بررسی و تعيين عوامل منجر به بي خوابی در بيماران بستری در بخش های داخلی و جراحی

عمومی مراكز آموزشی - درمانی شهرستان ارومیه

فخرالدین نخبی ۱- شمس الدین شمس ۲- مريم مسگرزايه ۳
فصلنامه دانشگاه پرستاری و مامایی
سال اول، شماره اول، زمستان ۱۳۸۲
چکیده

مقدمه: خواب یکی از نیازهای اساسی انسان است. تقریباً یک سوم از وقت انسان را به خود اختصاص می‌دهد. مطالعات نشان می‌دهد که در زمان بیماری نباید به خواب افزایش می‌یابد. عوامل متعدد محیطی، فیزیولوژیکی، سایکوپزیکی، تجربه تاثیر نور، درجه حرارت محیط، سروداد، کیفیت بستر، ترس، تغییرات چرخه نشسته و درد می‌تواند کیفیت و کمیت خواب بهبود را تغییر دهد.

مواد و روش‌ها: این مطالعه یک بررسی توصیفی، تحلیلی گشتنه نگر است که بر روی ۴۰۰ نفر از بیماران بستری در بخش‌های داخلی و جراحی، به روش تصادفی با استفاده از پرسشنامه انجام گرفته است.

پایشته‌ها: ترتیب نشان می‌دهد که ۸۵/۵٪ از بیماران بستری در بخش‌های داخلی و جراحی مراکز آموزشی درمانی ارومیه دچار مشکل «خواب‌های هستنده» در هزینه مصرف بی‌خوابی، عوامل فردی ۵۸/۲٪ بیشترین عامل بی‌خواب بود و عوامل مربوط به - درمانی و محیطی به عنوان عوامل اختلال در خواب به ترتیب در رده‌های بعدی قرار داشتند.

بحث و نتایج گیری: اطمینان از استراحت کافی و به خواب رفتن بیمار از اهمیت مسئولیت‌های پرستاری می‌باشد. بررسی‌های آگاهی کافی از عملکرد عوامل اختلال در خواب بیماران بستری در بخش‌های داخلی تا گزارش‌های مشابه گزارش‌های خواب و استراحت بیماران را بر اورده نمایند. بنابراین توجه بیشتر و تلاش در جهت کاهش عوامل داخلی گر ضروری می‌باشد.

واژه‌های کلیدی: خواب، بی‌خوابی، عوامل منجر به بی‌خوابی

(۱) مربیان هیات علمی دانشگاه پرستاری و مامایی، دانشگاه علوم پزشکی ارومیه
مقامه

خواب یک حالت منتظم، تكرار شونده و به اساسی براگش پذي اراگامی است که یا بی حرکتی یا مبیشت و بالا رفت یلیک توجه استانه عکس به محرکه‌های خارجی در مقایسه با حالت بیداری مشخص است(1). خواب دوره کم شدن هوشیاری، فکری و فکری و کاهش یافتن فعالیت بدنی است که قسمتی از الگوی منظم روزانه همه موجودات زنده می‌باشد.

خواب یکی از نیازهای اساسی است و تقریباً یک سوم از وقت انسان را به خود اختصاص می‌دهد. یک فرد بالغ در شیانه روز به 6-8 ساعت خواب نیاز دارد. تمام سلول‌های بدن به دوره‌ای از استراحت بیان‌هایهای تا تجدید قوا کرده و نیروی تازه کننده خواب جهت ترمیم و رشد یافتگان بدن ضروری بوده و ترشح هورمون‌های رشد در خواب افزایش می‌یابد(2).

مطالعات نشان می‌دهند که در زمان بیماری نیاز به خواب افزایش می‌یابد(3). محرومیت از خواب تأثیرات عمیقی بر تنوانی‌های عمل فرد اعم از سالم یا بیمار می‌گذارد. شخص محروم از خواب بسیار عصبی، تند مزاج و تغیر است حتمی ممکن است، به عاطفه و خونسرد باشد.

