

## نامه به سردبیر

### Letter to the Editor

#### اختلال‌های الگوی خواب در پرستاران بیمارستان‌های منتخب زنجان

نسرین بهرامی‌نژاد\* رقیه حیدری\*\* مهناز افشین‌جو\*\*\*  
محمد رضا دین محمدی\*\*

#### Sleep disorders among nurses in Zanjan

N Bahraminejad\* R Hydari M Afshinjo  
MR Dinmohammadi

دریافت: ۸۳/۱۰/۷ پذیرش: ۸۴/۸/۲۲

#### \*Abstract

The aim of this study was to determine disturbed sleep quality among nurses. The results indicated that the majority of sleep disorders were associated with insomnia (66% difficulty in falling sleep, 37% difficulty in staying asleep, 55% waking early and unable to return to sleep, and also 68% of respondents reported to suffer from fatigue following getting up). The data obtained in our study suggest that the nurses, who work in night shifts, need further education on how to cope with overnight shifts and also change of their lifestyle.

**Keywords:** Sleep Disorders, Nurses

#### \* چکیده

این مطالعه به منظور شناسایی اختلال‌های الگوی خواب در پرستاران دو بیمارستان زنجان انجام شد. از ۱۷۷ پرستار مورد بررسی، ۶۶٪ اختلال در به خواب رفتن، ۵۵٪ وقفه در خواب، ۳۷٪ خواب مداوم کمتر از ۶ ساعت و ۶۸٪ احساس خستگی بعد از بیدار شدن از خواب داشتند. لذا پیشنهاد می‌شود آموزش شیوه‌های مقابله با تبعات منفی نوبت کاری در تأمین بهداشت حرفه‌ای پرستاران گنجانده شود.

#### کلیدواژه‌ها: اختلال‌های خواب، پرستاران

\* مربی و عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی زنجان

\*\* عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی زنجان

آدرس مکاتبه: زنجان، دانشکده پرستاری مامایی دانشگاه علوم پزشکی زنجان

✉ E.mail: Bahrami\_N@zums.ac.ir

#### \* مقدمه:

نوبت کاری در گردش و کار شبانه خطر بالقوه سلامتی برای گروه مراقبتی است و سلامت بیماران را نیز در معرض خطر قرار می‌دهد.<sup>(۱)</sup> در جراحان دارای نوبت کاری‌های متعدد شب خطاهای جراحی ۲۰ درصد بالاتر است.<sup>(۲)</sup> همچنین اشتباهات دارویی در کارکنان شاغل در نوبت شب بیش‌تر است.<sup>(۳)</sup> پژوهش حاضر جهت شناخت الگوی خواب پرستاران بیمارستان‌های ولی عصر و شفیعیه زنجان انجام شد.

این مطالعه توصیفی در سال ۱۳۸۱ بر روی ۱۷۷ پرستار که با روش نمونه‌گیری آسان انتخاب شده بودند، انجام شد. ابزار گردآوری داده‌ها پرسش‌نامه دارای بخش‌های مشخصات دموگرافیک و ۶ سؤال در ارتباط با خواب بود. جهت تعیین اعتماد عملی پرسش‌نامه از آزمون مجدد و جهت تعیین روایی از اعتبار محتوا استفاده شد.

نتایج نشان داد که در میان افراد تحت مطالعه، ۶۶ درصد اختلال در به خواب رفتن، ۵۵ درصد وقفه در خواب، ۳۷ درصد خواب مداوم کمتر از ۶ ساعت و ۶۸ درصد احساس خستگی بعد از بیدار شدن از خواب داشتند. بین اختلال خواب و وضعیت تأهل پرستاران مورد مطالعه ارتباط معنی‌دار وجود داشت. اختلال خواب از نوع اختلال در به خواب رفتن، وقفه در خواب، اختلال در تداوم خواب و احساس خستگی بعد از بیدار شدن از خواب شایع‌تر بود. نتیجه پژوهش فوق با نتایج مطالعه کلاگری و جنکینسون مشابهت داشت.<sup>(۴،۳)</sup> اختلال‌های خواب در افراد متأهل و افرادی که برنامه ورزشی منظم نداشتند بیش‌تر بود. مطالعه اوهِیدا (۲۰۰۱) نشان می‌دهد که اختلال‌های خواب علاوه بر نوبت کاری شبانه با استرس، وضعیت تأهل و سبک زندگی ارتباط دارد.<sup>(۵)</sup> مطالعه ونوتا و همکاران نشان داد که تغییر سریع نوبت کاری از اختلال‌های خواب جلوگیری نموده و مانع تغییر ریتم‌های زیست‌شناختی می‌شود.<sup>(۶)</sup> تطابق با نوبت کاری

خواب در پرستاران. مجله علمی دانشگاه علوم پزشکی  
گرگان، ۱۳۸۰، ۳، ۲، ۴۶-۵۰

4. Niedhammer, Iert. Effect of shift work on the sleep disorder among French nursing. J Occup Med 1994; 36(6): 607-14

5. Ohida et al. The influence of life style and nightshift work on sleep problems among female hospital nurses in Japan. Nippon Kosho Eisei Zasshi 2001 August; 48(8): 595-603

6. Venuta M, Barzaghi L, Cavalieri C, Gamberoni T, Guaraldi GP. Effects of shift work on the quality of sleep and psychological health based on a sample of professional nurses. G Ital Med Lav Ergon 1999 Jul-sep; 21(3): 221-5

شبانہ نیازمند ایجاد عادت‌های صحیح خواب، ورزش، تغییر شیوه زندگی، حمایت اعضای خانواده و برنامه‌ریزی صحیح نوبت کاری در گردش توسط مدیران است. پیشنهاد می‌شود آموزش روش‌های مقابله با نوبت کاری در بهداشت حرفه‌ای پرستاران مورد توجه قرار گیرد.

#### \* مراجع :

1. Pekins L A. Is the night shift worth the risk?. RN 2001 August; Available from URL <http://www.FIND articles.com>

۲. مهرداد ر. اختلالات خواب و تأثیر آن بر عملکرد شغلی و بهره‌وری. اولین سمینار سراسری اختلالات خواب و فعالیت‌های شغلی، تهران، ۱۳۸۳

۳. کلاگری ش، افشارمقدم ف، ماهیار آ. انواع اختلالات