نامه به سردبیر

مجله دانشگاه علوم پزشکی مازندران
دوره بیست و نهم شماره ۱۷۶ شهریور سال ۱۳۹۸ (۲۲۴-۲۲۳)

تغییرات کیفیت خواب قبل و پس از تعطیلات نوروز، نامه به سردبیر

پریسا عدیمی ناغان[۱]
بتول خوندابی[۲]
الدوز آلوش[۳]
جواد ستاره[۴،۵]

An Evaluation of the Quality of Sleep Before and After Nowruz Holidays, Letter to Editor

Parisa Adimi Naghan[1],
Batoul Khoundabi[2],
Oldooz Aloosh[3],
Javad Setareh[4,5]

[1] Associate Professor, Chronic Respiratory Diseases Research Center, National Research Institute of Tuberculosis and lung Disease (NRITLD), Shahid Beheshti University of Medical Sciences, Tehran, Iran
[2] Assistant Professor, Helal-e-Iran Applied Science Higher Education Institute (Red Crescent Society of Iran), Tehran, Iran
[3] Pulmonologist, Clinical Research Development Unit of Shahid Beheshti Hospital, Hamadan University of Medical Sciences, Hamadan, Iran
[4] Assistant Professor, Psychiatry and Behavioral Sciences Research Center, Addiction Institute, Mazandaran University of Medical Sciences, Sari, Iran
[5] Department of Psychiatry, Faculty of Medicine, Mazandaran University of Medical Sciences, Sari, Iran

کیفیت خواب با سلامتی ارتباط مستقیمی دارد. در یک مطالعه کیفیت خواب ۳۶ درصد افراد جامعه پائین گزارش شد(۱). مطالعات در زمینه کیفیت خواب در تعطیلات، بسیار محدود است. یک مطالعه کاهش ۱ درصد خواب موثر و تاخیر ۸۱ دقیقه‌ای زمان به بستر رفتن را گزارش داد(۲). ما کیفیت خواب ۱۴۰نفر را قبل و پس از تعطیلات نوروزی با استفاده از ابزار PSQI (Pittsburgh Sleep Quality Index) مورد ارزیابی قرار دادیم. این ابزار شامل ۱۹ آیتم است و خروجی آن هفت زیر مقیاس مرتبط با خواب و یک نمره کل خواهد بود. دامنه جمع این هفت جزء بین ۲۱-۰ متغیر خواهد بود. نمره بالاتر از ۵ کیفیت پایین خواب در نظر گرفته می‌شود(۳). کیفیت خواب ۵۰ درصد افراد قبل از تعطیلات و ۷۵ درصد پس از تعطیلات پائین بود و ساعت به بستر رفتن ۴۲ دقیقه به تاخیر افتاد. میانگین نمره کیفیت خواب دانشجویان و دانش‌آموزان از ۷/۰۶ به ۶/۵۰ (P =۰/۵۴۹)، مردان از ۳/۵۸ به ۵/۷۹، زنان از ۵۲/۹۲ به ۷/۵۵، افراد شاغل از ۴/۵۳ به ۶/۹۳، زنان خانه دار از ۴/۹۴ به ۷/۷۴ تغییر یافت که همگی معنی‌دار بودند (P <۰/۰۰۰۱).

کیفیت خواب با سلامت جسم و روان، عملکرد شغلی، تحصیلی، شناختی و بروز حوادث ارتباط دارد(۳). کیفیت خواب در افراد مورد مطالعه ما طی تعطیلات نوروزی وضعیت بدتری پیدا کرد. این موضوع بر خلاف یافته‌هایی است که افزایش خواب و احساس سلامتی را در هنگام تعطیلات گزارش کرده‌اند(۲). دانشجویان و دانش آموزان طی تعطیلات وظیفه اضافه‌ای نداشتند. آن‌ها درسنین جوانی بوده و با توجه به کرونوبیولوژی تمایل به دیرتر خوابیدن دارند از این‌رو تغییر چندانی در کیفیت خواب آن‌ها مشاهده نشد. زنان خانه دار و افراد