محرومیت از خواب می‌تواند باعث اضطراب در شخص شود. زیرا هر ماه ادرنال در زمان بیولوژیکی نادرستی وارد نمود خون می‌گردد و موجب احساس خستگی، افسردگی و تضعیف قدرت تمرکز در شخص می‌شود. محرومیت از خواب باعث کاهش هورمون رشد در جریان خون است که باعث ایجاد احساس خستگی، افسردگی و ناامنی عمومی می‌شود. از انجاییه این هورمون، بیماری بفعت را تسهیل می‌کند. محرومیت از خواب، خصوصاً در افراد که در حال بیهوشی و درمان بیماری و یا صدمات هستند، ادرار عورت(2).

خواب می‌تواند به برقراری نظریه محیطی، فکر و احساسی درجه حرارت بدن و سایر فاکتورهای محیطی قرار می‌گیرد. ناراحتی‌های جسمی باعث به وجود آمدن فشار‌های فکری و روحی می‌شود که با تعادل و تواری روانی اجتماعی شخص مغز دارند. درد، هنویت، گرم و حتی محیط نا مرتب محرک‌هایی هستند که باعث می‌شوند بیمار احساس ناراحتی و عدم استراحت نماید(2).
بیمارستان اردبیل انجام گردیده، مشخص شد که بین عامل مختل کننده محیطی و میزان خواب شبانه روزی در منزل و عوامل مراقبتی دمایی، با سابقه بستری در بیمارستان ارتباط معنی‌دار وجود دارد.

حصول اطمینان از استراحت کافی و بی خواب رفت‌بیمار از اهمیت‌های مهم‌تری پرستاری می‌باشد. بیماران با ایجاد کافی از علی و عوامل اختلال در خواب بیماران بستری در بخش‌های مختلف باشند، تنها روی این نیاز بیماران با این نیاز اساسی بیماران را برآورده می‌نمایند.

هر چند که ماهیت بیماری و عوارض ناشی از آن مانع از خواب و استراحت کافی می‌گردد، محيط بیمارستان و یا مراقبت‌های طولانی مدت و فعالیتهای اعضای مرکز درمانی می‌تواند موجب اختلال در خواب بیماران گردد. در هر حال وظیفه پرستن درمانی است که به هر طریق ممکن در جهت تأمین این نیاز اساسی بیماران سعی و نشست کند.

مواد و روش

این مطالعه به بررسی توصیفی و تحلیلی گشته شدکه افراد بستری افراشی‌هجا به هیچ‌گونه اختلال در خواب و استراحت کافی می‌تواند موجب اختلال در خواب بیماران بستری گردد. مشخص شد که عوامل محیطی بیمارستان بیش از سایر موارد موجب اختلال در خواب بیماران بوده است. در مطالعه دیگری که روی بیماران بستری در بخش‌های مراقبت ویر قلبی
از میزان گرد آوری اطلاعات بررسی‌های است شامل مشخصات فردی، اجتماعی بیمار و کلیه عوامل منجر به بی خوابی اعم از عوامل محرک، فردی، درمانی، مراقبت برای تجزیه و تحلیل آماری داده‌ها از آمار توصیفی به صورت جدول‌هایی امکان‌ها استفاده شد و ارتباط بین متغیرها با آزمون آماری «کایدو» و «ضریب همبستگی پیرسون» مورد بررسی قرار گرفته است. در مجموع ۴۰۰۰ بیمار بستری در بخش‌های داخلی و جراحی وارد مطالعه شدند. نمونه‌گیری به طور تصادفی در روزهای فرد و از شماره تخت‌های فرد انجام گرفت.

