مقاله پژوهشی

بررسی عوامل منجر به بی خوابی در بیماران بستری در بخش‌های سی‌سی‌یو بیمارستان طالقانی ارومیه ۱۳۸۳

فخرالسادات نقیبی[۱]، معصومه همتی[۲]، ژاله نانبخش[۳]، مهین نصرتی[۴]

تاریخ دریافت مقاله: ۸۵/۴/۶ تاریخ پذیرش مقاله: ۸۵/۴/۲۸

فصلنامه دانشکده پرستاری و مامایی

سال سوم، شماره سوم، پائیز۱۳۸۴

چکیده

مقدمه: خواب یکی از نیازهای اساسی انسان است، حدود یک سوم از عمر آدمی به خواب اختصاص دارد. یک فرد بالغ در شبانه روز به ۶ تا ۸ ساعت خواب نیاز دارد. خواب جهت ترمیم و رشد بافتهای بدن ضروری است. برابر مطالعات، ترشح هورمون های رشد در خواب افزایش می‌یابد. بررسیها نشان می‌دهد که در زمان بیماری نیاز به خواب فزونی می‌یابد. عوامل متعدد محیطی و فیزیولوژیکی می‌تواند کیفیت و کمیت خواب را تغییر دهند و در الگوی طبیعی آن اختلال ایجاد نمایند. با توجه به مشاهدات و تجارب بالینی به هنگام مواجه با بیماران بستری در بخشهای مراقبتهای ویژه سی‌سی‌یو مشخص می‌شود که، اغلب بیماران از بی‌خوابی و یا بدخوابی شکایت دارند و علائم محرومیت از خواب نظیر خستگی، افسردگی، کسالت، بی‌حواصلگی و ... را از خود نشان می‌دهند. با توجه به اینکه اساس هر برنامه‌ریزی در گام نخست شناسایی عوامل و بروز مشکلات است، لذا پژوهشگران بر آن شده اند که در یک مطالعه توصیفی، با هدف تعیین عوامل منجر به بی‌خوابی در میان بیماران بستری در بخشهای سی‌سی‌یو بیمارستان طالقانی ارومیه بپردازند و با معرفی این عوامل، پرستاران و سایر گروه بهداشتی را جهت پیشگیری و کنترل عوامل اخلال‌گر یاری دهند.

مواد و روشها: در یک مطالعه توصیفی ۳۰ نفر از بیماران بستری در ۴ بخش سی‌سی‌یو به روش مبتنی بر هدف، انتخاب و با استفاده از پرسشنامه چهار قسمتی شامل مشخصات فردی، اجتماعی، عوامل مؤر فردی، عوامل مؤثر محیطی و عوامل مؤثر مراقبتی، درمانی، اطلاعات لازم دریافت گردید.

نتایج: در این پژوهش، در مجموع ۳۰ نفر از بیماران بخشهای مختلف تحت مطالعه و بررسی قرار رگرفتند. اطلاعات لازم از طریق پرسشنامه ثبت گردید. طبق اطلاعات به دست آمده متوسط سن بیماران ۴۷ سال بود که ۶۹/۹٪ مرد و ۳۰/۱٪ آنان زن بودند. طبق نتایج حاصل از این پژوهش، عدم توانایی انجام فرایض ۶۶/۶٪، نظافت آنان ۳۳/۳٪ و مراقبت از سایرین ۲۰٪ به ترتیب از مؤثرترین عوامل فردی، محیطی و مراقبتی، درمانی منجر به بی‌خوابی در بیماران بستری بود.

بحث: با توجه به نتایج حاصل از این مطالعه، هر کدام از عوامل محیطی، فردی، مراقبتی و درمانی از عوامل مؤثر در بروز مشکلات خواب در بیماران بستری در بخشهای سی‌سی‌یو است. لذا با توجه سهولت کنترل عوامل محیطی نسبت به سایر عوامل، به نظر می‌رسد که بتوان میزان زیادی از مشکلات بی‌خوابی ناشی از محیط فیزیکی را کاست. همچنین لزوم توجه و آموزش بیشتر کادر درمانی و پرستاری در زمینه انجام امور مراقبتی و درمانی، نظیر زمان تجویز دارو احساس می‌گردد.

