیلات.....

۶۱۵-۳-۴- سندرم پای بی قرار برحسب سطح تحصیلات
۶۲۶-۳-۴- چرت زدن برحسب سطح تحصیلات
۶۳۷-۳-۴- مصرف داروی خواب آور برحسب سطح تحصیلات
۶۴۴-۴- تعیین وضعیت خواب برحسب وضعیت اجتماعی- اقتصادی در جمعیت کوهورت اردبیل
۶۵۱-۴-۴- ساعت به خواب رفتن در شب برحسب وضعیت اجتماعی- اقتصادی
۶۷۲-۴-۴- ساعت بیدارشدن در صبح برحسب وضعیت اجتماعی- اقتصادی
۶۸۳-۴-۴- مدت زمان خواب در طول شبانه روز برحسب وضعیت اجتماعی- اقتصادی
۷۰۴-۴-۴- خواب نیم روز برحسب وضعیت اجتماعی- اقتصادی
۷۱۵-۴-۴- سندرم پای بی قرار برحسب وضعیت اجتماعی- اقتصادی
۷۲۶-۴-۴- چرت زدن در طول روز برحسب وضعیت اجتماعی- اقتصادی
۷۳۷-۴-۴- مصرف داروی خواب آور برحسب وضعیت اجتماعی- اقتصادی
۷۷۴۵-۴- تعیین وضعیت شیوع بی خوابی
۷۴۴-۶- ضریب نابرابری در اختلال خواب
۷۶ فصل پنجم: بحث و نتیجه گیری
۷۷۱-۵- بحث
۸۴۲-۵- نتیجه گیری
۸۵۳-۵- پیشنهادات
۸۶منابع

جدول ۱-۳- متغیرهای مطالعه.....	۳۳
جدول ۱-۴- جنسیت شرکت کنندگان.....	۳۵
جدول ۲-۴- ساعت به خواب رفتن در شب برحسب جنسیت.....	۳۶
جدول ۳-۴- ساعت بیدار شدن در صبح برحسب جنسیت.....	۳۷
جدول ۴-۴- مدت زمان خواب شبانه برحسب جنسیت.....	۳۸
جدول ۵-۴- خواب نیمروز برحسب جنسیت.....	۳۹
جدول ۶-۴- سندرم پای بی قرار برحسب جنسیت.....	۴۰
جدول ۷-۴- چرت زدن در طول روز برحسب جنسیت.....	۴۱
جدول ۸-۴- مصرف داروی خواب آور برحسب جنسیت.....	۴۲
جدول ۹-۴- توزیع سنی شرکت کنندگان.....	۴۳
جدول ۱۰-۴- ساعت به خواب رفتن در شب برحسب سن.....	۴۴
جدول ۱۱-۴- ساعت بیدارشدن در صبح برحسب سن.....	۴۶
جدول ۱۲-۴- مدت زمان خواب شبانه برحسب سن.....	۴۸
جدول ۴-۱۳- خواب نیم روز برحسب سن.....	۴۹
جدول ۱۴-۴- سندرم پای بی قرار برحسب سن.....	۵۰
جدول ۱۵-۴- چرت زدن برحسب سن.....	۵۱
جدول ۱۶-۴- مصرف داروی خواب آور برحسب سن.....	۵۲
جدول ۱۷-۴- توزیع پراکندگی شرکت کنندگان برحسب سطح تحصیلات.....	۵۳
جدول ۱۸-۴- ساعت به خواب رفتن در شب برحسب سطح تحصیلات.....	۵۴
ادامه جدول ۱۸-۴- ساعت به خواب رفتن در شب برحسب سطح تحصیلات.....	۵۵
جدول ۱۹-۴- ساعت بیدار شدن در صبح را براساس سطح تحصیلات.....	۵۶
ادامه جدول ۱۹-۴- ساعت بیدار شدن در صبح را براساس سطح تحصیلات.....	۵۷
جدول ۲۰-۴- مدت زمان خواب شبانه برحسب سطح تحصیلات.....	۵۸
جدول ۲۱-۴- خواب نیم روز برحسب سطح تحصیلات.....	۶۰
جدول ۲۲-۴- سندرم پای بی قرار برحسب سطح تحصیلات.....	۶۱
جدول ۲۳-۴- چرت زدن برحسب سطح تحصیلات.....	۶۲
جدول ۲۴-۴- مصرف داروی خواب آور برحسب سطح تحصیلات.....	۶۳
جدول ۲۵-۴- توزیع پراکندگی شرکت کنندگان برحسب سطح اجتماعی_اقتصادی.....	۶۴
جدول ۲۶-۴- ساعت به خواب رفتن در شب برحسب وضعیت اجتماعی_اقتصادی.....	۶۵
ادامه جدول ۲۶-۴- ساعت به خواب رفتن در شب برحسب وضعیت اجتماعی_اقتصادی.....	۶۶
جدول ۲۷-۴- ساعت بیدارشدن در صبح برحسب وضعیت اجتماعی_اقتصادی.....	۶۷
جدول ۲۸-۴- مدت زمان خواب شبانه برحسب وضعیت اجتماعی_اقتصادی.....	۶۹

