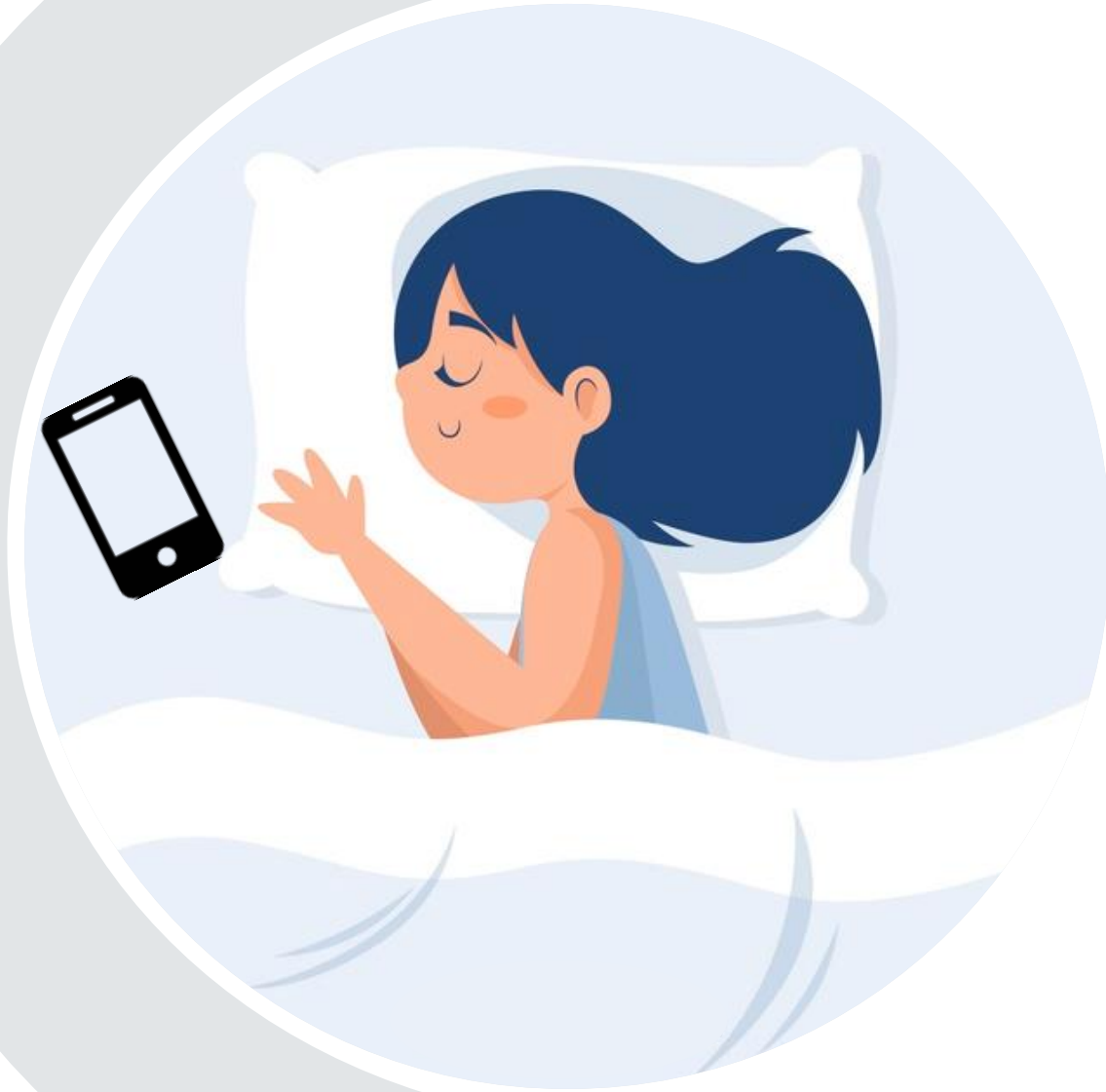




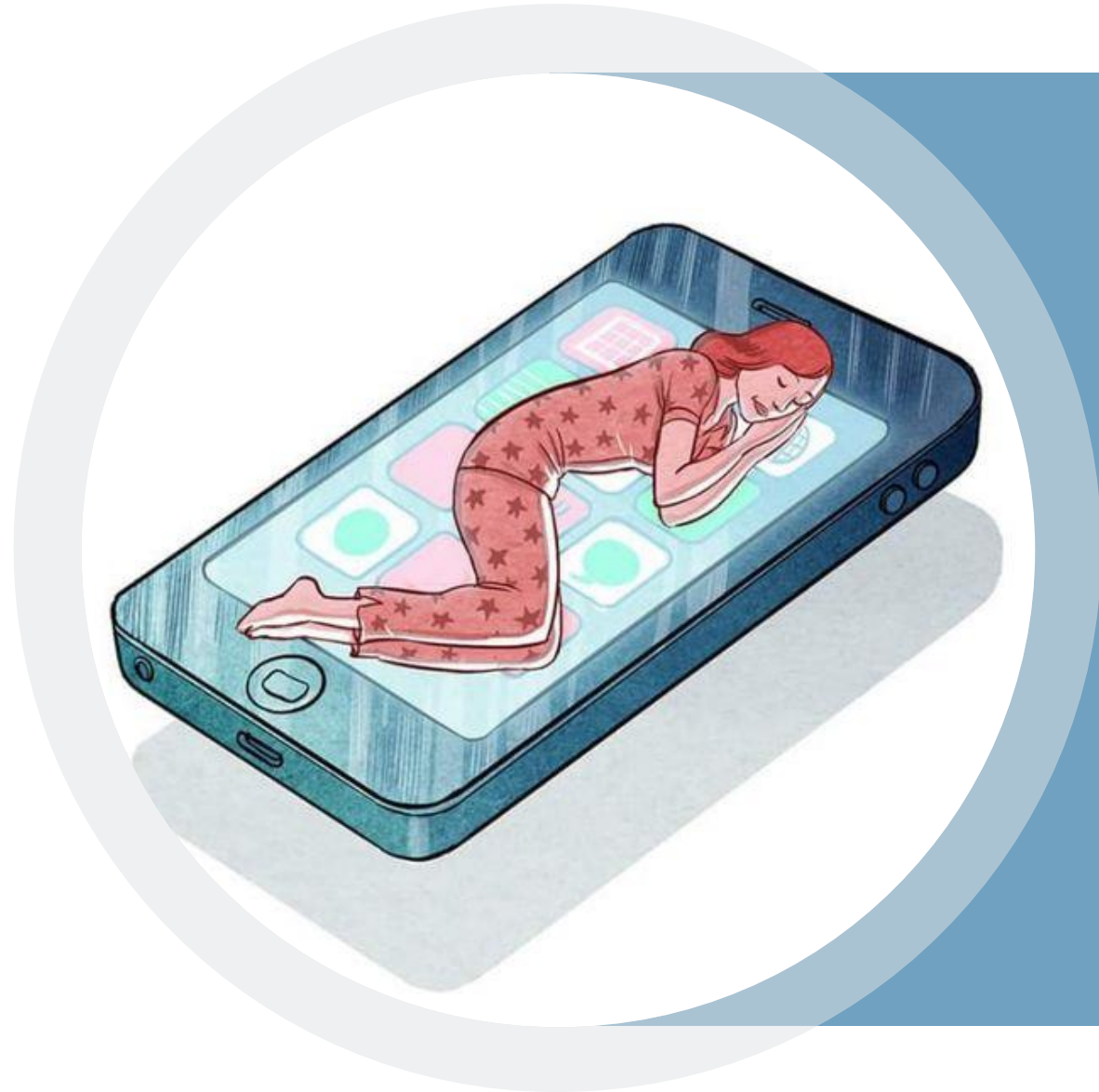
EFFECTS OF MOBILE USE ON SUBJECTIVE SLEEP QUALITY