واژه های کلیدی: بی‌خوابی، بیماران بخش سی‌سی‌یو، خواب

فصلنامه دانشکده پرستاری و مامایی ارومیه، سال سوم، شماره سوم، ص ۱۰۹-۱۰۵، پائیز ۱۳۸۴

آدرس مکاتبه: ارومیه، خیابان بسیج، دانشکده پرستاری و مامایی، تلفن: ۲۲۲۸۸۱۸- ۰۴۴۱

---

۱ مربی پرستاری دانشکده پرستاری و مامایی دانشگاه علوم پزشکی ارومیه
۲ مربی پرستاری دانشکده پرستاری و مامایی دانشگاه علوم پزشکی ارومیه
۳ مربی پرستاری دانشکده پرستاری و مامایی دانشگاه علوم پزشکی ارومیه
۴ مربی پرستاری دانشکده پرستاری و مامایی دانشگاه علوم پزشکی ارومیه

[Downloaded from unmf.umsu.ac.ir on 2024-10-12]

مقدمه

خواب یک حالت منظم، تکرار شونده و به آسانی برگشت‌پذیر ارگانیسم است که با بی حرکتی نسبی و بالا رفتن قابل توجه آستانه عکس العمل به محرکهای خارجی در مقایسه با حالت بیداری مشخص است (۱). خواب یکی از نیازهای اساسی است و حدود یک سوم از وقت انسان را به خود اختصاص می‌دهد. یک فرد بالغ در شبانه روز به ۶ تا ۸ ساعت خواب نیاز دارد تمام سلولهای بدن به دوره‌ای از استراحت نیازمند هستند تا تجدید قوا کرده و نیروی تازه‌ای کسب کنند. خواب جهت ترمیم و رشد بافتهای بدن ضروری است. در خواب ترشح هورمونهای رشد، افزایش می‌یابد (۲).

محرومیت از خواب تأثیر عمیقی بر توانایی‌های افراد اعم از سالم یا بیمار می‌گذارد. شخص محروم از خواب بسیار عصبی، تند مزاج و نگران است و حتی ممکن است بی‌عاطفه و خونسرد نیز باشد. محرومیت از خواب می‌تواند باعث اضطراب در شخص شود. کمبود خواب باعث کاهش هورمون رشد در جریان خون می‌شود که موجب می‌گردد شخ احساس خستگی، افسردگی و ناخوشی عمومی کند. محرومیت از خواب به خصوص در افرادی که در حال بهبودی و درمان بیماری و یا صدمات هستند، زیان آور است (۳).

حصول اطمینان از استراحت کافی و به خواب رفتن بیمار از مسئولیتهای عمده پرستاران است. پرستاران باید آگاهی کافی از علل و عوامل ایجاد اختلال خواب بیماران بستری در بخش سی‌سی‌یو داشته باشند تا بتوانند نیازهای خواب و استراحت بیماران را برآورده نمایند. هر چند که ماهیت بیماری و عوارض ناشی از آن مانع از خواب و استراحت کافی می‌گردد و محیط بیمارستان و یا مراقبتهای طولانی مدت و فعالیت اعضای مرکز درمانی می‌تواند موجب اختلال در خواب بیماران گردد، ولی در هر حال، وظیفه پرسنل درمانی است که به هر طریق ممکن در جهت تأمین این نیاز اساسی بیماران سعی و تلاش کنند (۴).

مواد و روشها

در یک پژوهش توصیفی با هدف تعیین عوامل منجر به بی‌خوابی بیماران بخشهای سی‌سی‌یو بیمارستان طالقانی ارومیه در سال ۱۳۸۳، ۳۰ نفر از بیماران بستری در ۴ بخش سی‌سی‌یو به روش مبتنی بر هدف انتخاب گردیدند. در این پژوهش ابزار گردآوری اطلاعات، پرسشنامه بود که شامل ۴ قسمت مشخصات فردی اجتماعی و کلیه عوامل منجر به بی‌خوابی اعم از عوامل محیطی، فردی و درمانی- مراقبتی بود. برای تجزیه و تحلیل آماری داده‌ها از آمار توصیفی به صورت جدول رتبه‌بندی امتیازات استفاده شد.

