



دانشگاه علوم پزشکی خدمات بهداشتی درمانی گیلان

فرم ترجمان دانش

دانشکده پرستاری- مامایی شهید بهشتی رشت

عنوان طرح: بررسی کیفیت خواب و عوامل مرتبط با آن در زنان یائسه مراجعه کننده به صندوق بازنشستگان شهر رشت در سال ۱۳۹۹

مجری طرح و همکاران: مریم نیکنامی، دکتر زهرا بستانی خالصی، دکتر احسان کاظم نژاد، فاطمه احمدی

مخاطبان: ارائه دهندگان خدمت (پزشک، پرستار، ماما و ...)، جامعه زنان و زنان یائسه، مدیران و سیاستگذاران سلامت (مانند ستاد وزارت بهداشت)

مهمترین یافته ها و کاربرد آنها:

مطالعه حاضر یک پژوهش تحلیلی-مقطعی است که بر روی ۳۲۳ نفر از خانم های یائسه ۴۵ سال به بالا مراجعه کننده به صندوق بازنشستگان شهر رشت صورت گرفته است. نتایج این پژوهش نشان داد که ۴۸/۹ درصد شرکت کنندگان، اختلال خواب داشتند. ۳۸/۱ درصد نیز اختلال خواب کم داشتند. بین توزیع فراوانی های گروه های اختلال خواب و گروه سنی رابطه ای معنادار وجود داشت به طوریکه هر چه سن بیشتر باشد، پیامدهای اختلال خواب بیشتری بروز پیدا می کند و در خصوص سایر شاخص های دموگرافیک مشتمل بر تحصیلات، وضعیت تأهل، شغل، وضعیت اقتصادی، تعداد فرزندان و دفعات بارداری ارتباط معناداری با کیفیت خواب مشاهده نشده است. مهمترین عوامل پیش بینی کننده مرتبط با اختلال خواب در زنان یائسه مراجعه کننده به صندوق بازنشستگی رشت به ترتیب شاخص توده بدنی، سن، مصرف کافئین، تعریق شبانه و در نهایت ورزش بودند. بنابراین با توجه به عوارض اختلال خواب در افراد می توان با آموزش و اصلاح نمودن عوامل خطر که باعث اختلالات خواب در زنان یائسه می شوند و به کارگیری و آموزش روش های بهبود خواب سالمندان سبب افزایش کیفیت زندگی آنان و پیشگیری از بیماری های روحی روانی شد.

کلید واژه ها: زنان، یائسگی، کیفیت خواب، اختلال خواب