

ارتقای کیفیت خواب سالمندان

(بازتاب درمانی - حمام پا)

تالیف:

خدیجه نصیری

عضو هیات عالی دانشگاه علوم پزشکی اردبیل

با راهنمایی اساتید دانشگاه علوم پزشکی تبریز

الهه سیدرسولی

دکتر لیلا ولیزاد



انتشارات رازنهان

۱۳۹۶

سرشناسه	: نصیری، خدیجه، ۱۳۶۷ -
عنوان و نام پدیدآور	: ارتقای کیفیت خواب سالمندان (بازتاب درمانی - حمام پا) / مولف: خدیجه نصیری، الهه سیدرسولی، دکتر لیلا ولیزاده
مشخصات نشر	: تهران: رازنهان، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	: ۶۰ ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۴۴۸-۱۸۱-۶
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
موضوع	: اختلالات خواب -- درمان
موضوع	: Treatment -- disorders Sleep
موضوع	: پاها -- ماساژ
موضوع	: Massage -- Foot
موضوع	: بازتاب درمانی
موضوع	: Reflexotherapy
موضوع	: سالمندان -- فیزیولوژی
موضوع	: Physiology people-- Older
موضوع	: پزشکی سالمندان
موضوع	: Geriatrics
شناسه افزوده	: سیدرسولی، الهه، ۱۳۴۳
شناسه افزوده	: ولیزاده، لیلا، ۱۳۵۳
رده بندی کنگره	: RC۵۴۷/۲ الف ۱۳۹۶
رده بندی دیویی	: ۶۱۶/۸۰۲۸
شماره کتابشناسی ملی	: ۰۰۰۰۰۹۱

آدرس: میدان کتاب، اول جمادیه، کوچه دانشور، پلاک ۱۲، واحد ۲ شماره تماس: ۰۲۱۶۶۹۰۱۸۴۱ - ۰۹۱۲۲۳۳۰۲۶۹ آدرس ایمیل: raznahanbook@gmail.com آدرس سایت: www.raznahanbook.com	
--	---

عنوان کتاب	: ارتقای کیفیت خواب سالمندان (بازتاب درمانی - حمام پا)
مؤلف	: خدیجه نصیری، الهه سیدرسولی، دکتر لیلا ولیزاده
صفحه آرا	: رضا کاوه
طراح جلد	: رضا کاوه
ناشر	: رازنهان
شمارگان	: ۱۰۰۰ نسخه
نوبت چاپ	: اول ۱۳۹۶
قیمت	: ۵۸۰۰ تومان
ISBN: 978-600-448-181-6	

فهرست مطالب

پیشگفتار.....	۹
فصل اول: کلیات، تعریف خواب.....	۱۹
مفاهیم خفیی.....	۱۹
تعریف خواب و اهمیت آن.....	۱۹
فیزیولوژی خواب.....	۲۲
نظریه خواب.....	۲۵
روشهای مورد استفاده در مطالعات خواب.....	۲۶
فصل دوم: بررسی تکنیک بازتاب درمان در سالمندان.....	۳۳
بازتاب درمانی.....	۳۳
تاریخچه بازتاب درمانی.....	۳۴
مکانیسم بازتاب درمانی.....	۳۵
تئوری ایمپالس‌های عصبی.....	۳۷
حمام پا.....	۳۷
سالمندی.....	۳۸
نگاهی به دوران سالمندی.....	۳۸
نگاهی آماری به سالمندی.....	۴۰
خواب و سالمندی.....	۴۳
کلام پایانی.....	۴۵
منابع و مآخذ.....	۴۷

پیشگفتار

سازمان جهانی بهداشت سال ۱۲ را بعنوان سال "سالمندی و سلامت" معرفی کرده است. سالمندی، بیماری نیست بلکه فرآیند بیولوژیکی رو به جلو و غیر قابل اجتناب است که می‌تواند با مراقبت‌های ساد و صحیح، با سلامتی توأم باشد (۱). احساسات مربوط به پیری می‌تواند برای عده‌ای خوشایند و برای عده‌ای دیگر ناراحت‌کننده و کسالت‌بار باشد، اما باید خاطر نشان کرد که هر یک از این احساسات به صورت ریشه‌ای و تحت تاثیر فرهنگ جامعه‌ای است که فرد در آن زندگی می‌کند. سبک زندگی مناسب در دوران سالمندی باید شامل تمام ابعاد مختلف زندگی فرد از جمله حیطه‌های اقتصادی، رفاهی، بهداشتی و درمانی باشد (۲). تعریف سالمندی، سالمندان جمعیت ۶۰ تا ۶۵ سال به بالای جوامع بشری را تشکیل می‌دهند (۳). که در ایران بالای ۶۰ سال تعریف می‌شود (۴).