نتایج
در بررسی اولیه ۱۵ عدد از بررسی‌های بیش از پرسش‌هایه با علت نقص اطلاعات و کامل نبودن حذف شدند، بررسی نهایی روز ۲۸۵ بررسی‌های مربوط به بیماران انجام گرفت. طبق اطلاعات به دست آمده از بررسی‌ها تعداد ۱۷۰ نفر از (۲۳/۴٪) در بخش جراحی و ۲۱۵ نفر (۸۵/۶٪) در بخش داخلی بودند (آمار اطلاعات مشخصات فردی و اجتماعی بیماران در جدول شماره یک و دو آمده است).

یکصد نفر از بیماران (۶۲%) قبل از بستری شدن، در منزل نیز دچار مشکل ترا خوابی بودند در حالی که میزان مشکل خواب در بیمارستان در ۲۱۵ نفر
بحث و نتیجه‌گیری

بررسی نتایج حاصل از مطالعه و میزان بالای بی‌خوابی در بیماران بستری در بخش‌های داخلی و جراحی مراکز آموزشی و درمانی شهرستان ارومیه (8/55٪ از بیماران) چنین بر می‌آید که بی‌خوابی به عنوان یکی از مهم‌ترین مشکلات بیماران در این بخش‌های می‌باشد. چرا که نیاز به خواب در زمان بیماری افزایش می‌یابد و یکی از ضروری‌ترین عوامل جهت بهبود سریع‌تر بیماری است.

با این حال کاهش میزان ساعت خواب و اختلاف موجود بین این میزان در منزل و بیمارستان نشان دهنده زمینه مهم‌ترین این موضوع و تلاش در جهت کاهش عوامل داخلی گر می باشد. مطالعات انجام شده در ایران نیز نشان داد که بی‌خوابی با احساس خستگی و تنش باعث می‌شود که هیچ بهبودی نشان دهنده باشد، این امر باعث می‌شود که بهبودی بیماران تسرعی و نیاز به تغییر در روند بهبودی آنان برمی‌گردد.

وسایل سروصدای محیط با افزایش سن بیماران تاثیر بیشتری بر بی‌خوابی غیر درمانی گذار گرفته است (8/55٪) هم چنین عوامل محیطی به طور واضحی در زنان موجب بی‌خوابی شده است. بنابراین، با توجه به سهولت کنترل عوامل محیطی به طور واضحی در زنان موجب بی‌خوابی شده است، بنابراین، با توجه به سهولت کنترل عوامل محیطی نسبت به سایر عوامل، به نظر می‌رسد که بتوان به میزان زیادی از مشکلات بی‌خوابی ناشی از محیط فیزیکی ترکیب گرما، سرمایهای، صدا رختخواب و ... بیماران کاست.

امید است با در نظر گرفتن عوامل منجر به بی‌خوابی و عنايت به این نکته که بسیاری از عوامل موتور بی‌خوابی قابل کنترل هستند، برتری را اتخاذ تداپر لازم بتواند. ضمن فراهم کردن آرامش و خواب بیماران، قدم‌هایی را جهت تخفیف آلام بیماران و تسرعی در روند بهبودی آنان بردارند.
جدول شماره ۱) مشکل خواب بیماران بر حسب بخش بستری

<table>
<thead>
<tr>
<th>شرایط بستری</th>
<th>بخش بستری</th>
<th>مشکل خواب قبل از بستری</th>
<th>میانگین ساعت خواب قبل از بستری</th>
<th>مشکل خواب بعد از بستری</th>
<th>میانگین ساعت خواب بعد از بستری</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>شرایط بستری</td>
<td>بخش بستری</td>
<td>مشکل خواب قبل از بستری</td>
<td>میانگین ساعت خواب قبل از بستری</td>
<td>مشکل خواب بعد از بستری</td>
<td>میانگین ساعت خواب بعد از بستری</td>
</tr>
<tr>
<td>بخش بستری</td>
<td>شرایط بستری</td>
<td>مشکل خواب قبل از بستری</td>
<td>میانگین ساعت خواب قبل از بستری</td>
<td>مشکل خواب بعد از بستری</td>
<td>میانگین ساعت خواب بعد از بستری</td>
</tr>
</tbody>
</table>

جدول فوق نشان می‌دهد که ۳۶ درصد از بیماران در منزل نیز دچار مشکل خواب و بی‌خشایی بوده‌اند. لذا مشکل بی خوابی در بیماران بستری ۵۵/۸ درصد بوده است.