[Downloaded from unmf.umsu.ac.ir on 2024-10-12]

نتایج

طبق یافته‌های پژوهش اکثریت بیماران (۶۹/۴٪، ۵۶/۶٪) مرد و بی سواد بودند (جدول شماره ۱).

جدول شماره ۱) مشخصات فردی- اجتماعی بیماران بستری در CCU

		تعداد	درصد
جنس	مذکر	۲۱	۶۹/۹
	مؤنث	۹	۳۰/۱
تحصیلات	بی سواد	۱۷	۵۶/۶
	ابتدائی و راهنمایی	۷	۲۳/۳
	متوسطه و دیپلم	۴	۱۳/۴
	بالاتر از دیپلم	۲	۶/۷
میانگین سن		۴۷/۵ سال	
میانگین روزهای بستری		۳/۲۵ روز	

بنابه اظهارات بیماران به ترتیب نظافت اتاق ۳۳/۳٪، پنجره‌ها ۲۳/۳٪ مؤثرترین عوامل محیطی منجر به سرفه یا ناله بیماران ۲۶/۶٪، باز و بسته شدن در و بی‌خوابی بوده است (جدول شماره۲).

جدول شماره ۲) عوامل محیطی منجر به بی‌خوابی

میزان تأثیر / عامل	هیچگاه		بندرت		گاهی		همیشه	
	فراوانی	درصد	فراوانی	درصد	فراوانی	درصد	فراوانی	درصد
هوای نامطبوع اتاق	۱۷	۵۶/۶	۶	۲۰	۵	۱۶/۷	۲	۶/۷
گرمای بیش از حد	۱۹	۶۳/۳	۶	۲۰	۲	۶/۷	۳	۱۰
سرمای بیش از حد	۱۷	۵۶/۶	۹	۳۰	۴	۱۳/۳	–	–
نامناسب بودن تخت	۱۷	۵۶/۶	۶	۲۰	۲	۶/۷	۵	۱۶/۷
نور زیاد اتاق	۲۲	۷۳/۴	۴	۱۳/۳	۴	۱۳/۳	–	–
صدای زیاد دستگاه	۱۶	۵۳/۳	۶	۲۰	۲	۶/۷	۶	۲
حمل و نقل وسایل	۱۷	۵۶/۶	۶	۲۰	۲	۶/۷	۵	۱۶/۷
باز و بسته شدن پنجره‌ها	۱۶	۵۳/۳	۵	۱۶/۷	۶	۲۰	۷	۲۳/۳
صحبت بیماران	۱۱	۳۶/۶	۶	۲۰	۶	۲۰	۷	۲۳/۴
سرفه یا ناله بیماران	۱۱	۳۶/۶	۶	۲۰	۵	۱۶/۷	۸	۲۶/۶
زنگ تلفن	۲۰	۶۶/۷	۶	۲۰	۴	۱۳/۳	–	–
صدای همراهان	۲۰	۶۶/۶	–	–	۸	۲۶/۶	۲	۶/۷
نظافت بی‌موقع اتاق	۱۴	۴۶/۷	۳	۱۰	۳	۱۰	۱۰	۳۳/۳
صدای صحبت کارکنان	۱۸	۶۰	۲	۶/۷	۷	۲۳/۳	۳	۱۰
صدای خارج از بخش	۲۴	۸۰	–	–	۶	۲۰	–	–
تعداد زیاد بیمار در بخش	۱۷	۵۶/۶	۸	۲۶/۶	۵	۱۶/۷	–	–

[Downloaded from unmf.umsu.ac.ir on 2024-10-12]

همچنین عدم توانایی کارهای روزمره (۲۶٪)، عدم تحرک (۲۳٪) تهوع و استفراغ (۲۰٪) و به هم خوردن برنامه تغذیه و عدم تحرک (۲۰٪) از مؤثرترین عوامل فردی منجر به بی‌خوابی، در بیماران بوده است (جدول شماره ۳).