هرم سنی جمعیت جهان در حال تغییر می‌باشد. بطوریکه جمعیت سالمندان جهان (بالای ۶۰ سال) در سال ۲۰۰۰، ۱۰ درصد کل جمعیت را تشکیل می‌داد در حالیکه این رقم در سال‌های ۲۰۱۰ به ۱۱/۷ درصد رسید و پیش‌بینی می‌شود این

رقم در سال ۲۰۳۰ به ۱۶/۶ درصد برسد (۴). ۶۵ درصد از این سالمندان در کشورهای درحال توسعه زندگی می‌کنند (۵). این درحالیست که جمعیت سالمندان ایران در سال ۱۳۷۹، ۶/۴ درصد بوده (۴) و بر اساس سرشماری عمومی نفوس و مسکن از ۷/۲ درصد در سال ۱۳۸۵ به ۸/۲ درصد در سال ۱۳۹۰ رسیده است (۶،۷) و پیش‌بینی می‌شود این رقم در سال ۱۴۰۰ به حدود ۱۰ درصد از جمعیت یعنی ۱۰ میلیون برسد (۸) و تا سال ۱۴۲۹ به ۲۴/۹ درصد برسد (۵). این آمار درمورد جمعیت سالمندان شهری و روستایی استان آذربایجان شرقی بر اساس سرشماری سال ۱۳۸۵ در حدود ۲۳۹ ۳۱۷ نفر برآورد شده است (۶).

ضرورت توجه به جمعیت سالمند ناشی از این‌رو است که این قشر عمده‌ترین مصرف‌کنندگان خدمات بهداشتی درمانی هستند (۹). یکی از مشکلاتی که در سالمندی بروز می‌کند، می‌تواند به مقدار قابل توجهی کیفیت زندگی سالمندان را تحت تاثیر قرار دهد، مشکلات مربوط به خواب سالمندان می‌باشد. مطالعات اپیدمیولوژیک نشان داده است که بیش از ۵۷ درصد سالمندان اختلالات مربوط به خواب را گزارش می‌کنند (۱۰) و بیش از ۶۰ درصد از افراد بالای ۶۰ سال دارای کیفیت خواب ضعیف هستند (۱۱). بر اساس مطالعات انجام شده در ایران نیز ۶۷ درصد سالمندان دارای اختلال خواب می‌باشند (۱۲). بر اساس مطالعات کاترون^۱ و همکاران اختلالات خواب بعد از سردرد و اختلالات گوارشی سومین شکایت شایع و علت مراجعه‌ی سالمندان به پزشکان می‌باشد (۱۳).

اختلالات شایع مربوط به خواب در میان جمعیت سالمند شامل تعداد زیادی از تغییرات خواب وابسته به سن از جمله تاخیر در به خواب رفتن، کاهش در کیفیت و

زمان کلی خواب، افزایش اختلال در بیداری از خواب، چرت زدن بیشتر در طول روز، زودتر به رختخواب رفتن و سختی در برخاستن از بستر می‌باشد که باعث افزایش شکایت از مشکلات خواب در میان سالمندان در مقایسه با افراد جوانتر می‌شود (۱۴).

محرومیت از خواب باعث افزایش کلاپس راه‌های هوایی، کاهش راندن هوا به ریه‌ها، افزایش خطر تصادفات، سقوط، خستگی مزمن، اختلال در عملکرد و احساسات، اندیشه و انگیزش فرد و اختلال در ارتباطات با دیگران، حیطه شغلی و وضعیت سلامتی افراد شده و در نتیجه سبب کاهش تدریجی کیفیت زندگی فردی در سالمندان می‌شود (۱۵-۱۶).

همچنین رابطه‌ی بین اختلال خواب و افسردگی نیز به روشنی مشخص شده است (۲۰). کتاب داویسان^۱ و همکاران نشان داد که بی‌خوابی و بدن‌بال آن افسردگی می‌تواند اثرات نامطلوبی بر بیماری‌های مزمن فرد بگذارد (۲۱). توجه به کیفیت خواب به دلیل بالا بودن شیوع اختلالات خواب در این عنوان شاخصی اثرگذار بر بسیاری از بیماری‌ها حائز اهمیت است (۲۲). علی‌رغم اهمیت مطالعه، مطالعات زیادی در زمینه خواب سالمندان و روش‌های بهبود کیفیت آن در ایران انجام نشده است. کتابات انجام شده روش‌های مختلفی را برای بهبود کیفیت خواب سالمندان مورد بررسی قرار داده اند که از آن جمله می‌توان به مطالعه سیلوستر^۲ و گالمینانت^۳ در خصوص مصرف داروها به ویژه بنزودیازپین‌ها (۲۳)، کتاب کانا^۴ و همکارانش در مورد تأثیر موسیقی درمانی (۲۴)، مطالعه کریسولو^۴ و گالمینانت^۴ در مورد تأثیر نور (۲۵)، مطالعه گایماراس^۵ و همکارانش در مورد تأثیر فعالیت بدنی (۲۶) و مطالعه حسین‌آبادی و همکارانش در