۹۹/۹/۳

الهام، فسادوست

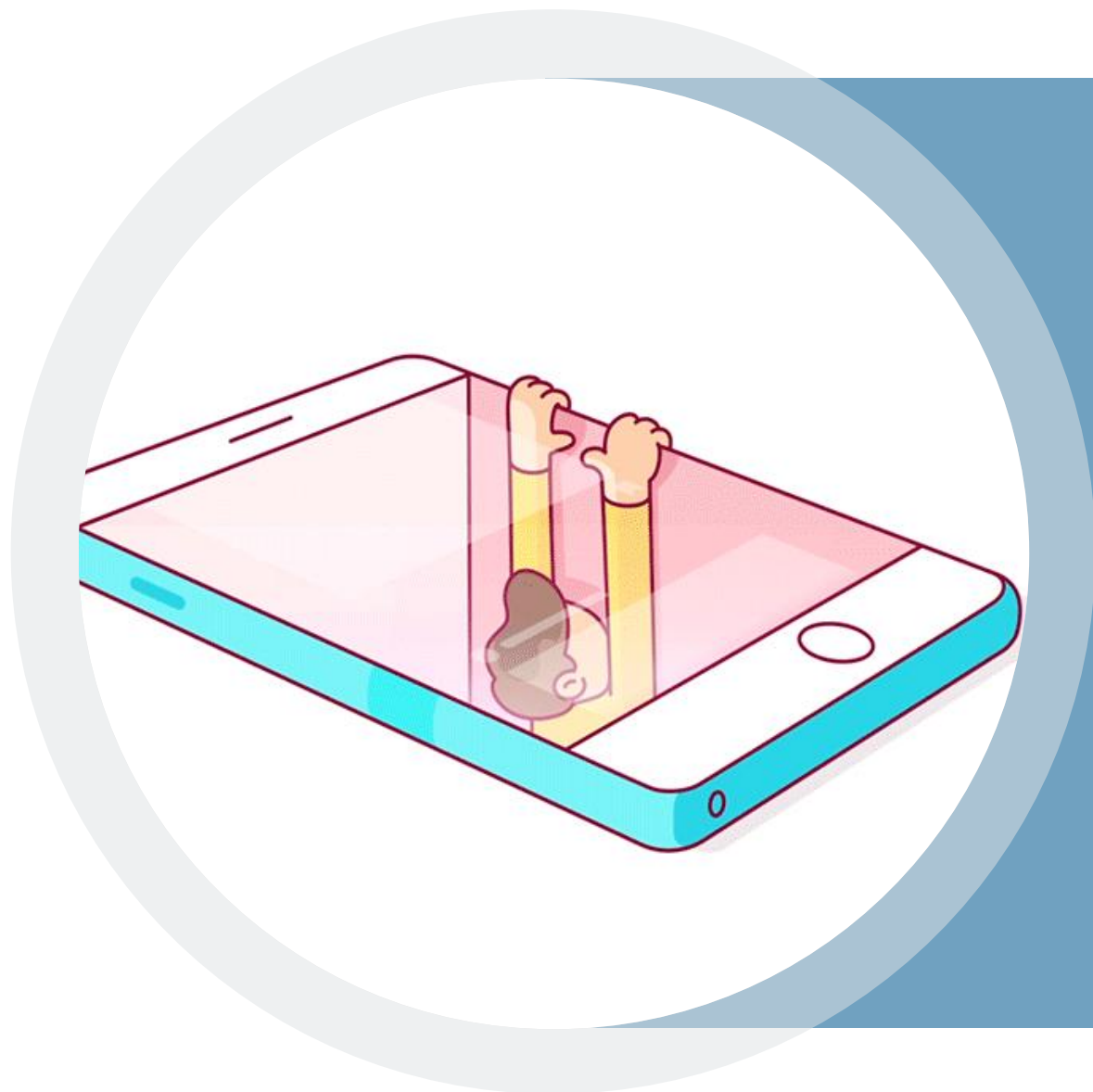
مشخصات ژورنال:

