



شیوع اختلالات خواب و عوامل مرتبط با آن در سالمندان ساکن جامعه استان همدان در سال ۱۴۰۲



مقدمه:

کیفیت پایین خواب در سالمندان یک مسئله رایج است که می‌تواند به طور قابل توجهی بر سلامتی کلی و کیفیت زندگی تأثیر بگذارد. این مطالعه به ارزیابی شیوع اختلالات خواب و عوامل مؤثر بر کیفیت پایین خواب در میان سالمندان بالای ۶۰ سال در استان همدان پرداخت. در این مطالعه مقطعی-تحلیلی که شامل ۴۰۳ سالمند بود، ابزار جمع آوری اطلاعات مشتمل بر پنج بخش کلی اطلاعات دموگرافیک، سوالات مربوط به سنجش کیفیت خواب پیتزبورگ، سوالات مربوط به سنجش کیفیت زندگی سالمندان ایرانی (لیپاد)، پرسش نامه استاندارد سنجش افسردگی، اضطراب و استرس DASS-21 و مقیاس سنجش کوتاه شده وضعیت شناختی سالمندان AMT است. از روش انتخاب گام‌به‌گام پسرو برای نهایی‌سازی متغیرها به منظور تحلیل رگرسیون لجستیک چندگانه در سطح اطمینان ۹۵٪ استفاده شد. آنالیزها با استفاده از نرم‌افزار آماری Stata 17 انجام شد.

• کیفیت خواب افراد مسن را در ماه گذشته ارزیابی می‌کند. این هفت بعد را ارزیابی می‌کند: کیفیت کلی خواب، تأخیر خواب، زمان واقعی خواب، کارایی خواب، اختلالات خواب (مانند بیداری در شب)، استفاده از داروهای خواب، و عملکرد روزانه. این مقیاس شامل ۱۹ گویه است که هر بعد از ۰ (بدون مشکل) تا ۳ (مشکل بسیار جدی) امتیاز داده شده است. نمرات فردی برای به دست آوردن یک نمره کلی از ۰ تا ۲۱ جمع می‌شود که نمرات بالاتر نشان دهنده کیفیت خواب ضعیف تر است. نمره ۶ یا بالاتر نشان دهنده خواب ناکافی است. روایی و پایایی این پرسشنامه برای افراد سالمند قبلاً در مطالعات قبلی مشخص شده است.

• DASS-21 که توسط Lovibond و همکاران توسعه داده شد، برای ارزیابی سطح افسردگی، اضطراب و استرس استفاده شد. این پرسشنامه دارای ۲۱ گویه است: ۸ گویه مربوط به افسردگی، ۷ گویه مربوط به اضطراب و ۶ گویه مربوط به استرس است. پاسخ‌دهندگان احساسات خود را در هفته گذشته بر اساس چهار دسته و گزینه‌های پاسخ «بسیار بد»، «بد»، «خوب» و «بسیار خوب» نشان می‌دهند. شرکت کنندگان پرسشنامه را در یک مصاحبه تکمیل کردند و محققان هر عبارت نامشخصی را روشن کردند. اعتبار این پرسشنامه در مطالعات قبلی نشان داده شده است.

دکتر زهرا چراغی

گروه اپیدمیولوژی، دانشکده بهداشت
مرکز تحقیقات مدل‌سازی بیماری‌های غیرواگیر
پژوهشکده علوم و فناوری بهداشت

یافته ها:

در میان شرکت کنندگان، کیفیت خواب ضعیف در میان ساکنان شهری ۹/۴۶ درصد بیشتر از ساکنان روستایی ۸/۴۰ درصد بود، اگرچه این تفاوت از نظر آماری معنی دار نبود. ۴۹/۳٪ درصد بیشتری از زنان کیفیت خواب ضعیف را در مقایسه با مردان (۳۷/۹٪) گزارش کردند و این تفاوت از نظر آماری معنی دار بود. به نظر می‌رسد که حضور کودکان به طور قابل توجهی بر کیفیت خواب تأثیر می‌گذارد: ۹۵ درصد از آن‌هایی که ۱ تا ۲ فرزند داشتند، کیفیت خواب ضعیف‌تری را گزارش کردند، در حالی که آن‌هایی که سه فرزند یا بیشتر داشتند (۸۳/۱ درصد) و آن‌هایی که بچه نداشتند (۴۵/۵ درصد) کیفیت خواب بهتری را گزارش کردند. با این حال، P-value تفاوت معنی‌داری را بین این گروه‌ها نشان نداد.

این مطالعه، ارتباط معناداری بین سطوح بالای استرس و کیفیت پایین خواب مشاهده شد. داشتن فرزندان بیشتر تأثیر حفاظتی در افزایش کیفیت خواب سالمندان به همراه دارد. در مقابل، سالمندانی که در نقش‌های مدیریت خانه فعالیت می‌کنند، با خطر به طور چشمگیری افزایش یافته‌ای از کیفیت پایین خواب مواجه هستند. این یافته‌ها شواهد اولیه‌ای را در مورد پتانسیل اثربخشی مداخلات زودهنگام و استراتژی‌های پیشگیری برای بهبود کیفیت خواب و کاهش آسیب‌پذیری اجتماعی در سالمندان ارائه می‌دهند



اختلالات خواب در سالمندان یک مسئله به طور گسترده شناخته شده با علل زمینه‌ای مختلف از جمله تغییرات هورمونی، بیماری‌های مزمن، مصرف دارو و شرایط روانی مرتبط با افزایش سن است. با افزایش سن افراد، تغییرات طبیعی در الگوهای خواب ممکن است منجر به مشکلات مختلف مرتبط با خواب، از جمله بی‌خوابی، خواب آلودگی در طول روز و کاهش کیفیت خواب شود. مطالعه حاضر که با هدف ارزیابی کیفیت خواب در سالمندان ایرانی و شناسایی متغیرهای پیش‌بینی کننده آن انجام شد، نشان داد که نزدیک به نیمی از سالمندان شرکت کننده کیفیت خواب ضعیفی را گزارش کردند. به طور مشابه، مطالعه سایر محققین نشان داد که ۲۰ تا ۶۰ درصد از افراد ۶۰ سال و بالاتر در سراسر جهان از اختلالات خواب رنج می‌برند. تخمین زده می‌شود که بیش از نیمی از سالمندان به طور قابل توجهی تحت تأثیر اختلالات خواب هستند، که به طور قابل توجهی بر کیفیت زندگی آنها تأثیر می‌گذارد.



- یافته‌های این مطالعه حاکی از شیوع قابل توجه اختلالات خواب در بین سالمندان است. استرس، اندازه خانوار (به ویژه تعداد فرزندان) و نقش خانه دار به عنوان بارزترین عوامل مرتبط با این اختلال شناسایی شدند. قابل ذکر است که هر سه این عوامل قابل اصلاح در نظر گرفته می‌شوند.