



دانشگاه علوم پزشکی کرمان  
دانشکده دندانپزشکی  
مرکز تحقیقات بیماری‌های دهان و دندان  
پایان‌نامه:  
جهت اخذ دکترای عمومی دندانپزشکی

عنوان:

بررسی شیوع اختلالات خواب در بین دانشجویان دانشکده های پزشکی و دندان پزشکی کرمان  
و ارتباط آن با عملکرد تحصیلی در سال ۱۳۹۸

اساتید راهنما:

سرکار خانم دکتر گلی چمنی  
سرکار خانم دکتر الهام عباس زاده

استاد مشاور:

سرکار خانم دکتر مریم راد

پژوهش و نگارش:

محسن زراعت پیشه

شماره پایان نامه : ۱۱۵۶

سال تحصیلی : ۱۳۹۸\_۹۹

## چکیده:

**هدف:** خواب مقوله ای مهم برای عملکرد بدن است. محرومیت از خواب در جامعه مدرن رو به افزایش است چیزی که به ویژه در دانشجویان رشته های پزشکی مشهود تر است. هدف مطالعه حاضر بررسی شیوع اختلالات خواب در میان دانشجویان پزشکی و دندانپزشکی شهر کرمان و تاثیر آن بر روی عملکرد تحصیلی بود.

**مواد و روش ها:** در این پژوهش از پرسشنامه Sleep 50 استفاده شده است. این پرسشنامه از ۵۰ پرسش تشکیل شده که برای اختلالات مختلف حیطه بندی شده است.

**یافته ها:** از میان ۶۰۳ دانشجویی که در پژوهش شرکت کردند ۱۹۷ نفر (۳۳ درصد) حداقل یکی از اختلالات خواب را نشان می دادند. شایع ترین اختلال خواب مشاهده شده نارکولپسی (۲۵٪) بود و در ادامه سندرم پای بیقرار/اختلال حرکت اندامی دوره ای (۱۸٪)، اختلال ریتم شبانه روزی (۱۳٪) و بی خوابی (۱۰٪) قرار داشتند. آپنه انسدادی در ۳,۲٪ دانشجویان مشاهده شد. بیشترین شکایت دانشجویان از احساس افسردگی (۵۲٪) بود.

**نتیجه گیری:** بین شیوع اختلالات خواب و عملکرد تحصیلی ارتباط معنادار وجود داشت به طوری که تعداد زیادی از دانشجویان در معرض خطر اختلالات و بهداشت ضعیف خواب بودند و از این میان، عده ی قابل توجهی هم در معرض خطر تحصیلی بودند ( $P \leq 0,05$ ). لازم است به دانشجویان آموزش داده شود سطح استرس خود را کاهش دهند تا عملکرد تحصیلی آنها تقویت شود.

**کلمات کلیدی:** اختلالات خواب، آپنه انسدادی خواب، نارکولپسی، بی خوابی، عملکرد تحصیلی

## **Abstract**

**Background and aim:** sleep is an important subject for the function of body. Sleep deprivation is increasing in modern society, specially among college students. The aim of this study was to determine the prevalence of sleep disorders among medical and dental students in Kerman, Iran and investigate whether it has an impact on their academic performance.

**Materials and Methods:** Sleep 50 questionnaire was used in this study. It consists of 50 items that are classified into subscales for each sleep disorder and some other factors.

**Results:** Out of 603 students participated in the study, 197 (33%) were found to have at least one sleep disorder. The most common sleep disorder was found to be Narcolepsy (25%), followed by RLS/PLMD<sup>1</sup> (20%), circadian rhythm disorder (13%) and insomnia (10%). Obstructive sleep apnea was detected in 3.5% of students. The most common complaint of students was depression (52%).

**Conclusion:** A significant correlation was observed between sleep disorders' prevalence and academic performance, A considerable proportion of students that are at risk for sleep disorder or poor sleep hygiene and this may affect on their academic performance. Students should be taught to improve or reduce their stress levels which could improve their academic performance.

**Key Words:** sleep disorders, obstructive sleep apnea, narcolepsy, insomnia, academic performance



بسمه تعالی

دانشگاه علوم پزشکی کرمان

دانشکده دندانپزشکی

### « صورتجلسه دفاع از پایان نامه تحصیلی »

با تاییدات خداوند متعال جلسه دفاع از پایان نامه محسن زراعت پیشه دریافت درجه **دکترای حرفه ای** در رشته **دندانپزشکی** تحت عنوان " بررسی شیوع اختلالات خواب در بین دانشجویان دانشکده های پزشکی و دندانپزشکی کرمان و تاثیر آن بر روی عملکرد تحصیلی در سال ۱۳۹۸ " در دانشکده دندانپزشکی دانشگاه علوم پزشکی به تاریخ **۹۸/۹/۹** برگزار گردید. هیات داوران که قبلا پایان نامه ایشان را مطالعه نموده اند، پس از شنیدن دفاعیات و پرسشهای لازم از ایشان نتیجه را به شرح زیر اعلام می کنند. پایان نامه در وضع فعلی مورد قبول است و نامبرده با نمره **۱۹/۵** امتیاز عالی را دریافت نموده است.

امضاء	نام و نام خانوادگی:	هیات داوران
	دکتر گلی چمنی	استاد راهنما
	دکتر الهام عباس زاده	استاد راهنما
	دکتر مریم راد	استاد مشاور
	دکتر فائزة حمزه	نماینده معاون پژوهشی
		<b>اساتید مدعو</b>
		دکتر محمد رضا زارعی
		دکتر نادر نوابی
		دکتر فائزة حمزه

مراتب فوق مورد تایید است

رئیس دانشکده دندانپزشکی

دکتر علی اسکندری زاده

دانشکده دندانپزشکی