- **Nature and Science of Sleep**
- Indexing: [ISI](#), [Scopus](#), [PubMed](#)
- Impact Factor: 4.37



فهرست مطالب:

- ✓ مقدمه و بیان مساله
- ✓ هدف مطالعه
- ✓ روش اجرا
- ✓ نتایج
- ✓ بحث و نتیجه گیری
- ✓ نقاط قوت مطالعه
- ✓ محدودیت مطالعه
- ✓ پیشنهادات و کار آینده



مقدمه:

PSU: (Problematic cell phone use)

- افسردگی
- اضطراب
- کیفیت پایین خواب

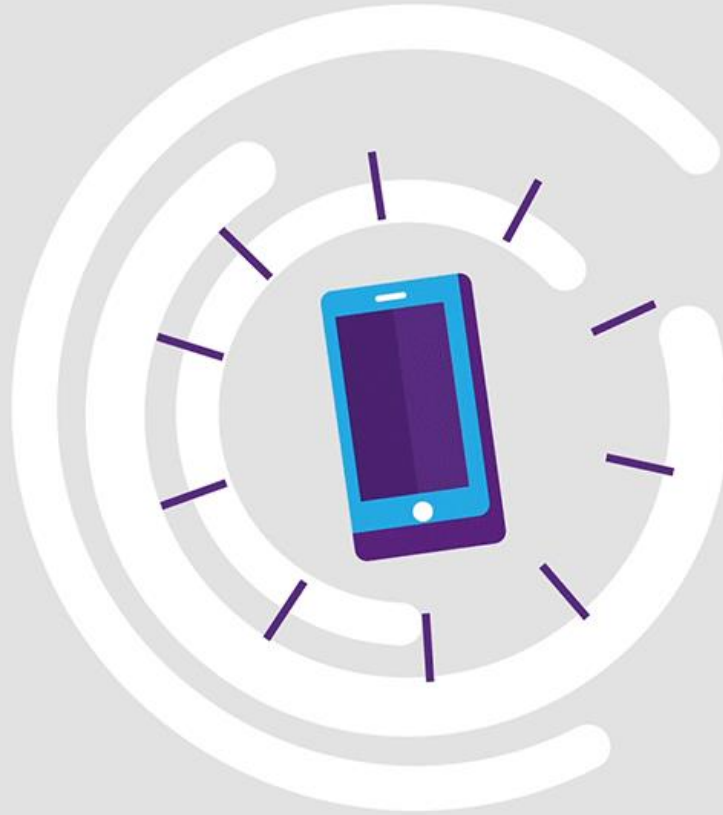


خواب یک حالت فیزیولوژیکی هست که به وسیله هموستات بصورت ناخودآگاه تنظیم می شود.

خواب نقش مهمی در عملکردهای شناختی و جسمی ، حذف سموم سلولی ، پیشگیری از بیماری و ترمیم ذهن و بدن دارد.

PSQ: (poor sleep quality)

blue light



melatonin

هدف کلی:

کشف شیوع عوامل خطر مربوط به تلفن همراه و اثرات آن ها بر خواب در کاربران تلفن همراه



روش اجرا:

- مطالعه مقطعی
- ژانویه ۲۰۱۸ - آگوست ۲۰۱۹
- چندین دانشکده دانشگاه امام عبدالرحمن بن فیصل عربستان



روش اجرا:

