



## تأثیر روش آرامسازی بنسون بر کیفیت خواب بیماران مزمن قلبی

(کدمقاله: ۱- ۰)

رویا اکبرزاده<sup>۱</sup>، محسن کوشان<sup>۲</sup>، محمدحسن رخشانی<sup>۳</sup>، سید مرتضی هاشمی نیک<sup>۴</sup>، مهدی جمالی نیک<sup>۵</sup>

<sup>۱</sup> کارشناس ارشد پرستاری، عضو هیأت علمی دانشکده پیراپزشکی، دانشگاه علوم پزشکی سبزوار

<sup>۲</sup> کارشناس ارشد پرستاری، عضو هیأت علمی دانشکده پرستاری و مامایی، دانشگاه علوم پزشکی سبزوار

<sup>۳</sup> استادیار آمار زیستی، گروه آمار زیستی، عضو هیأت علمی دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی سبزوار

<sup>۴</sup> کارشناس ارشد پرستاری مراقبت‌های ویژه، دانشکده پرستاری و مامایی، دانشگاه علوم پزشکی سبزوار

<sup>۵</sup> دانشجوی کارشناسی ارشد پرستاری داخلی جراحی، دانشکده پرستاری و مامایی، دانشگاه علوم پزشکی سبزوار

**زمینه و هدف:** بیماری‌های قلبی عروقی، فاکتور اصلی در کاهش میزان خواب و افزایش بیداری‌های شبانه می‌باشند. با توجه به عوارض داروهای خواب آور، استفاده از روش‌های غیردارویی که بتوانند باعث بهبود کیفیت خواب بیماران مزمن قلبی شوند، لازم به نظر می‌رسد، لذا این مطالعه با هدف تأثیر روش آرامسازی بنسون بر کیفیت خواب بیماران مزمن قلبی، انجام گرفت.

**مواد و روش‌ها:** طرح مطالعه، کارآزمایی بالینی تصادفی شده می‌باشد. جامعه پژوهش را ۶۰ بیمار مزمن قلبی مراجعه کننده به بیمارستان واسعی شهر سبزوار تشکیل می‌دهند که به روش تصادفی ساده به دو گروه کنترل (۳۰ نفر) و مداخله (۳۰ نفر) تقسیم شدند. گروه مداخله، تمرینات آرامسازی بنسون را به مدت ۲۰ دقیقه دو بار در روز طی مدت یک ماه انجام دادند. ابزار گردآوری داده‌ها شامل پرسشنامه اطلاعات دموگرافیک و کیفیت خواب پییتس برگ بود که در دو نوبت قبل از مداخله و بعد از مداخله در دو گروه تکمیل گردید. داده‌ها با استفاده از آزمون‌های آماری من‌ویتنی، کای اسکوتر، دقیق فیشر، ویلکاکسون و تحلیل کوواریانس و با استفاده از نرم‌افزار آماری SPSS نسخه ۱۱٫۵ و با سطح معنی داری ۰/۰۵  $P \square$  مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

**یافته‌ها:** میانگین و انحراف معیار کیفیت خواب در گروه مداخله قبل از آرامسازی بنسون  $4/41 \pm 10/33$  بود که بعد از مداخله به  $4/01 \pm 7/50$  کاهش یافت. تجزیه و تحلیل داده‌ها بین میانگین کیفیت خواب واحدهای پژوهش قبل و بعد از مداخله در گروه مداخله، تفاوت معناداری را نشان داد ( $P < 0/001$ ).

**نتیجه‌گیری:** آرامسازی بنسون بر کیفیت خواب بیماران مزمن قلبی، مؤثر است لذا می‌تواند به عنوان درمان مکمل برای بهبود کیفیت خواب در این بیماران، استفاده گردد.

**واژه‌های کلیدی:** آرامسازی بنسون، کیفیت خواب، نارسایی قلبی، انفارکتوس میوکارد