

مقاله پژوهشی

ارتباط کمردرد مزمن و الگوی خواب (با استفاده از داده‌های برگرفته از طرح پرشین کوهورت؛ شاخه فسا)

پریسا مرادی کلارده^۱، مهرداد طاهری^۲، حبیب ذاکری^{۳*}

۱- دانشگاه شهید بهشتی تهران، تهران، ایران

۲- گروه مدیریت و کنترل درد، دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، تهران، ایران

۳- مرکز تحقیقات بیماری‌های غیر واگیردار، دانشگاه علوم پزشکی فسا، فسا، ایران

تاریخ پذیرش مقاله: ۱۳۹۷/۱۱/۲۶

تاریخ دریافت مقاله: ۱۳۹۷/۰۷/۲۱

چکیده

زمینه و هدف: کمردرد مزمن یکی از شایع‌ترین اختلالات مرتبط با درد مزمن بوده که با طیف وسیعی از اختلالات روان‌شناختی از جمله الگوی خواب مرتبط است. هدف پژوهش حاضر بررسی ارتباط الگوی خواب و کمردرد مزمن بود.

مواد و روش‌ها: روش پژوهش مقطعی-توصیفی-تحلیلی و جامعه آماری پژوهش ساکنین شهر ششده فسا در استان فارس بوده که از میان آن‌ها تعداد ۱۳۶۶ نفر به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. ابزار مورد استفاده شامل پرسشنامه کوهورت کشوری، پرسشنامه کمردرد اوستوستری و پرسشنامه مک‌گیل بود و به منظور تجزیه و تحلیل اطلاعات از نرم‌افزار spss.v-24 استفاده شد.

نتایج: نتایج نشان داد که بین کمردرد و الگو و میزان کیفیت خواب افراد ارتباط معکوس وجود دارد و با افزایش درد مقدار و کمیت خواب کاهش می‌یابد. نتیجه‌گیری: نتایج پژوهش نشان‌دهنده لزوم توجه به کیفیت خواب در طرح‌ریزی درمانی بیماران مبتلا به درد مزمن به‌ویژه افراد مبتلا به کمردرد مزمن است.

کلمات کلیدی: کمردرد مزمن، الگوی خواب، پرشین کوهورت

مقدمه

دانش آموزان و زنان باردار از ۱۴/۱۴٪ تا ۴/۸۱٪ متفاوت است (۴).

کمردرد مانند سایر دردهای مزمن با طیف وسیعی از اختلالات روان‌شناختی مانند اضطراب و افسردگی (۵)، ناتوانی در عملکرد روزمره، اختلال در روابط بین فردی و خانوادگی و عملکرد شغلی مرتبط است (۳). از جمله مشکلات رایج در بیماران مبتلا به کمردرد، اختلالات خواب است (۷). اختلال خواب در افراد مبتلا به دردهای اسکلتی-عضلانی، اختلالی شایع است (۳). تحقیقات انجام‌شده درباره ادراک درد و کیفیت خواب نامتناسب در افراد مبتلا به بیماری‌های مزمن نشان داده است که بین پیشرفت درد و کیفیت خواب در بیماران بزرگسال مبتلا به درد مزمن ارتباط مستقیم وجود دارد (۸). به‌طوری‌که ادراک درد می‌تواند موجب افزایش تأخیر در خواب و نیز بیداری شبانه شود و در مقابل خواب ناکافی نیز می‌تواند ادراک درد و کاهش تحمل آن را به همراه داشته باشد. اختلال خواب در این بیماران

دردهای مزمن یکی از مهم‌ترین معضلات پزشکی در جهان است که سالیانه میلیون‌ها نفر به آن دچار می‌شوند. در سراسر دنیا دردهای مزمن مهم‌ترین علت رنج و معلولیت انسان بوده و به‌طورجدی بر کیفیت زندگی افراد تأثیر می‌گذارد (۱). شرایط حاصل از ابتلا به درد مزمن به‌عنوان یک تجربه حسی یا هیجانی ناخوشایند که حداقل شش ماه به طول انجامیده است، تعریف می‌گردد (۲).