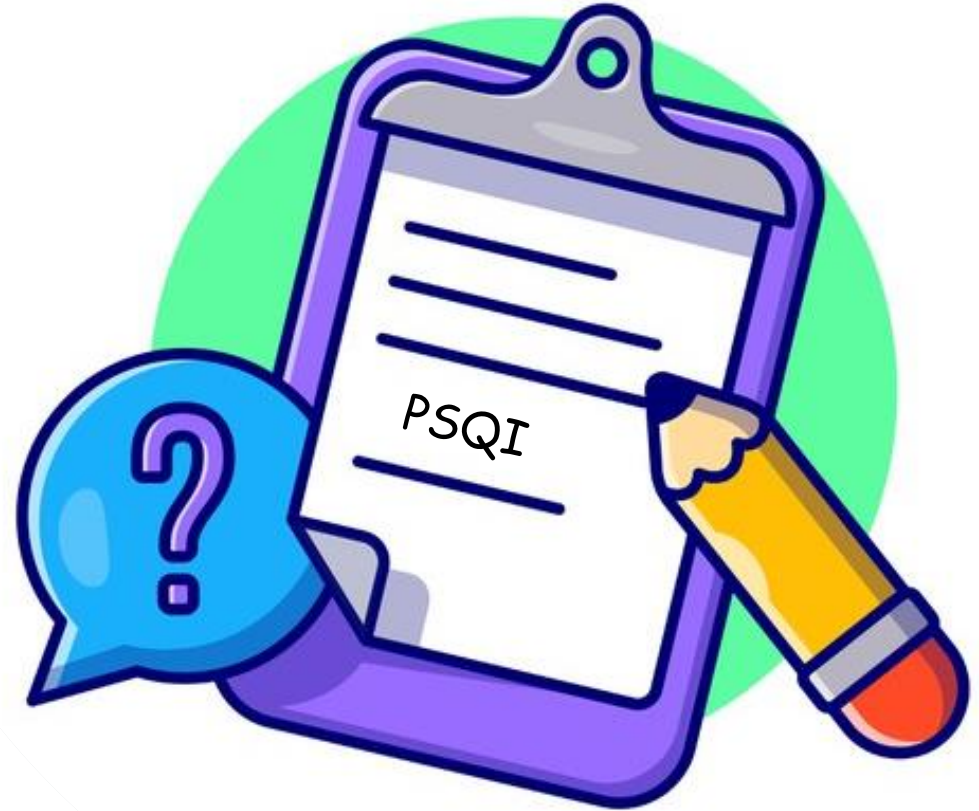
پرسشنامه MRSRF : (Mobile-Related Sleep Risk Factors)

- مدت زمان کل استفاده از تلفن همراه در روز
- استفاده از تلفن همراه در رختخواب پس از خاموش شدن چراغ ها
- استفاده از فیلتر نور آبی در تلفن همراه
- نگه داشتن موبایل زیر بالش
- نگه داشتن موبایل فاصله در ۲ متری از تخت
- قرار دادن تلفن همراه در حالت پرواز هنگام خواب



روش اجرا:

- پرسشنامه PSQI : (The Pittsburgh Sleep Quality Index)
- کیفیت خواب ذهنی
- تأخیر خواب (زمان لازم برای خوابیدن)
- مدت زمان خواب
- میزان آرامش روزمره (زمان بالای خواب)
- اختلالات خواب
- استفاده از داروهای مسبب خواب
- اختلال عملکرد در روز



روش اجرا:

برای توضیح منطقی بودن مطالعه و اصطلاحات مورد استفاده در پرسشنامه ، پنج دقیقه جلسه خلاصه در کلاس برگزار شد.

پرسشنامه آنلاین با هر کلاس در گروه های WhatsApp آنها به اشتراک گذاشته شد و زمان ۸ دقیقه ای در اختیار دانشجویان قرار گرفت تا پرسشنامه را دریافت کنند. دانش آموزان در مورد اطمینان از اطلاعات شخصی خود اطمینان داشتند.



روش اجرا:

معیارهای ورود:

- دانش آموزان بین ۱۷ تا ۲۶ سال که مایل به شرکت در مطالعه هستند.
- دانش آموزانی که روزانه از تلفن همراه استفاده می کنند ، حتی اگر برای لحظه ای کوتاه از آن استفاده کنند.



