

ARTICLE 9: Comparison of Caffeine and Nicotine on Sleep Quality of Male Medical Students of Quaid-e-Azam Medical College, Bahawalpur

English Summary: This cross-sectional study at the Department of Pharmacology, Quaid-e-Azam Medical College, compared sleep quality among 200 male medical students grouped as caffeine users, nicotine users, and non-consumers, using the Pittsburgh Sleep Quality Index. Overall, 60% of students reported poor sleep quality, with the highest rates among nicotine users, followed by caffeine users, and lowest among non-consumers. Nicotine users had the shortest sleep duration and longest sleep latency, significantly worse than caffeine users on both measures. The authors conclude that both substances impair sleep quality in medical students, with nicotine having a more pronounced negative effect than caffeine.

اردو خلاصہ :

شعبہ فارماکالوجی، قائد اعظم میڈیکل کالج میں کیے گئے اس مطالعے میں 200 مرد میڈیکل طلبہ کو کیفین استعمال کرنے والوں، نکوٹین استعمال کرنے والوں اور غیر استعمال کنندگان میں تقسیم کر کے پٹسبرگ سلیپ کوالٹی انڈیکس کے ذریعے نیند کے معیار کا موازنہ کیا گیا۔ مجموعی طور پر 60 فیصد طلبہ نے کمزور نیند کی شکایت کی، جن میں سب سے زیادہ شرح نکوٹین استعمال کرنے والوں میں، اس کے بعد کیفین استعمال کرنے والوں میں، اور سب سے کم غیر استعمال کنندگان میں پائی گئی۔ نکوٹین استعمال کرنے والوں کی نیند کا دورانیہ سب سے کم اور نیند آنے میں لگنے والا وقت سب سے زیادہ رہا، جو کیفین استعمال کرنے والوں کے مقابلے میں نمایاں طور پر بدتر تھا۔ محققین کے مطابق دونوں اشیاء میڈیکل طلبہ کی نیند کے معیار کو متاثر کرتی ہیں، تاہم نکوٹین کا منفی اثر کیفین سے زیادہ نمایاں ہے۔