ازجمله اختلالات مرتبط با درد مزمن، دردهای اسکلتی-عضلانی است. درد ناحیه تحتانی کمر، شایع‌ترین اختلال سیستم اسکلتی-عضلانی در افراد زیر ۴۵ سال بوده (۳) و بعد از سردرد مزمن رایج‌ترین علت مراجعه به پزشکان است (۱). در ایران شیوع کمردرد در طول زندگی و در کل جمعیت و در افراد شاغل،

*نویسنده مسئول: حبیب ذاکری، مرکز تحقیقات بیماری‌های غیر واگیردار، دانشگاه علوم پزشکی فسا، فسا، ایران
Email: zakerihabib@fums.ac.ir
http://orcid.org/0000-0002-4547-3381

فیزیکی، معاینه آنتروپومتریک، فراوانی مصرف خوراک و عادات غذایی. این پرسشنامه به دلیل اینکه راجع به شرایط و وضعیت زندگی، مسائل شخصی و مربوط به سلامتی و وضعیت اقتصادی و اجتماعی است، نیازی به سنجش روایی و پایایی ندارد.

پرسشنامه اوستوستری: این مقیاس از ۱۰ قسمت تشکیل گردیده که هر قسمت ۵ امتیاز داشته و در نتیجه حداکثر امتیاز اکتسابی از این آزمون ۵۰ است. این ده بخش چگونگی عملکرد افراد در فعالیت‌های روزمره را بررسی می‌کند. امتیاز تعلق گرفته به شدت کم‌درد از ۰ (عملکرد مطلوب بدون احساس درد) تا ۱۰ (نا توانی در اجرای فعالیت به علت درد شدید) متغیر است. موسوی (۲۰۰۹) در پژوهش خود ضریب آلفای کرونباخ این پرسشنامه را ۰/۹۲٪ اعلام کرده است (۱۰).

پرسشنامه درد مک گیل: این پرسشنامه اولین بار توسط ملزاک و بر روی ۲۹۷ نفر که از انواع مختلف دردها رنج می‌بردند مورد استفاده قرار گرفت که شامل چهار بعد به شرح زیر است: بعد ادراک حسی درد که شامل مجموعه‌های ۱ تا ۱۰ است. بعد ادراک عاطفی درد که شامل مجموعه‌های ۱۱ تا ۱۵ است. بعد ادراک ارزیابی درد که شامل عبارت شماره ۱۶ است. بعد دردهای متنوع و گوناگون که شامل مجموعه ۱۷ تا ۲۰ است. نمره هر فرد برابر است با مجموع نمرات کسب شده در چهار بعد این پرسشنامه. در پژوهش تنهایی و همکاران (۱۱) ضریب آلفای کرونباخ برای چهار بعد این مقیاس به ترتیب ۰/۸۷٪، ۰/۸۷٪، ۰/۸۳٪ و ۰/۸۶٪ گزارش شده است.

پس از جمع‌آوری پرسشنامه‌ها، داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۴ مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. جهت گزارش داده‌های توصیفی از شاخص‌های میانگین و انحراف استاندارد و به منظور تعیین ارتباط درد مزمن و الگوی خواب، آزمون آماری ضریب همبستگی پیرسون در سطح معناداری $\alpha = 0/05$ مورد استفاده قرار گرفت.

نتایج

شرکت‌کنندگان در پژوهش ۱۳۶۶ نفر بوده که ۸۳۲ نفر مرد و ۵۳۴ نفر آن‌ها زن بودند. در این مطالعه میانگین نمره

به صورت الگوی نامنظم خواب و بیداری، کم شدن طول مدت خواب و خواب‌آلودگی در طول روز نمایان می‌شود (۲). همچنین چنانچه در جنبه‌های بنیادی خواب مانند ماندگاری خواب (شروع و تداوم خواب) و کیفیت خواب (احساس رفع خستگی پس از بیدار شدن)، نواقصی وجود داشته باشد، موجب مخاطراتی در سلامتی و افزایش خطر بیماری و مرگ و میر می‌شود (۳).

با توجه به شیوع بالای کم‌درد در جمعیت ایرانی و تأثیرات گسترده آن بر وجوه مختلف زندگی بیماران علی‌الخصوص بر کیفیت خواب آنان از یک سو و تأثیر مشکلات خواب بر عملکرد روزمره، فعالیت‌های شغلی، سازگاری روان‌شناختی و کیفیت زندگی بیماران، ضرورت انجام پژوهشی در ارتباط با کم‌درد مزمن و الگوی خواب در این بیماران محسوس بود.

