



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی و درمانی تهران

دانشکده پرستاری و مامایی

**بررسی تاثیر تمرینات تنفسی کنترل شده بر کیفیت خواب مبتلایان به  
بیماریهای مزمن انسدادی ریه مراجعه کننده به بیمارستانهای  
آموزشی تهران در سال ۱۳۹۳**

پایان نامه جهت اخذ درجه کارشناسی ارشد پرستاری

گرایش آموزش داخلی جراحی

استاد راهنما: دکتر شادان پدram رازی

استاد مشاور: دکتر ثریا نجاتی

استاد مشاور آمار: دکتر انوشیروان کاظم نژاد

یعقوب حمه خضری

آبان ۱۳۹۴

## چکیده:

**زمینه و هدف:** یکی از مهمترین مشکلاتی که بیماران COPD از آن رنج می برند مشکلات مرتبط با خواب است. امروزه توانبخشی ریوی به عنوان یک روش غیر دارویی با تمرکز بر نیازهای بیمار و خانواده آنها شکل گرفته است. یکی از اجزا توانبخشی ریه تمرینات تنفسی کنترل شده است که تا کنون تاثیر آن بر کیفیت خواب مورد بررسی قرار نگرفته است بر همین اساس پژوهشگر بر آن شد تا مطالعه ای تحت عنوان بررسی تاثیر تمرینات تنفسی کنترل شده بر کیفیت خواب بیماران COPD انجام دهد.

**روش پژوهش؛** پژوهش حاضر بصورت کارآزمایی بالینی غیرتصادفی بر روی ۶۴ بیمار مبتلا به COPD مراجعه کننده به بیمارستان های آموزشی امام خمینی و شریعتی شهر تهران در سال ۹۳-۹۲ انجام گرفت. ابزار جمع آوری داده ها شامل پرسشنامه کیفیت خواب پترزبورگ بود. به گروه مداخله تمرینات تنفسی کنترل شده شامل تنفس لبغنچه، تنفس دیافراگمی و سرفه موثر آموزش داده شد و گروه کنترل درمان های معمول را دریافت کردند. انجام تمرینات تنفسی به مدت هفت هفته و هر روز در دو نوبت صبح و عصر انجام گرفت. بعد از گذشت ۷ هفته مجددا پرسشنامه ی کیفیت خواب توسط نمونه ها تکمیل گردید و داده های حاصل با استفاده از SPSS ورژن ۲۱ تجزیه و تحلیل شدند.

**یافته ها:** نتایج حاصل از آزمون آماری تی مستقل نشان داد که بین دو گروه کنترل و مداخله بعد از انجام تمرینات تنفسی از نظر بهتر شدن وضعیت کیفیت خواب رابطه ی آماری معنی داری وجود دارد ( $p < 0.001$ ) به گونه ای که آموزش تمرینات تنفسی کنترل شده منجر به بهبود نسبی کیفیت خواب مبتلایان به بیماری های مزمن انسدادی ریه می شود.

**بحث و نتیجه گیری:** با توجه به اهمیت خواب در بیماران ریوی و اینکه تمرینات تنفسی کیفیت خواب بیماران COPD را بهتر می کند، پیشنهاد می شود که پرستاران بعنوان ارائه دهنده مراقبت های بهداشتی از این تمرینات جهت بهتر شدن کیفیت خواب بیماران COPD استفاده کنند.

**کلید واژه ها:** تمرینات تنفسی کنترل شده، کیفیت خواب، بیماری های مزمن انسدادی ریه



**Tehran University of Medical Sciences  
School of Nursing and Midwifery**

**The effect of controlled breathing exercises on sleep quality in  
patients with chronic obstructive pulmonary disease (COPD)  
referred to Teaching hospitals of Tehran University in 2015**

**Supervisor: Dr. Shadan Pedram Razi**

**Cosupervisor: Dr. Nejati**

**Advisor Statistics: Anoshirvan kazemnejad**

**Requirements for Master Degree**

**Medical-Surgery Nursing**

**Yaghub Hame khezri**

**November 2015**

## Abstract

**Title:** The effect of controlled breathing exercises on sleep quality in patients with chronic obstructive pulmonary disease

**Background:** The aim of this randomized controlled trial study was to evaluate sleep quality in patients with chronic lung disease and the role of controlled breathing to improve quality of sleep.

**Methods:** Sixty-four patients with chronic lung disease in two group (experimental and control group) enrolled in 7 weeks. Before the interventions, the Pittsburgh Sleep Quality Index and the Demographic Information Questionnaire were completed by the samples in the control and intervention groups. Next, the pursed-lip breathing, diaphragmatic breathing and coughing techniques were taught to the experimental group whereas the control group received the typical treatments. Seven weeks after the breathing exercises the Pittsburgh Sleep Quality Index was once again completed by the samples in the control and intervention groups. The resulting data was analyzed using SPSS version 17.

**Results:** Results show that after controlling the differences of mean groups sleep quality scores in pre-exam, the intervention(breathing exercises) has affected on the means of the dependent variable scores (quality of sleep) in post-exam ( $p < 0.001$ ). In other words, the sleep quality of intervention group has improved.

**Conclusions:** The researcher recommends the administrators, decision makers, and members of treatment groups to use non-pharmacologic methods and incorporate controlled breathing exercises into the sleep management and improvement programs designed for patients with COPD.

**Keywords:** chronic obstructive pulmonary disease; sleep quality; controlled breathing exercise, Nurse