- جدول ۲۹-۴- خواب نیم روز بر حسب وضعیت اجتماعی_اقتصادی..... ۷۰
- جدول ۳۰-۴- سندرم پای بی قرار بر حسب وضعیت اجتماعی_اقتصادی..... ۷۱
- جدول ۳۱-۴- چرت زدن بر حسب وضعیت اجتماعی_اقتصادی..... ۷۲
- جدول ۳۲-۴- مصرف داروی خواب آور بر حسب وضعیت اجتماعی_اقتصادی..... ۷۳
- جدول ۳۳-۴- شیوع بی خوابی در جمعیت کوهورت..... ۷۴
- جدول ۳۴-۴- ضریب نابرابری در اختلال خواب..... ۷۴

فهرست علايم اختصاری

SES: Socio Economic State

BMI: Body Mass Index

PCA: Principal Component Analysis

چکیده

زمینه: خواب نشان دهنده مجموعه ای از عملکردهای بیولوژیکی است که برای حفظ زندگی لازم است. نژاد، قومیت و موقعیت اقتصادی- اجتماعی نشانگر دسته عواملی است که احتمالاً در تجربه خواب در جامعه نقش دارند. مدت زمان و کیفیت خواب، هر دو در جمعیت به عنوان تابعی از فاکتورهای اجتماعی- جمعیتی و اجتماعی- اقتصادی متغیر هستند. به منظور روشن کردن عوامل تعیین کننده اجتماعی خواب، یک رویکرد گسترده به طور همزمان شامل انواع مختلفی از عوامل اجتماعی- جمعیتی و اجتماعی- اقتصادی در طول زندگی مورد نیاز است.

هدف: تعیین ارتباط وضعیت اجتماعی اقتصادی با مدت زمان خواب در افراد ۷۰-۳۵ سال در اردبیل در سال ۱۳۹۹: مطالعه مبتنی بر پرشین کوهورت

مواد و روش کار: در این مطالعه توصیفی و تحلیلی که از نوع مطالعات مقطعی می باشد، از داده های پرشین کوهورت اردبیل استفاده شد. جامعه آماری جمعیت ۳۵ تا ۷۰ سال ساکن اردبیل بوده و تعداد ۲۰۴۶۰ شرکت کننده به روش سرشماری انتخاب شدند و تمام افرادی که دارای اطلاعات طول مدت خواب بودند، وارد مطالعه شدند. ابزارگردآوری داده ها، شامل چک لیست مبتنی بر اهداف مطالعه بود که در آن تمامی اطلاعات بیماران (طول مدت خواب، دارایی های خانواده، جنس، شغل، تحصیلات) از مرکز پرشین کوهورت اردبیل جمع آوری گردید و در نهایت کلیه داده ها برای تحلیل وارد نرم افزار SPSS شد.

یافته ها: براساس نتایج مطالعه حاضر میانگین مدت زمان خواب در جمعیت کوهورت اردبیل ۸ تا ۱۰ ساعت بود. برحسب جنسیت بطور معناداری زنان میانگین مدت زمان خواب و کیفیت خواب بهتری نسبت به مردان داشتند اما بروز اختلالات خواب و مصرف داروی خواب آور در زنان بیشتر بود، برحسب سن افراد مسن در مقایسه با افراد جوان میانگین مدت زمان و کیفیت خواب کمتری داشتند و اختلالات خواب و مصرف داروی خواب در افراد مسن بطور معناداری بیشتر بود. از نظر سطح تحصیلات میانگین مدت زمان و کیفیت خواب در سطح تحصیلات بالاتر کمتر بود اما اختلالات خواب و مصرف دارو در سطح تحصیلات پایین تر بطور معناداری بیشتر بود. برحسب وضعیت اجتماعی- اقتصادی میانگین مدت زمان خواب در افراد ثروتمند کمتر بوده اما اختلالات خواب و مصرف داروی خواب در افراد با سطح اجتماعی- اقتصادی پایین تر بطور معناداری بیشتر بود.

نتیجه گیری: مطالعه حاضر نشان می دهد که مدت زمان خواب، کیفیت خواب و بروز اختلالات مربوط به خواب تحت تاثیر عوامل دموگرافیک مختلفی چون وضعیت اجتماعی- اقتصادی، سطح تحصیلات، سن و جنس می باشد و جهت بهبود وضعیت خواب، این عوامل باید مورد نظر قرارگیرد.

کلمات کلیدی: وضعیت اجتماعی اقتصادی، مدت زمان خواب، ویژگی های دموگرافیک، جنسیت