

## اقدامات درمانی غیر دارویی بهبود دهنده خواب در بیماران مبتلا به فیبرومیالژیا:

### یک مطالعه مروری

#### فروزان الیاسی<sup>۱</sup>، مرضیه عزیزی<sup>۲\*</sup>

۱. مرکز تحقیقات علوم رفتاری، دانشکده پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی مازندران، ساری، ایران
۲. دانشجوی کارشناسی ارشد مشاوره در مامائی، کمیته تحقیقات دانشجویی، دانشکده پرستاری و مامائی، دانشگاه علوم پزشکی مازندران، ساری، ایران، [marziehazizi70@gmail.com](mailto:marziehazizi70@gmail.com)

**مقدمه و هدف:** اختلال خواب از علائم شایع در بیماران مبتلا به فیبرومیالژیا است که ۷۰-۹۰ درصد آنان را تحت تاثیر قرار می دهد. این اختلال در بیماران شامل کاهش زمان کلی خواب، افزایش ساعات بیداری، بیداری طولانی مدت قبل از خواب و حرکات سریع چشم در خواب می باشد. با توجه به ارتباط مثبت بین اختلال خواب و شدت درد در بیماران مبتلا به فیبرومیالژیا و تاثیر منفی آن بر کیفیت زندگی آنان، توجه به وضعیت خواب در این بیماران از اهمیت ویژه ای برخوردار است و مطالعه حاضر با هدف تعیین اقدامات درمانی غیر دارویی بهبود دهنده خواب در بیماران مبتلا به فیبرومیالژیا طراحی شده است.

**روش کار:** مطالعه حاضر، مطالعه‌ای مروری بوده که جهت ارائه آن پژوهشگران به جستجو در بانکهای اطلاعاتی Google Scholar, Direct Science, SID, PubMed, ProQuest, Medline با استفاده از روش Text word با کلید واژه های فیبرومیالژیا، بهداشت خواب، اختلال خواب، آموزش و مداخلات درمانی پرداختند و مقالات مرتبط را از سال ۲۰۱۶-۱۹۹۸ انتخاب نمودند. در مجموع ۳۵ مقاله جستجو شد. پس از مطالعه عنوان و متن کامل مقالات و خروج مقالات غیر مرتبط، در نهایت از ۲۵ مقاله برای نگارش این مطالعه استفاده گردید.

**نتایج:** برنامه های آموزشی در زمینه بهداشت خواب در بیماران مبتلا به فیبرومیالژیا در ۳ طبقه سازماندهی گردید. طبقه اول **روشهای رفتاری و روانی جهت کاهش دیسترس روانی ایجاد کننده اختلال خواب** (درمان شناختی رفتاری، مشاوره ویژه یا روان درمانی، هیپنوتیزم، تکنیک آرام سازی و درمان بیوفیدبک)، طبقه دوم **درمانهای فیزیکی جهت کاهش درد ایجاد کننده اختلال خواب** (ماساژ و طب سوزنی)، طبقه سوم **آموزش بهداشت شخصی برای بهبود کیفیت خواب** (تنظیم زمان خواب و بیداری، وعده های غذایی منظم و شرکت در برنامه های ورزشی روزانه منظم، خوابیدن در محیط مناسب و بدون سر و صدا، عدم مصرف الکل و کافئین در طول روز و یا قبل خواب) می باشد.

**بحث و نتیجه گیری:** با توجه به شیوع بالای اختلالات خواب در بیماران مبتلا به فیبرومیالژیا، توجه به این مشکل در بیماران طی روند درمان توسط تیم درمانی حائز اهمیت می باشد. همچنین حضور روان پزشک یا مشاور در تیم درمان برای ارائه اقدامات درمانی لازم، اقدامی موثر می باشد.

**کلمات کلیدی:** فیبرومیالژیا، بهداشت خواب، اختلال خواب، آموزش، مداخلات درمانی