جدول شماره ۳) عوامل فردی منجر به بی‌خوابی

میزان تأثیر / عامل	هیچگاه		بندرت		گاهی		همیشه	
	فراوانی	درصد	فراوانی	درصد	فراوانی	درصد	فراوانی	درصد
نگرانی بعلت دوری از منزل	۱۷	۵۶/۶	۶	۲۰	۵	۱۶/۷	۲	۶/۷
ترس از درمان	۱۹	۶۳/۳	۶	۲۰	۲	۶/۷	۳	۱۰
نگرانی در مورد شغل	۱۷	۵۶/۶	۹	۳۰	۴	۱۳/۳	–	–
نگرانی از هزینه	۱۷	۵۶/۶	۶	۲۰	۲	۶/۷	۵	۱۶
احساس درد	۱۱	۳۶/۶	۴	۱۳/۳	۴	۱۳/۳	–	–
تهوع، استفراغ و ...	۱۶	۵۳/۳	۶	۲۰	۲	۶/۷	۶	۲۰
بهم خوردن عادت خواب	۱۷	۵۶/۶	۶	۲۰	۲	۶/۷	۵	۱۶
بهم خوردن برنامه تغذیه	۱۶	۵۳/۳	۵	۱۶/۷	۶	۲۰	۷	۲۳
عدم تحرک	۱۱	۳۶/۶	۶	۲۰	۶	۲۰	۷	۲۳
عدم توانایی کارهای روزمره	۱۱	۳۶/۶	۶	۲۰	۵	۱۶/۷	۸	۲۶
عدم توانایی انجام فرائض	۲۰	۶۶/۷	۶	۲۰	۴	۱۳/۳	–	–

طبق یافته‌های پژوهش، مراقبت پرستاران از سایرین و بیدار شدن برای سایر مراقبتها (۲۰٪) و بیدار شدن برای دارو (۱۶/۷٪) از مؤثرترین عوامل مراقبتی-درمانی منجر به بی‌خوابی در بیماران بوده است (جدول شماره ۴).

جدول شماره ۴) عوامل مراقبتی درمانی منجر به بی‌خوابی

میزان تأثیر / عامل	هیچگاه		بندرت		گاهی		همیشه	
	فراوانی	درصد	فراوانی	درصد	فراوانی	درصد	فراوانی	درصد
بیدار شدن برای دارو	۱۰	۲۳/۳	۴	۱۳/۳	۱۱	۳۶/۶	۵	۱۶/۷
بیدار شدن برای سرم	۱۹	۶۳/۳	۶	۲۰	۲	۶/۷	۴	۱۳/۴
بیدار شدن برای سایر مراقبتها	۱۷	۵۶/۶	۹	۳۰	۴	۱۳/۳	۶	۲۰
بیدار شدن برای کنترل V/S	۱۷	۵۶/۶	۶	۲۰	۲	۶/۷	۳	۱۰
بیدار شدن برای مرتب کردن تخت	۱۱	۳۶/۶	۴	۱۳/۳	۴	۱۳/۳	۴	۱۳/۳
عدم رفع نیازهای اساسی بیمار	۱۶	۵۳/۳	۶	۲۰	۲	۶/۷	۶	–
عدم تسکین درد	۱۷	۵۶/۶	۶	۲۰	۲	۶/۷	۲	۶/۷
مراقبت پرستار از سایرین	۱۶	۵۳/۳	۵	۱۶/۷	۶	۲۰	۶	۲۰
بیدار شدن برای تهیه نمونه	۱۱	۳۶/۶	۶	۲۰	۶	۲۰	۲	۶/۷
پوزیشن‌های خاص درمانی	۱۱	۳۶/۶	۶	۲۰	۵	۱۶/۷	۴	۱۳/۴
عدم درمان مشکلات	۱۷	۵۶/۷	۷	۲۳/۳	۶	۲۰	–	–
بی‌توجهی به احساسات بیمار	۱۹	۶۳/۳	۴	۱۳/۳	۷	۲۳/۳	–	–
تندخویی کادر بیمارستان	۱۹	۶۳/۳	۵	۱۶/۷	۶	۲۰	–	–
معاینات پزشکی مکرر	۲۰	۶۶/۷	۶	۲۰	۴	۱۳/۳	–	۱۰

[Downloaded from unmf.umsu.ac.ir on 2024-10-12]

بحث

نتایج حاصل از این مطالعه نشان داد که هر کدام از عوامل محیطی، فردی، مراقبتی و درمانی به درجاتی جزو علل مختل کننده خواب در بیماران بستری در بخش سی‌سی‌یو است. مطالعات مختلف انجام شده در ایران نیز موید این امر است که بخش قابل توجهی از بیماران بستری در بیمارستان، به دلایل گوناگون که تحت سه دسته کلی عوامل فردی، محیطی و مراقبتی-درمانی طبقه‌بندی شده‌اند، دچار مشکل بی‌خوابی و تبعات ناشی از آن نظیر خستگی، بی‌حوصلگی، عدم احساس شادابی و کاهش تمرکز حواس می‌شوند (۵). 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 نظیر گرما، سرما، نور، صدا، رختخواب و ... بیماران کاست.

