

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

پریسا عدیمی ناغان^۱بتول خوندابی^۲الدوز آلوش^۳جواد ستاره^{۴،۵}*An Evaluation of the Quality of Sleep Before and After Nowruz Holidays, Letter to Editor*Parisa Adimi Naghan¹,
Batoul Khoundabi²,
Oldooz Aloosh³,
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, Iran² Assistant Professor, Helal-e-Iran Applied Science Higher Education Institute (Red Crescent Society of Iran), Tehran, Iran³ Pulmonologist, Clinical Research Development Unit of Shahid Beheshti Hospital, Hamadan University of Medical Sciences, Hamadan, Iran⁴ Assistant Professor, Psychiatry and Behavioral Sciences Research Center, Addiction Institute, Mazandaran University of Medical Sciences, Sari, Iran⁵ Department of Psychiatry, Faculty of Medicine, Mazandaran University of Medical Sciences, Sari, Iran

کیفیت خواب دانشجویان و دانش آموزان 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 معنی دار بودند (P<۰/۰۰۱).

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 درسین جوانی بوده و با توجه به کرونوبیولوژی تمایل به دیرتر خوابیدن دارند از این رو تغییر چندانی در کیفیت خواب آن‌ها مشاهده نشد. زنان خانه دار و افراد

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 ۱۴۰ نفر 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 ۰-۲۱- 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

E-mail: jsetareh@mazums.ac.ir

مؤلف مسئول: جواد ستاره - ساری: مرکز روانپزشکی و سوختگی زارع، پژوهشکده اعتیاد

۱. دانشیار، گروه داخلی، مرکز تحقیقات بیماری‌های مزمن روی، پژوهشکده ملی سل و بیماری‌های روی، 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 پزشکی 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

ملاتونین تغییر می‌کند (۴). مجموع این عوامل اجتماعی-رفتاری و بیولوژیک احتمالاً مسئول کاهش کیفیت خواب در نوروز هستند.

بررسی عوامل مرتبط با کاهش 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 می‌شود.

شاغل بهره‌چندانی 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 از برنامه‌های 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

References

1. Hinz A, Glaesmer H, Brahler E, Löffler 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.