1- Davison

2- Selvestri & Guillemineault

3- Chana

4- Kirisoglu & Guillemineault

5- Guimaraes

مورد تأثیر ماساژ نقاط فشاری کل بدن (۲۷) اشاره کرد که هر یک از این مطالعات به دلایلی از قبیل عوارض مخرب داروهای خواب‌آور، هزینه‌بر بودن مداخله، بیماری‌های استخوانی و احتمال شکستگی‌های استخوانی و نداشتن انرژی لازم جهت فعالیت بدنی قابلیت اجرایی پایین در قشر سالمند دارند، لذا بر آن شدیم با ارائه مداخلات بی‌خطر، کم‌هزینه و آسان تا حدود زیادی به رفع مشکلات خواب سالمندان کمک کرده و امکان خواب راحت و بدنبال آن آرامش بیشتر را برای آنها فراهم نمود. بازتاب‌درمانی (ماساژ پا) و حمام پا دو پروسیجر مورد آزمون در مطالعه حاضر می‌باشند.

ماساژ درمانی یک تکنیک درمانی قدیمی است. از ماساژ برای شفا دادن در بسیاری از تمدن‌های قدیمی استفاده می‌شده است. امروزه ماساژ درمانی در ایالت متحده آمریکا یکی از گسترده‌ترین اشکال درمان‌های مکمل می‌باشد (۲۸).

مطالعات مختلف به بررسی اثر بخشی ماساژ بر روی شرایط سلامتی پرداخته‌اند. اثرات فیزیولوژیک ماساژ درمانی عبارتند از کاهش سطح کورتیزول و کراتین کیناز، افزایش عملکرد سیستم ایمنی، ویژه نوتروفیل و سلول‌های کشنده طبیعی (۲۹، ۳۰) و همچنین ماساژ دارای فواید متعددی از جمله کاهش استرس، بهبود کیفیت زندگی، و بهبود در چرخه‌ی خواب و بیداری می‌باشد (۳۱). بنابراین ماساژ با ترکیبی از این اثرات جسمی و روانی می‌تواند به عنوان یک درمان امیدوارکننده برای بهبود شرایط سلامتی از جمله خواب باشد.

بر اساس نتایج مطالعه انجام شده توسط کاتشال^۱ و همکارانش بر روی بیماران تحت جراحی قلب و نیز نتایج مطالعه فیلد^۲ و همکارانش بر روی زنان باردار، ماساژ باعث کاهش درد، تنش و اضطراب بیماران تحت جراحی قلب و کاهش درد ساق پا،

1- Cutshall

2- Feild

کمر درد، افسردگی، اضطراب و خشم در زنان باردار شدم است (۳۲، ۳۳). در مطالعه‌ی جنی^۱ و همکارانش در تایوان نیز ماساژ تاثیر مثبتی بر درد، وضعیت خلقی، آرامش و خواب بیماران مبتلا به متاستاز استخوان داشته است اما در بهبود خواب این بیماران تاثیر معنی‌داری نداشته است (۳۴).

یکی از انواع ماساژ درمانی، بازتاب‌درمانی می‌باشد. بازتاب‌درمانی شکل خاصی از ماساژ پا بوده که با اعمال فشار بر روی نقاط رفلکسی که معمولاً در پاها می‌باشند، همراه است. اعتقاد بر این است که این نقاط با تمام نقاط بدن در ارتباط می‌باشد و فشار بر آنها می‌تواند پاسخ‌های فیزیولوژیک بدن؛ که تصور می‌شود باعث ارتقاء بهبودی و بازگشت به حالت همدست می‌نمود را، تحت تاثیر قرار دهد (۳۵).

در مطالعه‌ای که توسط اصل وفور و قدسی با هدف بررسی تاثیر بازتاب‌درمانی بر روی کیفیت خواب زنان منوپوز (۴۰ تا ۶۰ سال انجام شد، ماساژ کف پا کاهش معنی‌داری در اختلالات خواب این گروه از زنان را نشان داد (۳۶). در مطالعه‌ی چيو چن^۲ و همکارانش، بازتاب درمانی؛ کیفیت خواب زنان بعد از زایمان را به طور معنی‌داری بهبود داده است (۳۷).

