

عنوان مقاله:

تاثیر نور درخشان بر خستگی و خواب آلودگی پرستاران نوبت کار شیفت شب

محل انتشار:

فصلنامه طب کار، دوره 10، شماره 3 (سال: 1397)

تعداد صفحات اصل مقاله: 12

نویسندگان:

مریم مقصودی پور - *University of Social Welfare and Rehabilitation Sciences*

محمد پرخو - *University of Social Welfare and Rehabilitation Sciences*

سمانه حسین زاده - *University of Social Welfare and Rehabilitation Sciences*

محمد انصاری - *Tehran University*

اشکان کرباسی - *Tehran University*

خلاصه مقاله:

مقدمه: در این مطالعه تاثیر نور درخشان را بر خستگی و خواب آلودگی پرستاران بررسی کردیم. روش بررسی: ۴۴ پرستار خانم سالم از بین پرستاران شب کار به دو گروه مداخله و شاهد تقسیم شدند، که در مرحله اول به گروه مداخله نوردرخشان از طریق جعبه نور تابیده شد و به گروه شاهد نوری تابیده نشد. در مرحله بعد (یک ماه بعد) جای دو گروه عوض شد و این بار به گروهی که در مرحله قبل نور درخشان نداده بودیم نور دادیم و برعکس. پیامدی که پس از انجام مداخله بررسی کردیم، روند تغییرات خستگی و خواب آلودگی بودند. خستگی و خواب آلودگی طی ۲۴ ساعت هر ساعت اندازه گیری شد. یافته ها: در مورد مقیاس آنالوگ بصری خستگی، در اکثر طول دوره روند تغییرات پاسخ در دو گروه خلاف هم بود، مقدار میانگین در همه دوره زمانی در گروه مداخله و کنترل تفاوت معنی داری داشت. در مورد مقیاس خواب آلودگی کارولینسکا نیز اثر مداخله بر پاسخ در همه دوره زمانی معنی دار بود، یعنی میانگین KSS در گروه مداخله و کنترل تفاوت معنی داری داشت و روند تغییرات گروه کنترل و مداخله، در جهت خلاف هم بودند. نتیجه گیری: با تابش نور درخشان در پرستاران نتیجه گرفتیم که روند خستگی در ایشان نسبت به گروه کنترل، کاملاً برعکس شد. حداقل خستگی در گروه مداخله در ساعت ۴ صبح رخ داد که در گروه کنترل زمان حداکثری خستگی بود. در مورد خواب آلودگی کارولینسکا نیز با تابش نور روند تغییرات در گروه مداخله کاملاً برعکس شد و حداقل خواب آلودگی در ساعت ۴ صبح بود.

کلمات کلیدی:

Shift work, Bright light, Fatigue, Sleepiness, نوبت کاری, نور درخشان, خستگی, خواب آلودگی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1499274>

