

عنوان مقاله:

کیفیت خواب خودگزارشی و عوامل مرتبط با آن در بالغین - یک مطالعه مبتنی بر جمعیت

محل انتشار:

فصلنامه دانش و تندرستی، دوره 12، شماره 4 (سال: 1396)

تعداد صفحات اصل مقاله: 6

نویسندگان:

ملیحه محمدیان - دانشگاه آزاد اسلامی- پردیس علوم و تحقیقات شاهرود- گروه روانشناسی بالینی- کارشناس ارشد

احمد خسروی - دانشگاه علوم پزشکی شاهرود- دانشکده بهداشت- گروه اپیدمیولوژی- استادیار

شهناز نوحی - دانشگاه آزاد اسلامی، واحد شاهرود- گروه روانشناسی بالینی- استادیار

سیدعباس موسوی - دانشگاه علوم پزشکی شاهرود- مرکز تحقیقات علوم رفتاری و اجتماعی در سلامت- دانشیار

خلاصه مقاله:

مقدمه: کمیت و کیفیت خواب انسان با سلامتی او در ارتباط است. هدف این مطالعه بررسی عوامل دموگرافیک مرتبط با کیفیت ذهنی خواب خودگزارشی در جمعیت بالغین شهر شاهرود است. مواد و روش ها: در فاز دوم مطالعه چشم پزشکی شاهرود، تعداد 4737 نفر (دامنه سنی 45 تا 69 سال) از شرکت کنندگان فاز اول مجدد در سال 2014 مورد سنجش و پرسشگری قرار گرفتند. در این مطالعه متغیرهای سن، جنس، وضعیت تاهل، وضعیت اقتصادی (با سه سطح ضعیف، متوسط و بالا)، تحصیلات و مصرف دخانیات و ارزیابی ذهنی کیفیت خواب اندازه گیری شد. کیفیت ذهنی خواب با استفاده از این سوال که در طی ماه گذشته در کل، کیفیت خواب خود را چگونه توصیف می کنید مورد ارزیابی قرار گرفت. رابطه عوامل خطر با کیفیت خواب با استفاده از مدل رگرسیون لجستیک بررسی شد. نتایج: در این مطالعه 23 / 5 % زنان در مقایسه با 10 / 8 % مردان و در کل جمعیت 18 / 3 (% 862 نفر) کیفیت خواب خود را بد و خیلی بد توصیف کرده اند. زن بودن (نسبت شانس = 2 / 5 (3 / 1 - 2 / 1)، وضعیت اقتصادی متوسط (نسبت شانس = 1 / 2 (5 - 1 / 0) و مصرف دخانیات (نسبت شانس = 1 / 5 (1 / 1 - 1 / 9)) از عوامل خطر مرتبط با کیفیت بد خواب بودند. نتیجه گیری: نتایج مطالعه حاضر نشان داد که کیفیت خواب زنان نسبت به مردان پایین تر است و مصرف سیگار هم به عنوان یک عامل خطر در کاهش کیفیت خواب موثر است. لذا توجه به نقش عوامل محیطی برای بهبود کیفیت خواب می تواند موثر باشد.

کلمات کلیدی:

کیفیت خواب، مصرف سیگار، مطالعه مبتنی بر جمعیت، ایران.

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/993195>