در مقاله مرور سیستماتیک یونگ^۳ و همکارانش که با هدف بررسی تاثیر مطالعات انجام شده در زمینه ماساژ نقاط فشاری، ماساژ نقاط فشاری گوش و بازتاب درمانی بر خواب در فاصله سال‌های ۲۰۱۰-۱۹۹۳ انجام شده است، پنج مطالعه مربوط به بررسی تاثیر بازتاب درمانی بر خواب می‌باشد که دو مطالعه از آن به صورت مقایسه‌ی تاثیر بازتاب درمانی با مراقبت‌های روتین و سه مطالعه‌ی دیگر به صورت مقایسه‌ی

1- Jane
2- Chiu Chen
3- Yeung

تاثیر بازتاب درمانی با آلپرازولام، موسیقی و هیپنوتیزم بوده است، که با توجه به نتایج گزارش شده به جز در مقایسه با آلپرازولام که تفاوت معنی داری بین گروه دریافت کننده آلپرازولام و گروه بازتاب درمانی مشاهده نشده است، در بقیه مطالعات تاثیر بازتاب درمانی بیشتر بوده است (۳۸).

با توجه به اینکه پرستاران به عنوان یکی از اعضای تیم درمان نقش مهمی در مدیریت مشکلات خواب دارند؛ بازتاب درمانی به عنوان یک طب جانشین می تواند در فعالیت های پرستاری گنجانده شود (۳۹). کاهش سرو صدا و نور محیط از مراقبت های پرستاری روتین در می خوابی می باشد (۴۰) اما لی^۱ و همکارانش در مطالعه خود در سال ۲۰۰۶ پیشنهاد می کنند بازتاب درمانی می تواند به عنوان یک مداخله پرستاری موثر در کاهش سردرد و اضطراب در زنان میانسال گردد (۴۱). سانگ^۲ و همکارانش در سال ۲۰۰۶ در مطالعه خود، شاهد کردند که بازتاب درمانی باعث بهبود کیفیت خواب سالمندان شده است (۴۲). لذا با توجه به تاثیر مثبت بازتاب درمانی بر خواب علی رغم مطالعات اندک در این زمینه بالا بودن اختلالات خواب سالمندان در ایران (۴۷)، نبود کتابی که به تاثیر بازتاب درمانی بر کیفیت خواب سالمندان بپردازد، قابلیت اجرایی پایین مداخلاتی از قبیل هیپنوتیزم و موسیقی با توجه به مشکلات موجود در این قشر از جامعه، عوارض داروهای خواب آبرو و سهولت اجرای بازتاب درمانی توسط پرستاران به عنوان یک مداخله غیر تهاجمی؛ به همین کتاب می تواند به عنوان مداخله ای موثر با قابلیت اجرایی بالا بر روی سالمندان بستری در بیمارستانها و مقیم سرای سالمندان توسط پرستاران به منظور بهبود کیفیت خواب انجام گیرد.

یکی دیگر از مداخلات سهل و کم‌هزینه که می‌تواند به راحتی توسط سالمندان جهت بهبود کیفیت خواب انجام گیرد حمام پا^۱ با آب گرم می‌باشد. کاهش درجه حرارت مرکزی و افزایش درجه حرارت دیستال (پا) با کاهش زمان تأخیر شروع خواب در ارتباط می‌باشد و نیز خواب NREM را افزایش می‌دهد (۴۳، ۴۴). علاوه بر این ضربان قلب در طول حمام پا در محدوده‌ی طبیعی حفظ می‌شود، بنابراین حمام پا به عنوان یک مداخله ایمن در سالمندان پیشنهاد می‌شود (۴۵).

مطالعه‌ی دانگ^۲ و همکارانش بر روی بیماران ۲۰ تا ۷۰ ساله تحت شیمی درمانی مبتلا به سرطان نایه ژنتیک، نشان داد که حمام پا با آب گرم باعث بهبود کیفیت خواب در این بیماران می‌شود (۴۶).

مطالعه‌ی انجام شده در زمینه نیر حمام پا بر کیفیت خواب سالمندان، مطالعه لیو^۳ و همکارانش بر روی ۱۵ سالمند با اختلال خواب در تایوان می‌باشد که به مدت سه شب انجام شده است که نتایج نشان داد نیر اندک این مداخله بر علایم عینی خواب می‌باشد، اما در پلی‌سومنوگرافی این افراد میزان بیداری در مرحله دوم از خواب NREM کاهش یافته است. لذا با توجه به کم بودن زمان مداخله، تعداد کم شرکت کنندگان و عدم بررسی علایم ذهنی خواب در مطالعه لیو^۳ همکارانش، نبود مطالعه مشابه در ایران، سهولت اجرای آن برای سالمندان در منزل و با توجه به این که حمام پا یک مداخله‌ی حمایتی منطبق بر وظایف پرستاران می‌باشد؛ بر آن تصمیم شد تا با انجام این مداخله در مدت زمان بیشتر به تاثیر آن در کیفیت خواب سالمندان بپردازیم (۴۷).

1- foot bath

2- Yang

3- Liao