

Article 14: Why Do Young Adults Sleep Less? A Comparative Analysis of Sleep Duration and Smoking Status among University Students of Karachi, Pakistan

Sleep is important for health, but many young adults do not get enough of it. This study explored whether smoking habits affect sleep duration among university students in Karachi.

The study included 450 students and found that most smokers slept less than six hours per night. Students who used both traditional cigarettes and e-cigarettes were most likely to have reduced sleep, followed by those who only smoked traditional cigarettes. E-cigarette users also showed a possible link to shorter sleep.

Overall, the study suggests that smoking especially using both types of tobacco products is associated with poorer sleep among young adults, highlighting a need for awareness and healthier lifestyle choices.

اردو خلاصہ

نیند صحت کے لیے انتہائی ضروری ہے، لیکن بہت سے نوجوان بالغ افراد مناسب نیند حاصل نہیں کر پاتے۔ اس تحقیق میں یہ جائزہ لیا گیا کہ کیا تمباکو نوشی کی عادات کراچی کے یونیورسٹی طلبہ میں نیند کے دورانیے کو متاثر کرتی ہیں۔ اس تحقیق میں 450 طلبہ کو شامل کیا گیا اور یہ بات سامنے آئی کہ تمباکو نوشی کرنے والے زیادہ تر طلبہ رات کو چھ گھنٹے سے بھی کم سوتے تھے۔ وہ طلبہ جو روایتی سگریٹ اور دونوں کا استعمال کرتے تھے، ان میں نیند کی کمی کا امکان سب سے زیادہ پایا گیا، جس کے بعد صرف روایتی (vape) ای سگریٹ سگریٹ پینے والے طلبہ تھے۔ ای سگریٹ استعمال کرنے والوں میں بھی نیند کے کم دورانیے کا ممکنہ تعلق دیکھا گیا۔ مجموعی طور پر، یہ تحقیق بتاتی ہے کہ تمباکو نوشی، خاص طور پر دونوں قسم کی مصنوعات کا استعمال، نوجوانوں میں نیند کی خرابی سے وابستہ ہے، جو اس حوالے سے آگاہی اور صحت مند طرز زندگی کے انتخاب کی ضرورت پر زور دیتا ہے۔