Inclusion Criteria

روش اجرا:

معیارهای خروج دانش آموزان از:

- هرگونه اختلال خواب تشخیص داده شده.
- هرگونه مشکل تنفسی مزمن تشخیص داده شده (از جمله گرفتگی بینی ، عفونت قفسه سینه ، آسم)
- هرگونه بیماری جسمی یا روانی مزمن ، که بر خواب آنها تأثیر می گذارد.
- حداقل ۳ ماه گذشته از هر داروی تجویزی استفاده کنید.



Exclusion Criteria

روش اجرا:

داده ها با استفاده از spss مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

مقایسه کیفیت خواب و پارامترهای خواب در شرکت کنندگان با

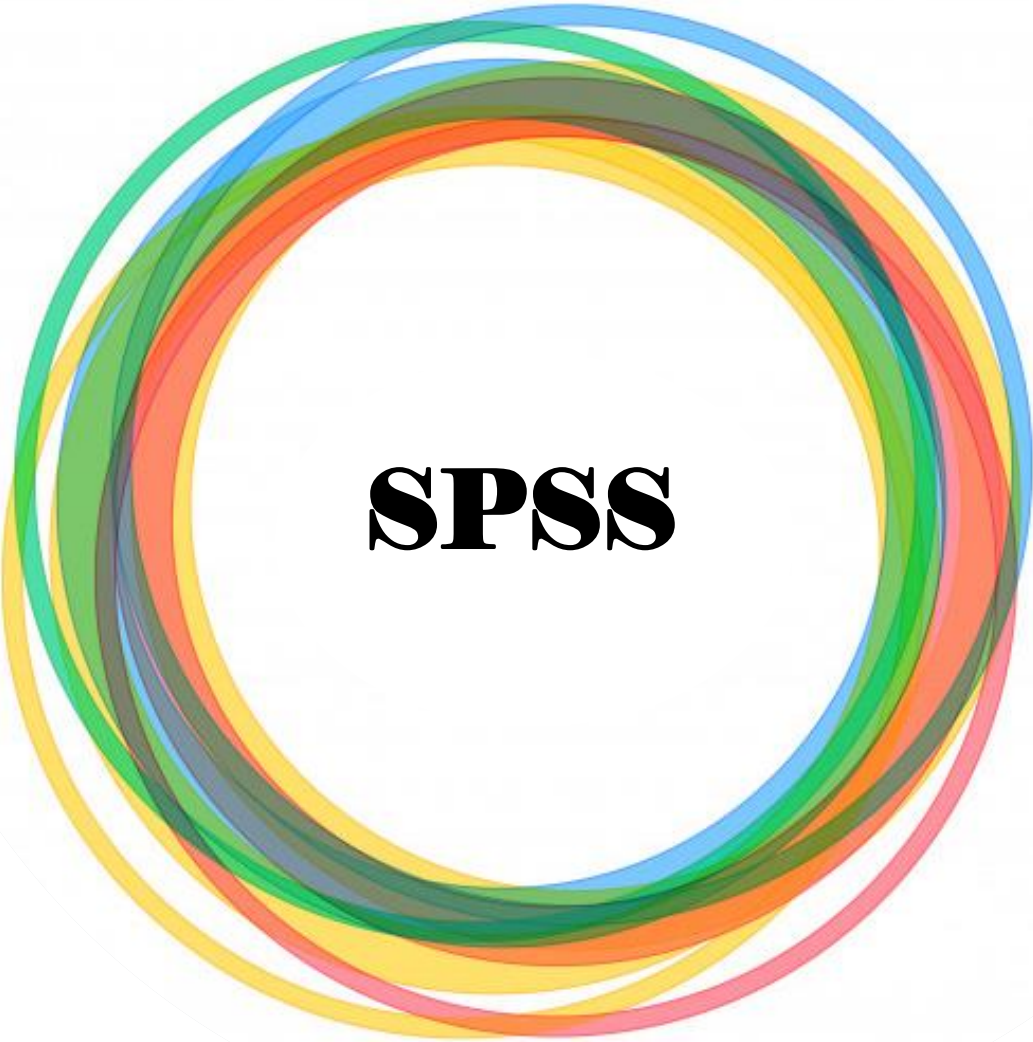
"عوامل خطر خواب مرتبط با تلفن همراه" مختلف با استفاده از

آزمون Cross tab برای متغیرهای اسمی و آزمون t مستقل برای

داده های کیفی انجام شد.

