



## بررسی میزان اختلالات خواب در بین مردم شهر اردبیل

عنوان مقاله

فیروز امانی<sup>۱</sup>، جمشید یزدانی چراتی<sup>۲</sup>، منوچهر براک<sup>۳</sup>، سیما بیک<sup>۴\*</sup>، شیما زرزا<sup>۵</sup>، سارا امینی<sup>۵</sup>

نویسنده (گان)

۱. دانشیار گروه پزشکی اجتماعی، دانشکده پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی اردبیل.
۲. دانشیار گروه آمار زیستی، مرکز تحقیقات علوم بهداشتی، دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی مازندران، ساری، ایران.
۳. دانشیار گروه اطفال، دانشکده پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی اردبیل.
۴. دانشجوی کارشناسی ارشد آمار زیستی، کمیته تحقیقات دانشجویی، دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی مازندران، ساری، ایران.
۵. کارشناسی بهداشت عمومی، دانشگاه علوم پزشکی اردبیل.

آدرس نویسندگان

amisb67@gmail.com

ایمیل نویسنده مسئول

اختلالات خواب میتواند به صورت مستقیم و غیر مستقیم بر زندگی افراد تاثیر بگذارد و با سلامتی و نیز مرگ و میر افراد مرتبط باشد. هدف از مطالعه حاضر، اختلالات خواب در بین مردم شهر اردبیل بود.

مقدمه و هدف

در این مطالعه توصیفی - تحلیلی ۱۹۶ نفر افراد بزرگسال به طور نمونه گیری تصادفی انتخاب شدند. ابزار گردآوری داده ها پرسشنامه ای شامل ۲ بخش مشخصات دموگرافیک و سوالات مربوط به اختلال خواب بود. اطلاعات به دست آمده با استفاده از روش های آمار توصیفی تحلیلی در نرم افزار SPSS نسخه ۱۶ آنالیز شدند.

مواد و روشها

از ۱۹۶ نفر، ۹۱ نفر (۴۶/۴٪) مرد و ۱۰۵ نفر (۵۳/۶٪) زن با میانگین سنی ۳۳/۵±۱۲/۶ سال بودند. میزان شیوع اختلالات خواب در بین زنان ۴۴/۸٪ و در مردان ۴۲/۳٪ بود. ۱۸/۴٪ مردم از قرص های خواب آور استفاده می کردند. حدود ۵۵/۱٪ افراد در شروع خواب مشکل داشتند. ارتباط معنی داری میان سطح رضایت مندی از کیفیت خواب با مشکل در به خواب رفتن، نوشیدن قهوه در آخر شب، استفاده از قرص های خواب آور، خواب آلودگی در طول روز و سن افراد وجود دارد.

یافته ها

بر اساس نتایج این مطالعه به نظر می رسد شیوع اختلال خواب در مردم شهر اردبیل نسبت به شیوع آن در جامعه کلی بیشتر باشد بنابراین با به کار گیری روش های مناسب جهت بهبود وضعیت خواب مردم و کنترل اختلالات خواب ضروری به نظر می رسد.

نتیجه گیری

اختلالات خواب، مردم شهر اردبیل.

کلمات کلیدی