مواد و روش‌ها

داده‌های پژوهش حاضر مربوط به طرح پرشین کوهورت شاخه فسا (۹) بوده که بر روی حدود ۱۲۰۰۰ نفر از ساکنین شهر ششده که در ۴۰ کیلومتری شهرستان فسا قرار دارد با هدف انجام غربالگری به منظور کاهش خطر سکته قلبی در افراد در معرض خطر، انجام شده است. از میان این افراد، برای کسانی که به یکی از پرسش‌های این طرح با عنوان «آیا هرگز کم‌دردی که بیش از یک هفته طول بکشد و در کار روزمره اختلال جدی ایجاد کند، داشته‌اید؟» پاسخ مثبت داده‌اند، پرسشنامه اوستوستری و پرسشنامه درد مک گیل اجرا شده است ابزارهای مورد استفاده در پژوهش به شرح زیر است:

پرسشنامه مورد استفاده در طرح کوهورت کشوری شامل ۱۸ مجموعه سؤال بوده که عناوین هر قسمت عبارت است از: مشخصات عمومی، وضعیت اجتماعی-اقتصادی، سوابق شغلی، وضعیت محل زندگی، سبک زندگی، سؤالات مربوط به تاریخچه باروری (مختص بانوان)، سوابق بیماری‌های مزمن، سوابق مربوط به داروهای مصرفی، سوابق خانوادگی بیماری‌ها، اندازه‌گیری فشارخون، بهداشت دهان و دندان، سؤالات مربوط به عادات فردی، معاینه فیزیکی و معلولیت جسمانی، خواب، فعالیت

جدول ۱- بررسی میانگین، انحراف معیار، حداقل و حداکثر متغیرهای خواب

میانگین	انحراف معیار	کمینه	بیشینه
تعداد ساعت خواب ۲۴ ساعته	۷/۸۷	۴	۱۳
تعداد ساعت خواب در روز	۰/۸۹	۰	۷
تعداد ساعت خواب در شب	۶/۷۳	۴	۱۲

درد یا تشدید آن در روز بعد است و پژوهش‌ها نشان داده است که مشکلات خواب در بیماران مبتلابه درد مزمن به صورت حساسیت بیشتر نسبت به درد و افزایش تنش و فشار روان‌شناختی مانند اضطراب و افسردگی گزارش می‌شود (۲). بریویک و همکاران (۳) در پژوهشی دریافتند که داشتن خواب آشفته منبع مهم نگرانی و پریشانی در بسیاری از بیماران مبتلابه درد مزمن است. مطالعات نشان داده است که در مقایسه با افراد فاقد درد، افراد مبتلابه درد مزمن در معرض خطر بالایی برای ابتلا به مشکلات خواب قرار دارند به طوری که تقریباً ۲۰ درصد افراد مبتلابه درد مزمن به یکی از نشانگان اختلالات خواب مبتلا هستند (۲).

بیماران مبتلابه درد مزمن مخصوصاً افرادی که دچار اختلالات خواب هستند، آشفتگی‌ها و نوسانات خلقی قابل‌ملاحظه‌ای را گزارش می‌کنند و مشکلات و اختلالات روان‌شناختی در میان افراد مبتلا که خواب ناکافی و نامناسب دارند، بیشتر گزارش می‌شود (۶ و ۱۲). بر اساس پژوهش‌های انجام‌شده کمردرد مزمن

به‌دست‌آمده با استفاده از پرسشنامه Ostwestrylbp و میانگین نمره به‌دست‌آمده از پرسشنامه McGill $24/17 \pm 52/34$ و $24/12 \pm 71/50$ بود. جدول ۱ ویژگی‌های توصیفی متغیرها، تعداد ساعت خواب شبانه و روزانه و مجموع کل ساعت خواب را نشان می‌دهد.

نتایج حاصل از ضریب همبستگی پیرسون نشان داد که نمره‌های به‌دست‌آمده به وسیله پرسشنامه MCGIL با تعداد کل ساعت خواب شبانه‌روز و ساعات خواب در شب رابطه معکوس و معنی‌داری دارد ولی با ساعت خواب روزانه رابطه معنی‌داری دیده نشده است؛ و همچنین نمرات به‌دست‌آمده از پرسشنامه Ostwestry با کل ساعت خواب شبانه‌روز و ساعات خواب در روز و ساعات خواب شبانه رابطه معکوس و معنی‌دار دارد.

