



دانشگاه علوم پزشکی  
و خدمات بهداشتی درمانی اردبیل

دانشگاه علوم پزشکی اردبیل

دانشکده پزشکی

پایان نامه جهت اخذ درجه ی دکترای حرفه ای در رشته ی پزشکی عمومی

عنوان:

شیوع اختلال خواب و خود درمانی اختلال خواب در جمعیت عمومی شهر اردبیل

نگارش:

سهیل خسروی

استاد راهنما:

دکتر مهریار ندرمحمدی

استاد مشاور:

دکتر فریبا صادقی موحد

آذر ماه ۱۴۰۲

شماره پایان نامه:

۰۱۱۳۹

تقدیم به

پدر و مادرم

این دوتکیه گاه بزرگ زندگیم ، که هر چه دارم مدیون  
همراهی و زحمات بی دریغ آنهاست.

اساتید ارجمندم

که همواره با چراغ علمشان روشنی بخش تاریکی جهل  
بوده اند

## سپاسگزاری

سپاس خدای را که سخنوران ، درستودن او بمانند و شمارندگان ، شمردن نعمت های او ندانند و کوشندگان ، حق او را گزاردن نتوانند . اکنون که باید آغازی بر یک پایان بنگارم ، بر خود لازم می دانم که از استادان عزیزم به خاطر راهنماییهای ارزشمند نهایت تشکر و قدردانی را نمایم.

## فهرست مطالب

## عنوان

چکیده	۱
<b>فصل اول</b>	<b>۳</b>
۱-۱ اهمیت موضوع و انگیزه ی تحقیق	۴
۱-۲ اهداف و فرضیات طرح	۷
۱-۲-۱ هدف کلی طرح	۷
۱-۲-۲ اهداف اختصاصی طرح	۷
۱-۲-۳ اهداف کاربردی	۸
۱-۲-۴ فرضیات یا سؤالات تحقیق	۸
۱-۳ تعریف واژه‌های اختصاصی	۸
<b>فصل دوم</b>	<b>۱۰</b>
۲-۱ مبانی نظری	۱۱
۲-۱-۱ خواب	۱۱
۲-۱-۲ انواع خواب	۱۲
۲-۱-۳ سیکل خواب	۱۵
۲-۱-۴ مدت زمان خواب با حرکات سریع چشم	۱۷
۲-۱-۵ تغییرات فیزیولوژیک در خواب با امواج آهسته (Non REM) و خواب با حرکات سریع چشم (REM)	۱۸
۲-۱-۶ مکانسیم های فیزیولوژیک خواب و بیداری	۱۹

۲۱	..... ۲-۱-۷ طبقه بندی کلی اختلالات خواب
۲۲	..... ۲-۱-۸ اختلالات داخلی- روانپزشکی و خواب
۲۲	..... ۲-۱-۹ اختلالات فرضی یا طبقه بندی نشده خواب
۲۴	..... ۲-۱-۱۰ بی خوابی
۲۵	..... ۲-۱-۱۱ تفاوت خواب روز و خواب شب
۲۶	..... ۲-۲ مطالعات پیشین
۳۷	..... فصل سوم:
۳۷	..... ۳-۱ نوع مطالعه
۳۸	..... ۳-۲ جامعه آماری و روش نمونه گیری
۳۸	..... ۳-۳ روش جمع آوری اطلاعات
۳۹	..... ۳-۴ روش تجزیه و تحلیل داده ها و بررسی آماری
۴۰	..... ۳-۵ ملاحظات اخلاقی
۴۰	..... ۳-۶ متغیر های مطالعه
۴۳	..... فصل چهارم :
۴۴	..... ۴-۱ متغیرهای زمینه ای شرکت کنندگان
۴۸	..... ۴-۲ فراوانی اختلالات خواب، خوددرمانی و نوع داروهای مصرفی در شرکت کنندگان مطالعه
۶۰	..... ۴-۳ پاراسومنیا در شرکت کنندگان مطالعه
۶۲	..... ۴-۴ فراوانی هایپرسومنیا در شرکت کنندگان
۶۵	..... فصل پنجم:

۶۶	۵-۱ بحث
۷۱	۵-۲ محدودیت مطالعه
۷۲	۵-۳ نتیجه گیری
۷۳	۵-۴ پیشنهادات
۷۴	۵-۵ ترجمان دانش
۷۵	منابع

#### فهرست جداول، اشکال و نمودارها

۱۶	جدول ۱-۲: مراحل خواب بر اساس ملاک های الکتروفیزیولوژیک
۲۳	جدول ۲-۲: طبقه بندی اختلالات خواب
۴۰	جدول ۳-۱: متغیرهای به کار رفته در این پژوهش
۴۴	جدول ۴-۱: متغیرهای زمینه ای در شرکت کنندگان
۴۵	نمودار ۴-۱: توزیع جنسیت شرکت کنندگان
۴۶	نمودار ۴-۲: توزیع سنی شرکت کنندگان
۴۷	نمودار ۴-۳: سابقه ی بیماری مزمن قبلی در شرکت کنندگان مطالعه
۴۹	جدول ۴-۲: وضعیت خواب شرکت کنندگان بر اساس ابعاد پرسشنامه ی PSQI
۵۱	نمودار ۴-۴: پاسخ شرکت کنندگان به بعد توصیف کلی فرد از کیفیت خواب پرسشنامه ی PSQI
۵۲	نمودار ۴-۵: پاسخ شرکت کنندگان به بعد تاخیر در به خواب رفتن در پرسشنامه ی PSQI

- نمودار ۶-۴: پاسخ شرکت کنندگان به بعد طول مدت خواب مفید در پرسشنامه ی PSQI ..... ۵۳
- نمودار ۸-۴: پاسخ شرکت کنندگان به بعد اختلال های خواب در پرسشنامه ی PSQI ..... ۵۵
- نمودار ۹-۴: پاسخ شرکت کنندگان به بعد میزان داروی خواب آور مصرفی در پرسشنامه ی PSQI ..... ۵۶
- نمودار ۱۰-۴: پاسخ شرکت کنندگان به بعد عملکرد صبحگاهی در پرسشنامه ی PSQI ..... ۵۷
- نمودار ۱۲-۴: تفسیر نمره ی کلی پرسشنامه ی PSQI ..... ۵۸
- نمودار ۱۴-۴: فراوانی نوع داروهای مصرفی جهت اختلالات خواب در شرکت کنندگان مطالعه ..... ۶۰
- نمودار ۱۵-۴: فراوانی پاراسومینا در شرکت کنندگان مطالعه ..... ۶۱
- نمودار ۱۶-۴: فراوانی درد موقع خواب در شرکت کنندگان مطالعه ..... ۶۲
- نمودار ۱۷-۴: فراوانی هایپرسومینا در شرکت کنندگان مطالعه ..... ۶۳
- نمودار ۱۸-۴: فراوانی کابوس شبانه در شرکت کنندگان مطالعه ..... ۶۴

## فهرست اختصارات و کلمات کلیدی:

ABG=Arterial Blood Gas

ACE2= Angiotensin-converting enzyme

ALT= Alanine transaminase

AST= Aspartate Aminotransferase

CK-MB= Creatine Kinase-MB

COVID-19= Coronavirus disease 2019

CRP= C-ReactiveProtein

ESR= Erythrocyte Sedimentation Rate

FBS= Fasting Blood Sugar

HbA1C= Hemoglobin A1C

HLA= Human Lukocyte Antigen

HTN= High Blood Pressure

ICU= Internal Care Unit

IgE= Immunoglobulin E

IgG= Immunoglobulin G

IgM= Immunoglobulin M



INR= International Normalized Ratio

LDH= Lactate dehydrogenase

MERS= Middle East Respiratory Syndrome

PT= Prothrombine Time

PTT= Partial Thromboplastin Time

RBD= Receptor Binding Domain

RT-PCR= Reverse transcription polymerase chain reaction

## شیوع اختلال خواب و خود درمانی اختلال خواب در جمعیت عمومی شهر اردبیل

### چکیده

زمینه: در حال حاضر، تحقیقات محدودی در مورد اختلالات خواب در ایران وجود دارد و تنها داده های کمی از جمعیت های منتخب در دسترس است.