جدول شماره ۲) فراوانی میزان تأثیر هر یک از عوامل فردی بر روی خواب بر اساس اظهار بیماران

<table>
<thead>
<tr>
<th>عامل</th>
<th>فراوانی</th>
<th>گاهی</th>
<th>بدرت</th>
<th>هیچگاه</th>
<th>میزان تأثیر</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>فراوانی</td>
<td>درصد</td>
<td>فراوانی</td>
<td>درصد</td>
<td>فراوانی</td>
<td>درصد</td>
</tr>
<tr>
<td>۱</td>
<td>۳۴/۵</td>
<td>۴۲/۷</td>
<td>۴۵/۲</td>
<td>۴۷/۳</td>
<td>۴۹/۱</td>
</tr>
<tr>
<td>۲</td>
<td>۴۱/۹</td>
<td>۴۱/۹</td>
<td>۴۱/۹</td>
<td>۴۱/۹</td>
<td>۴۱/۹</td>
</tr>
<tr>
<td>۳</td>
<td>۴۷/۳</td>
<td>۴۷/۳</td>
<td>۴۷/۳</td>
<td>۴۷/۳</td>
<td>۴۷/۳</td>
</tr>
<tr>
<td>۴</td>
<td>۴۷/۳</td>
<td>۴۷/۳</td>
<td>۴۷/۳</td>
<td>۴۷/۳</td>
<td>۴۷/۳</td>
</tr>
<tr>
<td>۵</td>
<td>۶۱/۶</td>
<td>۶۱/۶</td>
<td>۶۱/۶</td>
<td>۶۱/۶</td>
<td>۶۱/۶</td>
</tr>
<tr>
<td>۶</td>
<td>۶۱/۶</td>
<td>۶۱/۶</td>
<td>۶۱/۶</td>
<td>۶۱/۶</td>
<td>۶۱/۶</td>
</tr>
<tr>
<td>۷</td>
<td>۶۱/۶</td>
<td>۶۱/۶</td>
<td>۶۱/۶</td>
<td>۶۱/۶</td>
<td>۶۱/۶</td>
</tr>
<tr>
<td>۸</td>
<td>۶۱/۶</td>
<td>۶۱/۶</td>
<td>۶۱/۶</td>
<td>۶۱/۶</td>
<td>۶۱/۶</td>
</tr>
<tr>
<td>۹</td>
<td>۶۱/۶</td>
<td>۶۱/۶</td>
<td>۶۱/۶</td>
<td>۶۱/۶</td>
<td>۶۱/۶</td>
</tr>
<tr>
<td>۱۰</td>
<td>۶۱/۶</td>
<td>۶۱/۶</td>
<td>۶۱/۶</td>
<td>۶۱/۶</td>
<td>۶۱/۶</td>
</tr>
<tr>
<td>۱۱</td>
<td>۶۱/۶</td>
<td>۶۱/۶</td>
<td>۶۱/۶</td>
<td>۶۱/۶</td>
<td>۶۱/۶</td>
</tr>
</tbody>
</table>

جدول فوق شاشانگ آن است که طبق اظهارات بیماران بستری به ترتیب داشتن درد (۴۱/۳٪) داشتن تهوع و استفراغ (۹/۶٪) عدم توانایی انجام فعالیت‌های روزمره (۶/۷٪) و نگرانی به علت دوري از منزل (۲/۸٪) موثرترین عوامل فردی منجر به بی‌خشایی در آنها بوده است.
جدول شماره ۳ فراوانی میزان تأثیر هر یک از عوامل محیطی بر روی خواب براساس اطلاعات بیماران