به صورت کلی نتیجه پژوهش نشان می‌دهد هر چه نمرات پرسشنامه‌های McGill و Ostwestry که نشان‌دهنده شدت کمردرد هستند، بالاتر باشد حاکی از میزان خواب کمتر است؛ که جزئیات آن در جدول ۲ نشان داده شده است.

جدول ۲- بررسی همبستگی بین نمره پرسشنامه‌های McGill و Ostwestry با ساعات خواب شبانه‌روز

Ostwestry		McGill		
p	r	p	r	
۰/۰۴۸	-۰/۰۵۳	<۰/۰۰۱	-۰/۱۱۲	تعداد ساعت خواب ۲۴ ساعته
<۰/۰۰۱	-۰/۱۱۱	۰/۱۵۳	-۰/۰۴۱	تعداد ساعت خواب در روز
<۰/۰۰۱	-۰/۱۸۲	۰/۰۰۵	-۰/۰۷۷	تعداد ساعت خواب در شب

موجب تغییرات بسیاری در عملکرد روان‌شناختی و فیزیکی، فعالیت روزانه و عملکرد شغلی مبتلایان می‌گردد. از جمله مهم‌ترین این تغییرات، مشکلات و اختلالات در کمیت و کیفیت خواب شبانه‌روزی است؛ بنابراین نتایج پژوهش حاضر در راستا و تکمیل‌کننده پژوهش‌های انجام شده است. از جمله محدودیت‌های پژوهش حاضر عدم بررسی ویژگی‌ها و متغیرهای روان‌شناختی شرکت‌کنندگان به دلیل شرایط زمانی محدود برای جمع‌آوری داده‌ها بود؛ بنابراین پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آینده به بررسی ویژگی‌های روان‌شناختی بیماران در ارتباط با تأثیر کمردرد بر کیفیت خواب آنان توجه شود.

نتیجه‌گیری

با توجه به نتایج به‌دست‌آمده بین کمردرد و کیفیت خواب رابطه معکوس وجود دارد. کیفیت پایین خواب در بیماران مبتلابه

بحث

پژوهش حاضر باهدف بررسی ارتباط کمردرد مزمن و الگوی خواب انجام شده است. بر اساس نتایج پژوهش حاضر، بین کمردرد مزمن و سایر عوامل مرتبط با آن، باکیفیت خواب شبانه‌روزی رابطه معکوس وجود دارد.

دردهای اسکلتی-عضلانی به‌ویژه کمردرد مزمن یکی از بیماری‌های شایع در جمعیت عمومی است که در حدود ۱۷ تا ۳۵ درصد بزرگسالان را درگیر می‌کند (۳). تغییر در الگوی خواب و بیداری از جمله تغییراتی است که با درد همایند بوده و می‌تواند در بسیاری از موارد در عملکرد اجرایی فرد اختلال ایجاد کرده و موجب ایجاد خلق منفی گردد (۴) به طوری که مقدار بیشتر درد با کاهش مقدار خواب، کاهش کیفیت و میزان خواب شبانه‌روزی و کاهش رضایت فرد و نیز کاهش رفع خستگی توسط خواب مرتبط است (۲). همچنین اختلال در خواب شبانه علت



ما را در انجام این پژوهش یاری رساندند کمال تشکر و قدردانی را داشته باشند. ضمن تشکر از واحد توسعه تحقیقات بالینی بیمارستان حضرت ولیعصر(عج) فسا جهت حمایت مالی از این پروژه، کد اخلاق پژوهش حاضر IR.FUMS.REC.1395.100 است.

تعارض منافع

نویسندگان هیچ گونه تعارض منافی را اعلام نکرده اند.

کمردرد مزمن نیز می تواند به مشکلات متعددی در زمینه ی فعالیت روزمره منجر شده و موجب افت عملکرد آنان شود؛ بدین جهت لازم است که هنگام تصمیم گیری راجع به تعیین طرح درمانی این بیماران به تأثیر درد بر کیفیت خواب آنان توجه شود تا از این طریق بتوان گام های مؤثرتری برای بهبود این بیماران برداشت.

