



SUMS-Health

دانشگاه علوم پزشکی شیراز

دانشکده بهداشت

گروه آموزشی اپیدمیولوژی

فرم تبادل و ترجمان دانش (KTE*)

عنوان طرح/رساله: بررسی ارتباط اختلالات خواب با بروز بیماری های قلبی عروقی در جمعیت ۴۰ تا ۷۰ ساله شهرستان خرامه استان فارس: یک مطالعه کوهورت



علیرضا دهقانی

مشخصات طرح مرتبط

مجربان طرح: دکتر مژگان سیف، دکتر عباس رضایان زاده

شناسه ملی اخلاق در پژوهش: IR.SUMS.REC.1403.062

کد طرح: ۲۹۸۰۸

تاریخ اتمام طرح: ۱۴۰۴/۲/۲۳

عنوان خبر: در این مطالعه، داشتن الگوی خواب سالم از جمله طول و زمان مناسب خواب می تواند خطر بیماری های قلبی و عروقی را کاهش دهد و سلامت قلب را بهبود بخشد.

اطلاعات تماس:

Email:
alireza9104@gmail.com

Tel: +98 7137251001

Fax:

نشانی:

شیراز-بلوار رازی-دانشکده بهداشت

کد پستی: ۷۱۵۳۶۷۵۵۴۱

ORCID No.: 0000-0003-2301-5603

متن خبر (حداکثر ۲۵۰ کلمه به زبان غیرعلمی): نتایج این مطالعه نشان داد که اختلالات خواب، از جمله طول نامناسب خواب شبانه، زمان نامناسب شروع خواب و داشتن شیفت کاری شبانه، می تواند به طور چشمگیری خطر ابتلا به بیماری های قلبی عروقی را افزایش دهد. پژوهشگران با استفاده از روش های پیشرفته آماری دریافتند که الگوی خواب سالم سهم بسیار مهمی در پیشگیری از بیماری های قلبی دارد. این نتایج نشان می دهد که توجه به بهبود الگوی خواب، از جمله تنظیم طول خواب و زمان بندی درست، باید به عنوان یکی از ارکان برنامه های پیشگیری و آموزش سلامت قلب در جامعه در نظر گرفته شود. بهبود آگاهی عمومی درباره خواب سالم می تواند گامی مؤثر برای کاهش بار بیماری های قلبی و عروقی باشد.

گروه های هدف:

☒ رسانه ها و مردم ☐ متخصصان و پژوهشگران ☒ سیاستگذاران پژوهشی ☐ سیاستگذاران درمانی ☐ مدیران نهادها و سازمانهای ...

مقاله مستخرج از طرح:

Short and long sleep durations are positively associated with higher prevalence of cardiovascular disease in Iranian adults: results from Kharameh PERSIAN cohort study

Journal: JHSSS

Article accepted

گروه آموزشی اپیدمیولوژی دانشکده بهداشت، آخرین ویرایش: شهریور ۱۴۰۴، © 2022 SUMS,

* KTE = Knowledge Transfer & Exchange