



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی فسا
دانشکده پزشکی

پایان نامه برای اخذ درجه دکترای پزشکی عمومی

عنوان:

بررسی کمیت خواب در بیماران مبتلا به بیماری های مزمن در جمعیت
کوهورت فسا

استاد راهنما:

استاد زهرا مرادی

استاد مشاور:

استاد عزیزاله دهقان

نگارش:

ابوطالب روشن

شماره پایان نامه:

بهمن ۱۳۹۸

چکیده

بررسی کمیت خواب در بیماران مبتلا به بیماری‌های مزمن در جمعیت کوهورت فسا

مقدمه:

خواب یکی از مهم‌ترین رفتارهای انسان است که تقریباً یک سوم زندگی انسان را شامل می‌شود. این یک رفتار همگانی است که در هرگونه جاندار مورد مطالعه، از حشرات گرفته تا پستانداران، نشان داده شده است. خواب فرایندی است که مغز برای عملکرد مناسب به آن نیاز دارد. خواب از چرخه‌های مهم انسان است که به صورت منظم هر روز تکرار می‌شود و با فعالیت افراد در ساعات بیداری ارتباط مستقیمی دارد. از مهم‌ترین نیازهای انسان، نیاز به خواب است که برای حفظ سلامت ضروری است. بیماری دیابت می‌تواند بر میانگین خواب تاثیر بگذارد.

روش بررسی:

داده‌های این مطالعه از جمعیت کوهورت فسا به دست آمده است. ابتدا بیماران با بیماری‌های مزمن منتخب گزینش شدند. میانگین کمیت خواب آن‌ها تعیین شد. سپس فاکتورهای دخیل در کمیت خواب ارزیابی شد.

نتایج:

نتایج حاضر نشان می‌دهد که بیماری دیابت می‌تواند بر میزان خواب تاثیر بگذارد و این بیماران خواب کمتری نسبت به گروه همتای خود دارند و حتی براساس برخی از مقالات ممکن است این تاثیر برعکس نیز باشد؛ یعنی خواب کم یک فاکتور خطر برای ابتلا به این بیماری باشد. همچنین افرادی که دارای تحصیلات عالی هستند میزان خواب کمتری نسبت با سایرین دارند که می‌تواند یک عامل خطرزا برای ابتلا به بیماری‌های ذهنی و دیگر بیماری‌ها باشد.

بحث و نتیجه گیری:

با شناخت از مکانیسم خواب و همچنین شناخت بیشتر از تاثیر آن بر سلامت بدن، می‌توان از بروز بیماری‌های جسمی و روانی پیشگیری کرد.

واژگان کلیدی: خواب، بیماری‌های مزمن، کوهورت، سلامت

