

9th International Conference on Health, Treatment and Health Promotion



تأثیر ورزش های ایروبیکی و مقاومتی بر کیفیت خواب سالمندان مبتلا به نارسایی قلبی

زهرا فتوکیان (PhD)، علی پورحبیب (PhD*)، سعید ابروتن (MD)^۲

۱- مرکز تحقیقات مراقبت های پرستاری، پژوهشکده سلامت، دانشگاه علوم پزشکی بابل، بابل، ایران.
۲- استادیار الکتروفیزیولوژی بالینی قلب، گروه قلب و عروق، دانشکده پزشکی، بیمارستان آیت الله روحانی، دانشگاه علوم پزشکی بابل

خلاصه

سابقه و هدف: اختلال خواب، یک عارضه شایع در سالمندان مبتلا به نارسایی قلبی، می تواند باعث کاهش کیفیت زندگی سالمندان مبتلا شود. اما مداخلات ساده و کم هزینه مانند ورزش برای بهبود خواب، مورد توجه قرار نمی گیرد. لذا مطالعه حاضر با هدف «تعیین تأثیر ورزش های ایروبیکی و مقاومتی بر کیفیت خواب سالمندان مبتلا به نارسایی قلبی» انجام شد.

مواد و روش ها: در این مطالعه کارآزمایی بالینی، ۶۰ سالمند مرد مبتلا به نارسایی قلبی تیپ دو و سه حضور داشتند که با روش نمونه گیری در دسترس انتخاب و با تخصیص تصادفی به روش بلوک بندی به طور مساوی وارد گروه آزمون و کنترل شدند. جهت جمع آوری داده ها از پرسشنامه "کیفیت خواب پیتسبورگ" استفاده شد. ورزش های ایروبیکی و مقاومتی به مدت ۳ ماه، سه بار در هفته اجرا شد. قبل و بعد از اتمام مداخله، پرسشنامه ها تکمیل و کیفیت خواب افراد دو گروه مقایسه شد.

یافته ها: ورزش های ایروبیکی و مقاومتی باعث بهبود مدت خواب ($0/23 \pm 0/77$)، میزان بازدهی ($0/11 \pm 73/01$)، کیفیت ذهنی خواب ($0/6 \pm 0/93$) و عملکرد روزانه ($0/06 \pm 1/14$) شد ($P < 0/05$)، اما بر اختلال خواب، تاخیر در بخواب رفتن و مصرف داروهای خواب آور تأثیری نداشت.

نتیجه گیری: ورزش های ایروبیکی و مقاومتی با بهبود کیفیت خواب و برخی از شاخص های برابری خواب به بهبود عملکرد روزانه سالمندان مبتلا به نارسایی قلبی کمک می کند.

واژه های کلیدی: ورزش ایروبیکی، تمرین مقاومتی، نارسایی قلبی، سالمندی، خواب