مولف مسئول: جواد ستاره- ساری: مرکز روانپزشکی و سوختگی زارع، پژوهشکده اعتیاد E-mail: jsetareh@mazums.ac.ir
۱. دانشیار، گروه داخلی، مرکز تحقیقات بیماری های مزمن ریوی، پژوهشکده ملی سل و بیماری های ریوی، دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، تهران ایران
۲. استادیار، موسسه آموزش عالی علمی کاربردی هلال ایران (جمعیت هلال احمر ایران) تهران، ایران
۳. فوق تخصص ریه، مرکز توسعه تحقیقات بالینی بیمارستان شهید بهشتی، دانشگاه علوم پزشکی همدان، همدان، ایران
۴. استادیار، گروه روانپزشکی، مرکز تحقیقات روانپزشکی و علوم رفتاری، پژوهشکده اعتیاد، دانشگاه علوم پاشکی مازندران، ساری، ایران
۵. استادیار، گروه روانپزشکی، دانشکده پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی مازندران، ساری، ایران
تاریخ دریافت : ۱۳۹۴/۹/۱۰ تاریخ ارجاع جهت اصلاحات : ۱۳۹۴/۱۲/۵ تاریخ تصویب : ۱۳۹۴/۱۲/۲۴

[Downloaded from jmums.mazums.ac.ir on 2026-11-02]

شاغل بهره چندانی از تعطیلات نمی‌برند. در این روزها بسیاری از زنان مجبورند بیش‌تر از قبل کار کنند. کاهش میزان تحرک، تغییر ساعات غذا خوردن، افزایش میزان مصرف کافئین یا تئین می‌تواند سبب کاهش کیفیت خواب شوند. بعضی ازبرنامه‌های تلویزیونی باعث می‌شوند مردم تا دیروقت بیدار بمانند. ساعت رسمی کشور تغییر کرده و فعالیت‌های روزمره یک ساعت زودتر شروع می‌شود. از طرفی تعطیلات نوروزی مصادف با شروع بهار است. در بهار اثر مهاری نور شدت یافته و زمانبندی ترشح ملاتونین تغییر می‌کند(۴). مجموع این عوامل اجتماعی-رفتاری و بیولوژیک احتمالا مسئول کاهش کیفیت خواب در نوروز هستند.

بررسی عوامل مرتبط باکاهش کیفیت خواب در نوروز و بررسی اثر جابه جایی ساعت رسمی بر ترشح ملاتونین می‌تواند در این رابطه مورد پژوهش قرار گیرند. به منظور پیشگیری از مشکلات خواب ، آموزش بهداشت خواب و سوق دادن برنامه‌های پر مخاطب تلویزیونی به زمان غروب توصیه می شود.

References

1. Hinz A, Glaesmer H, Brahler E, Loffler M, Engel C, Enzenbach C, et al. Sleep quality in the general population: psychometric properties of the Pittsburgh Sleep Quality Index, derived from a German community sample of 9284 people. Sleep Med 2017; 30: 57-63.
2. Bei B, Allen NB, Nicholas CL, Dudgeon P, Murray G, Trinder J. Actigraphy-assessed sleep during school and vacation periods: a naturalistic study of restricted and extended sleep opportunities in adolescents. J Sleep Res 2014; 23(1): 107-117.
3. Buysse DJ, Reynolds CF 3rd, Monk TH, Berman SR, Kupfer DJ. The Pittsburgh Sleep Quality Index: a new instrument for psychiatric practice and research. Psychiatry Res 1989; 28(2): 193-213.
4. Wells ME, Vaughn BV. Poor Sleep Challenging the Health of a Nation. Neurodiagn J 2012; 52(3): 233-249.
5. Figueiro MG, Rea MS. Evening daylight may cause adolescents to sleep less in spring than in winter. Chronobiol Int 2010; 27(6): 1242-1258.

[Downloaded from jmums.mazums.ac.ir on 2026-11-02]