| عامل                                            | سبب‌گر نامعلوم | ۱ گرمای بیش از حد | ۱ سرمای بیش از حد | ۱ تاماسب بودن رختخواب | ۱ نور زیاد اتاق | ۱ حمل و نقل وسایل | ۱ باز و بسته شدن در وپنجره | ۱ صحبت بیماران | ۱ سرفه یا تاهه بیماران | ۱ زنگ تلفن | ۱ صدا همراهان | ۱ نظارت اتاق | ۱ حساب کارکنان | ۱ تعداد زیاد بیمار در بخش | ۱صدای خارج از بخش | ۱صدای بیش از حد | ۱صدای ندارد | ۱صدای ناقل وسایل |
|------------------------------------------------|-----------------|-------------------|-------------------|-----------------------|----------------|-----------------|------------------------|-----------------|----------------------|------------|-----------------|-----------------|-----------------|------------------|------------------|-----------------|-----------------|-----------------|------------------|
| فراوانی                                         | ۳۹              | ۲۸/۵              | ۲۹/۵              | ۳۲/۸                 | ۲۹/۵           | ۳۹/۵            | ۴۰/۵                   | ۳۹/۵           | ۳۹/۵                 | ۴۱/۵             | ۴۱/۵            | ۴۵/۵            | ۴۵/۵            | ۴۹/۵             | ۴۹/۵             | ۴۹/۵             | ۴۹/۵             | ۴۹/۵             | ۴۹/۵             |
| درصد                                          | ۳۹              | ۲۸/۵              | ۲۹/۵              | ۳۲/۸                 | ۲۹/۵           | ۳۹/۵            | ۴۰/۵                   | ۳۹/۵           | ۳۹/۵                 | ۴۱/۵             | ۴۱/۵            | ۴۵/۵            | ۴۵/۵            | ۴۹/۵             | ۴۹/۵             | ۴۹/۵             | ۴۹/۵             | ۴۹/۵             | ۴۹/۵             |

جدول فوق نشان می‌دهد که ترتیب اطلاعات بیماران مؤثرترین عوامل محیطی که منجر به بی‌خوابی در آنها شدند، به ترتیب صدای حمل و نقل وسایل بخش (۲۶/۲۵/۲)، سر و صدای دستگاه‌های بخش (۱۹/۲)، صدای خارج از بخش (۱۸/۲)، هوای نامطبوع اتاق (۹/۱۸/۲٪) و نور زیاد اتاق (۴/۱۶/۲٪) بوده‌اند.
جدول شماره ۴۴: فراوانی میزان تأثیر هر یک از عوامل مراقبتی - درمانی بر روی خواب براساس اطلاعات بیماران