تشکر و قدردانی

نویسندگان این مقاله بر خود لازم می دانند از کلیه کسانی که

References

1. Rubin D. Epidemiology and risk factors for spine pain. *Neurologic clinics*. 2007; 25(2): 353-71.
2. Aili.K, Nyman.T, Hillert.L, Svartengren. M. Sleep disturbances predict future sickness absence among individuals with lower back or neck-shoulder pain: A 5-year prospective study. *Scandinavian Journal of Public Health*. 2015; 43:315-323.
3. Breivik H, Collett B, Ventafridda V, Cohen R, Gallacher D. Survey of chronic pain in Europe: Prevalence, impact on daily life, and treatment. *European Journal of Pain*. 2006;10(3):287-333.
4. Mohammadi S, Dehghani M, Heidari M, Sedaghat M, Khatibi A. The evaluation of pain-related psychological similarities among patients with musculoskeletal chronic pain and their spouses. *Journal of Behavioral Sciences*. 2013;7(1): 57- 66. [in Persian]
5. Turk. D.C, Fillingim. R.B, Ohrbach.R, Patel.K.V. Assessment of Psychosocial and Functional Impact of Chronic Pain. *Pain*.2016; 17(2):21-49
6. Kripke DF, Garfinkel L, Wingard DL, Klauber MR, Marler MR. Mortality associated with sleep duration and insomnia. *Arch Gen Psychiatry* 2002;59: 13-26.
7. Alpert P T, Management of Chronic Lower Back Pain. *Home Health Care Management & Practice*.2014; 26(2): 114- 116.
8. Pagan.R. Sleep duration, life satisfaction and disability. *Disability and Health Journal*. 2017;10(3):334-343.
9. Farjam M. Bahrami H. Bahrimi E. Jamshidi J. Askari A. Zakeri H. et al. A cohort study protocol to analyze the predisposing factors to common chronic non-communicable diseases in rural areas: Fasa Cohort Study. *BMC Public Health*. 2016;16: 80-90. [in Persian]
10. Mousavi SJ. The Oswestry Disability, the Roland-Morris Disability Questionnaire: translation and validation studies of the Iranian versions. *Spine*. 2009;15 (14); 454-464. [in Persian]
11. Tanhaee Z, Fathi-Ashtiani A, Amini.M, Vahedi. H, Shaghghi.F. Validation of a Revised Version of the Short-form Mc- Gill Pain Questionnaire (SF-MPQ-2) for IBS Patients. *Govareh*.2012;(2):91-97. [in Persian]
12. Ong. AD, Kim SK, YoungS, SteptoeA. Positive affect and sleep: A systematic review. *Sleep Medicine Reviews*. 2017;35(2):21-32.



Original Article

The Relationship Between Chronic Low Back Pain and Sleep Pattern (Using Data Derived from the Persian Cohort; Fasa)

Moradi Kalardeh P¹, Taheri M², Zakeri H^{3*}

1. Shahid Beheshti University of Tehran, Tehran, Iran

2. Department of Control and Pain Management, Shahid Beheshti University of Medical Sciences, Tehran, Iran

3. Noncommunicable Diseases research Center, Fasa University of Medical Sciences, Fasa, Iran

Received: 13 Oct 2018

Accepted: 15 Feb 2019

Abstract

Background & objective: Chronic low back pain is one of the most common disorders associated with chronic pain that is correlated with a wide range of psychological issue such as problems in sleep pattern. The purpose of this study was to investigate the relationship between sleep pattern and chronic low back pain.

Materials & Methods: The research method was cross-sectional- descriptive-analytic and the statistical populations were residents of Sheshdeh of Fars province. Among them 1,366 people participated in the study by convenience sampling method. The instrument included a questionnaire of Persian cohort, Oswestry inventory and McGill Questionnaire. Data were analyzed using SPSS. V-24 software.

Results: 90.9% of the subjects were male and 39.09% were female .The results showed that there is a reverse relationship between the LBP pattern and the quality of sleep, and with the increase in pain, the amount of sleep decreases.

Conclusion: results of this study indicate that the quality of sleep should be considered in treatment of patients with chronic pain, especially those with chronic LBP.

Keywords: chronic low back pain, sleep pattern .Persian cohort

***Corresponding Author:** : Zakeri Habib, Noncommunicable Diseases research Center, Fasa University of Medical Sciences, Fasa, Iran.

Email: zakerihabib@fums.ac.ir

<http://orcid.org/0000-0002-4547-3381>