همبستگی کیفیت خواب ضعیف و پارامترهای مختلف خواب با

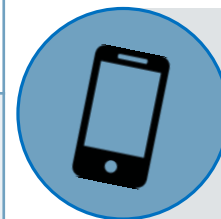
MRSRF با استفاده از آزمونهای پیرسون و اسپیرمن انجام شد.

The SPSS logo is centered within a circular graphic composed of multiple overlapping, semi-transparent rings in various colors including blue, green, yellow, orange, and red. The rings create a sense of depth and movement around the central text.

SPSS

نتایج:

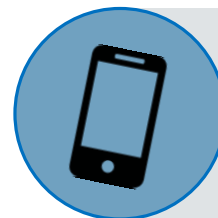
	male	female	P-value
Mobile screen usage time (hours)	8.07±3.90	8.71±4.77	0.005
Time spent on watching videos (hours) on mobile	8.07±3.90	1.73±1.73	0.01
Mobile screen usage time in the bed after the lights are turned off (minutes)	42.43±53.02	36.97±48.62	0.046
Poor sleep quality	33%	53.7%	0.260



جدول ۱) مقایسه پارامترهای مربوط به صفحه نمایش و خواب ، بین افراد زن و مرد

نتایج:

Mobile Usage and MRSRF	(%)	Males (%)	Females (%)	P-value
Mobile screen usage time ≥ 8 hours/24 hours	38%	36%	39%	0.293
Watching video ≥ 3 hours/24 hours	11.5%	14%	10.8%	0.063
Using mobile for at least 30 minutes after the lights are turned off (without a blue light filter in mobile)	84.5%	83.8%	86.3%	0.073
Keeping the mobile near the pillow while sleeping	70%	65.7%	71.2%	0.029
Putting mobile on airplane mode while sleeping	19.7%	15.8%	20.9%	0.021
Using blue light filter on mobile while using mobile in dark	4.2%	2.2%	2.0%	0.723



جدول ۲) شیوع استفاده از تلفن همراه و "عوامل خطر خواب مرتبط با تلفن همراه" در شرکت کنندگان در مطالعه

نتایج:

MRSRF	P value	(OR, 95% CI)
Screen usage time ≥ 8 hours	0.547	1.091 (0.821–1.451)
Using mobile for at least 30 minutes after the lights are turned off (without a blue light filter in mobile)	<0.001	1.958 (1.352–2.836)
Keeping the mobile near the pillow while sleeping	0.091	1.368 (0.952–1.967)
Not putting mobile on airplane mode while sleeping	0.681	1.067 (0.758–1.528)



جدول ۳) همبستگی کیفیت پایین خواب با عوامل مختلف خواب مرتبط با تلفن همراه

نتیجه گیری :



"استفاده از تلفن همراه حداقل به مدت ۳۰ دقیقه (بدون فیلتر نور آبی) پس از خاموش شدن چراغ‌ها" منجر به کیفیت پایین خواب ، خواب آلودگی در روز ، اختلالات خواب و افزایش تأخیر در خواب می شود.

نتیجه گیری :

تقریباً نتایج مشابهی توسط یک مطالعه ژاپنی در مورد افراد جوان (۱۳ تا ۱۹ سال) گزارش شده است. اما در این مطالعات مدت دقیق استفاده از تلفن همراه ذکر نشده است. بعلاوه ، آنها مشخص نکرده اند که سوژه های آنها از حالت فیلتر نور آبی در تلفن های همراه خود استفاده می کنند یا نمی کنند.