امید است با در نظر گرفتن عوامل منجر به بی‌خوابی و توجه به این نکته که بسیاری از عوامل مؤثر بر بی‌خوابی قابل کنترل است، پرستاران با اتخاذ تدابیر لازم بتوانند ضمن فراهم نمودن آسایش و خواب بیماران، قدمهای مؤثری جهت تخفیف آلام بیماران و تسریع در روند بهبودی آنان بردارند.

منابع

۱. خلاصه روان پزشکی علوم رفتاری کاپلان. روان پزشکی بالینی. ترجمه پورافکاری، جلد دوم، انتشارات شهر آشوب، ۱۳۷۵ . ص ۸۹-۷۴.

۲. نگرش جامع بر مراقبت‌های پرستاری دوگاس. گروه مترجمین دانشکده پرستاری و مامایی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی. تهران: انتشارات معاونت پژوهشی وزارت بهداشت و درمان، ۱۳۷۵. ص ۱۲۹-۱۲۵.

3. Duxbury J. Understanding the nature of sleep. Nursing Standard 2002; 9(9): 25-28.

4. Roberts A. Systems of life No. 18 Senior System nursing Times 1999; 86(11): 60-68.

۵. فاتحی آ. بررسی الگوی خوب بیماران و میزان استفاده از داروهای خواب آور در مراکز آموزشی و درمانی امام خمینی دانشگاه علوم پزشکی تبریز، خلاصه مقالات دومین همایش سراسری خواب، ۱۳۷۵، ص۱۳۲-۱۳۱.

[Downloaded from unmf.umsu.ac.ir on 2024-10-12]

A Survey of Sleep Disturbing Factors in Patients of CCU Wards of Taleghani Hospital in Urmia

Nughibi F[۱], Hematy M[۲], Nanbakhsh Zh[۳], Nosrati M[٤]

Abstract:

Introduction: Sleeping is one of the essential needs of human and approximately. composes one third of one's lifetime. An adult person needs about 6-8 hours sleep daily. Sleep is necessary for growth and repair of body tissues and increases honnow release. Studies showed that need for sleeping increases in illness. Multiple factor-ss such as physiologic and environmental factors can change the quality and quantity of sleep. Most patients in CCU ward complain of insomnia or normal sleep pattern changes and show signs of sleep deprivation such as fatigue, depression, lack of patience, and etc. At first it is necessary to recognize the problems. The researchers decided to do a descriptional study to determine sleep disturbance f,,t(,iors and help health personnels to prevent and control these factors.

Methods & Materials: This study is a descriptive study and includes about 3.0 patients in CCU wards. A four-part questioner was used for data collection. Each question sheet included questions about personal identification marks, social mad,~.-,. personal-environmental and medical care factors.

Results: This study showed that samples complained of inability in praying (66.61o), room cleaning (33.3%), and care of other patients (20%) so personal, environmentaL and medical nursing factors respectively cause sleep disturbance in CCU patients.

Discussion: The results show that each of environmental, personal, and medical nursing factors are effective in patients' sleep disturbance, therefore with control of environmental factors we can decrease the problems of the patients.

Key words: Insomnia, CCU Patients, Sleeping

Address: Urmia Faculty of Nursing and Midwifery, Basij St, Urmia.

[۱] Instructor of Nursing and Midwifery Faculty, Urmia University of Medical Sciences

[۲] Instructor of Nursing and Midwifery Faculty, Urmia University of Medical Sciences

[۳] Instructor of Nursing and Midwifery Faculty, Urtnia University of Medical Sciences

[٤] Instructor of Nursing and Midwifery Faculty, Urmia University of Medical Sciences

[Downloaded from unmf.umsu.ac.ir on 2024-10-12]