<table>
<thead>
<tr>
<th>عامل</th>
<th>میزان تأثیر</th>
<th>بینرته</th>
<th>هیچکاه</th>
<th>فراوانی درصد</th>
<th>فراوانی درصد</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>کل     1</td>
<td>۲۰</td>
<td>۲۲</td>
<td>۲۴</td>
<td>۴۹</td>
<td>۴۳</td>
</tr>
<tr>
<td>بیمار شدن برای دارو</td>
<td>۳۹</td>
<td>۵۲</td>
<td>۷۱</td>
<td>۱۳۲</td>
<td>۱۳۱</td>
</tr>
<tr>
<td>بیمار شدن به دلیل سرماهه</td>
<td>۴۸</td>
<td>۵۵</td>
<td>۶۵</td>
<td>۱۲۵</td>
<td>۱۲۳</td>
</tr>
<tr>
<td>بیمار شدن به دلیل سایر عوامل</td>
<td>۵۰</td>
<td>۷۲</td>
<td>۸۱</td>
<td>۱۹۳</td>
<td>۱۹۰</td>
</tr>
<tr>
<td>بیمار شدن برای کنترل علائم حیاتی</td>
<td>۸۴</td>
<td>۹۷</td>
<td>۱۰۵</td>
<td>۲۳۰</td>
<td>۲۲۸</td>
</tr>
<tr>
<td>بیمار شدن برای مربوط کردن خواب</td>
<td>۱۰۵</td>
<td>۱۱۳</td>
<td>۱۱۷</td>
<td>۲۳۴</td>
<td>۲۳۴</td>
</tr>
<tr>
<td>عدم درگیری زیاد احساس بیمار</td>
<td>۱۱۷</td>
<td>۱۲۱</td>
<td>۱۲۳</td>
<td>۲۴۳</td>
<td>۲۴۲</td>
</tr>
<tr>
<td>عدم تکمیل درمان</td>
<td>۱۲۳</td>
<td>۱۳۰</td>
<td>۱۳۴</td>
<td>۲۶۴</td>
<td>۲۶۳</td>
</tr>
<tr>
<td>مرافقت بیمارستان از سایرین</td>
<td>۱۳۴</td>
<td>۱۳۷</td>
<td>۱۳۷</td>
<td>۲۷۳</td>
<td>۲۷۳</td>
</tr>
<tr>
<td>بیمار شدن به دلیل سایر عوامل</td>
<td>۱۳۷</td>
<td>۱۴۳</td>
<td>۱۴۵</td>
<td>۲۸۵</td>
<td>۲۸۵</td>
</tr>
<tr>
<td>وضعیت بدنی پزشی</td>
<td>۱۴۵</td>
<td>۱۴۷</td>
<td>۱۴۷</td>
<td>۲۹۳</td>
<td>۲۹۴</td>
</tr>
<tr>
<td>عدم درمان شکل‌کشی (نحوه و ...)</td>
<td>۱۴۷</td>
<td>۱۵۲</td>
<td>۱۵۲</td>
<td>۳۰۴</td>
<td>۳۰۴</td>
</tr>
<tr>
<td>بی توجهی به احساسات بیمار</td>
<td>۱۵۲</td>
<td>۱۵۷</td>
<td>۱۵۷</td>
<td>۳۱۴</td>
<td>۳۱۴</td>
</tr>
<tr>
<td>تغییر خواب قانونی بیمارستان</td>
<td>۱۵۷</td>
<td>۱۶۱</td>
<td>۱۶۱</td>
<td>۳۱۸</td>
<td>۳۱۸</td>
</tr>
<tr>
<td>موانع فیزیکی بدن</td>
<td>۱۶۱</td>
<td>۱۶۵</td>
<td>۱۶۵</td>
<td>۳۳۰</td>
<td>۳۳۰</td>
</tr>
</tbody>
</table>

منابع

1- کابلان. خلاصه روایتی‌برهنه علم رفتاری، روان پزشکی، بالینی، جلد دوم. ترجمه یونسکی، انتشارات شهر آشوب، ۱۳۷۵.
2- دهمند، بهتر. بررسی عوامل مختلف کنترلگر خواب از دیدگاه بیمارستانی و مکانی، ارائه نمایشگاه تئوری بیمارستانهای ارتباط، دانشگاه علوم پزشکی تبریز. ۱۳۷۷.
INTRODUCTION: Sleep is an essential need of human and covers 1/3 of his lifetime. Sickness increase its duration. Environmental, Physiologic, Psyologic factors like light, Temperature, noise , bed comfort, fear, anxiety and pain can change its quality and quantity.

Confidence about enough rest and sleeping in patients is one of the most important responsibilities of nurses. Nurses must know about causes and that disturbs sleep and rest for hospitalized patients.

RESULTS: The study reveals that 55.8% of patients had insomnia and some causes were the most factors of insomnia (48%) and methods of treatment and environmental factors were the other causes of insomnia.

METHODS & MATERIALS: A questionnaire was used for determining of insomnia causes.

Discussion: Patient sleeping is one the most of important responsibilities of nurses. So nurses should have knowledge about patients sleeping methods and their sleep disorders to help to reduce insomnia in hospitalized patient.

Keywords: Insomnia causes - Urmia - Hospital