

بررسی تأثیر ماساژ نقاط فشاری بر کیفیت خواب سالمندان

* رضا حسین آبادی^۱، کیان نوروزی^۲، زهرا پور اسماعیل^۳، مسعود کریملو^۴، سادات سید باقر مداح^۵

چکیده

هدف: سالمندان اغلب از اختلال خواب رنج می‌برند و طب فشاری سنتی چینی یکی از تکنیکهای غیر تهاجمی است که از طریق ماساژ نقاط فشاری سبب تعادل انرژی در بدن و ارتقاء راحتی و سلامتی می‌شود. هدف این مطالعه بررسی تأثیر ماساژ نقاط فشاری بر کیفیت خواب سالمندان دارای اختلال خواب است.

روش بررسی: در این مطالعه نیمه تجربی که به صورت کارآزمایی بالینی یک سوکور انجام گرفت، از پرسشنامه شاخص کیفیت خواب پیترزبرگ (PSQI) جهت غربال و انتخاب نمونه‌های دچار مشکل خواب استفاده شد. نمونه‌ها به روش نمونه‌گیری مبتنی بر هدف انتخاب و به روش تصادفی تعادلی در سه گروه نقاط حقیقی طب فشاری، نقاط غیر حقیقی و کنترل قرار گرفتند. در هر سه گروه تعداد نمونه‌ها ۳۰ نفر و به نسبت مساوی از هر دو جنس بودند. ماساژ نقاط مورد نظر در گروه نقاط حقیقی طب فشاری و گروه نقاط غیر حقیقی به طور یکسان ۱۵ دقیقه، سه روز در هفته و به مدت چهار هفته و در مورد گروه کنترل تنها ارتباط کلامی صورت گرفت. در پایان مداخله ۷۷ نفر از نمونه‌ها پرسشنامه را تکمیل نمودند. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از آزمونهای تحلیل واریانس، تحلیل کوواریانس، تحلیل واریانس با اندازه‌گیری‌های مکرر و کروسکال والیس استفاده گردید.

یافته‌ها: بر اساس نتایج تحلیل داده‌ها، بعد از مداخله اختلاف معنی‌داری در نمرات مقیاس‌های فرعی کیفیت خواب ذهنی ($P=0/025$)، مدت‌زمان خواب واقعی ($P=0/012$)، کفایت خواب ($P=0/022$)، اختلالات خواب ($P=0/025$)، عملکرد روزانه ($P=0/033$)، خواب نهفته ($P<0/001$) و میانگین نمره کل شاخص کیفیت خواب پیترزبرگ ($P<0/001$) بین سه گروه وجود داشت. در ادامه آزمون دنباله‌ای اختلاف عمده‌ای را از نظر مقیاسهای فرعی و نمره کل شاخص کیفیت خواب پیترزبرگ بین گروه نقاط حقیقی و گروه کنترل نشان داد ($P<0/05$)، در حالی که بین گروه نقاط حقیقی و گروه نقاط غیر حقیقی تنها از نظر خواب نهفته ($P=0/006$) و نمره کل شاخص کیفیت خواب پیترزبرگ ($P=0/021$) اختلاف معنی‌دار وجود داشت. داده‌های حاصل از برگه ثبت روزانه خواب بهبود معنی‌دار کیفیت خواب و کاهش تعداد بیداری شبانه را طی مداخله نشان داد ($P<0/001$).

نتیجه‌گیری: این مطالعه تأثیر طب فشاری بر بهبود کیفیت خواب سالمندان را مورد تأیید قرار داد و طب فشاری سنتی چینی را به عنوان یک روش درمان غیر دارویی برای سالمندان دچار اختلال خواب پیشنهاد می‌نماید.

کلید واژه‌ها: طب فشاری / سالمندی / اختلالات خواب / ماساژ

- ۱- کارشناس ارشد مدیریت پرستاری، دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی
- ۲- دکترای پرستاری، استادیار دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی
- ۳- دکترای مدیریت خدمات بهداشتی درمانی، متخصص طب سنتی چینی
- ۴- دکترای آمار زیستی، استادیار دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی
- ۵- دکترای پرستاری، استادیار دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی

تاریخ دریافت مقاله: ۸۶/۹/۱۸

تاریخ پذیرش مقاله: ۸۷/۵/۳۰

* آدرس نویسنده مسئول:

همدان، خ پاسنور، مرکز فوریت‌های پزشکی

تلفن: ۰۸۱۱-۸۲۸۵۰۰۵

*E-mail: reza_hosseinabadi@yahoo.com