هدف: اهداف این مطالعه مبتنی بر جمعیت، بررسی شیوع اختلالات خواب و خود درمانی اختلال خواب در جمعیت عمومی شهر اردبیل بود.

مواد و روش کار: این مطالعه بر روی جمعیت عمومی شهر اردبیل در سال ۱۴۰۲ انجام گردید. تعداد حجم نمونه با استفاده از فرمول کوکران محاسبه شد و تعداد ۶۳ نفر به صورت انتخاب تصادفی در این مطالعه شرکت کردند. تمام افراد مورد مطالعه اطلاعات دموگرافیک از قبیل سن، جنس و بیماری زمینه ای و پرسشنامه خواب پیتزبورگ را تکمیل نمودند. و در نهایت داده ها با استفاده از نرم افزار SPSSv26 مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. پرسشنامه کیفیت خواب پیتزبورگ نگرش افراد را پیرامون کیفیت خواب در چهار هفته گذشته را بررسی می کند.

نتایج: تعداد ۱۸ نفر شرکت کننده (۲۸/۶ درصد) وجود مشکل خفیف و ۶ نفر (۹/۵ درصد) وجود مشکل متوسط را در توصیف کلی فرد از کیفیت خواب ذکر نمودند. از نظر تاخیر در به خواب رفتن ۱۶ مورد (۲۵/۴ درصد) مشکل خفیف و ۶ مورد (۹/۵ درصد) مشکل متوسط ذکر نمودند. طول مدت خواب مفید در ۴۳ مورد (۶۸/۳ درصد) طبیعی ذکر شد؛ ۱۶ مورد (۲۵/۴ درصد) وجود مشکل خفیف و ۴ مورد (۶/۳ درصد) وجود مشکل متوسط را ذکر نمودند. کفایت خواب در اغلب شرکت کنندگان (۴۹ مورد، ۷۷/۸ درصد) طبیعی ذکر

گردید ولی در ۱۴ مورد (۲۲/۲ درصد) مشکل خفیف ذکر گردید. از نظر اختلالات خواب ۴۳ مورد (۶۸/۳ درصد) طبیعی ذکر شد و در ۲۰ مورد (۳۱/۷ درصد) مشکل خفیف داشتند از نظر میزان داروی خواب آور مصرفی اغلب بیماران (۵۶ مورد، ۸۸/۹ درصد) دارویی مصرف نمیکنند ولی ۷ مورد (۱۱/۱ درصد) از شرکت کنندگان مصرف داروی خواب به صورت یک بار در هفته را ذکر نمودند. تجربه کابوس شبانه و درد موقع خواب به ترتیب در ۴ مورد (۶/۳ درصد) و ۳ مورد (۴/۸ درصد) شرکت کنندگان وجود داشت. هایپرسومنیا در ۶ مورد (۹/۵ درصد) از شرکت کنندگان مطالعه ذکر شد. و پاراسومنیا تنها در یک مورد (۱/۶ درصد) از شرکت کنندگان ذکر شد. بر اساس تفسیر نمره ی کلی پرسشنامه ی **PSQ** ۵۱ مورد (۸۱ درصد) مناسب بودن کیفیت خواب را ذکر نمودند و ۱۲ مورد (۱۹ درصد) کیفیت خواب ایشان نامناسب بود.

**نتیجه گیری:** اختلالات خواب و خوددرمانی این اختلالات شیوع بالایی در سطح جمعیت عمومی جامعه دارند.

**کلمات کلیدی:** اختلال خواب-بی خوابی- جمعیت عمومی