اما مطالعه ما نشان داد که فقط ۴٫۴٪ از افراد از این قابلیت استفاده می کنند. بنابراین می توانیم فرض کنیم که اکثر شرکت کنندگان در مطالعات فوق نیز از تلفن های همراه خود بدون فیلتر آبی استفاده می کردند.



نقاط قوت مطالعه :

- از نظر ما ، این اولین مطالعه است که همچنین هدف آن کشف شیوع MRSRF در کاربران تلفن همراه است. با کمال تعجب ، آگاهی محدودی در مورد اثرات خطرات احتمالی تلفن همراه بر سلامت انسان ، به ویژه بر روی خواب وجود داشت.
- حجم نمونه بزرگ



محدودیت مطالعه :

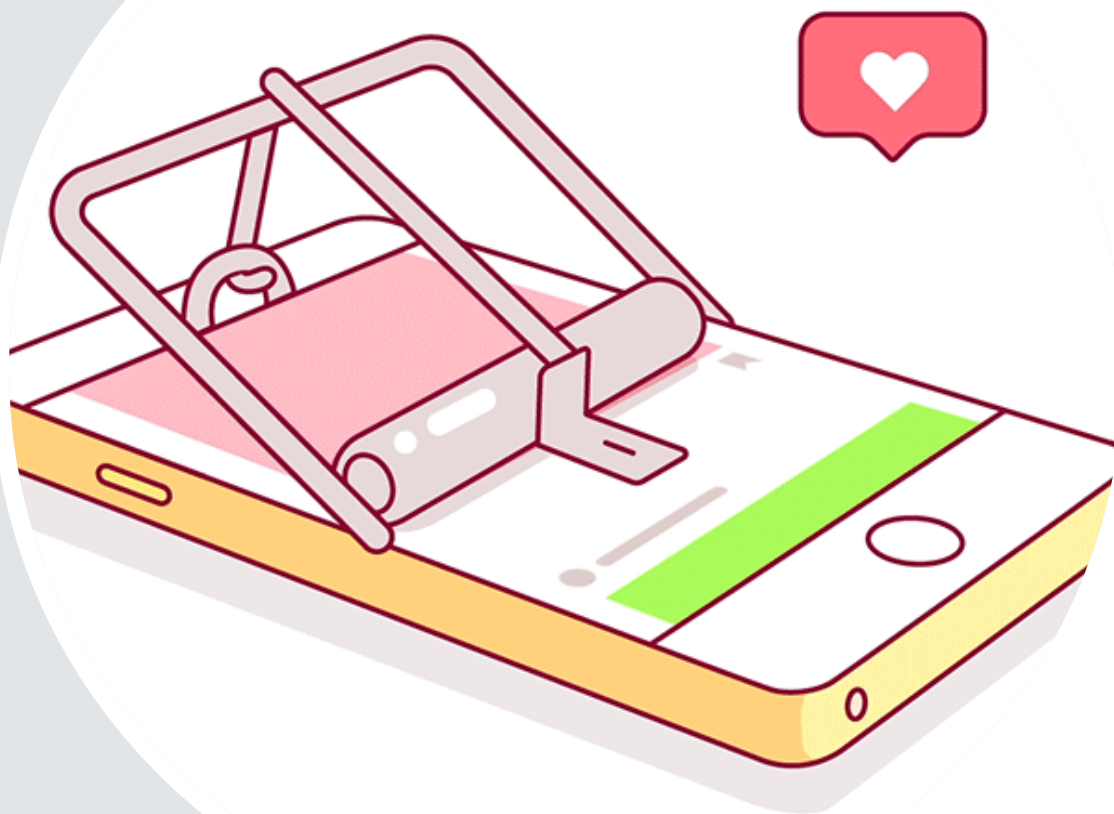
عدم تناسب بین تعداد مردان و زنان در انتخاب نمونه



پیشنهادهای و کار آینده :

تناسب بین تعداد مردان و زنان در انتخاب نمونه





با سپاس از نگاه گرمتان
