

Что делать при проблемах со сном

What to Do for Sleep Problems – Russian

У многих больных раком бывают проблемы со сном. Сон — это ключ к хорошему физическому и психическому здоровью, настроению и самочувствию. Поэтому важно соблюдать правильный распорядок или гигиену сна.



Распространенные проблемы со сном у людей с онкологическими заболеваниями

- Большая чем обычно потребность в отдыхе и сне.
- Трудности с засыпанием или поддержанием сна (бессонница).
- Слишком продолжительный сон, что может повлиять на вашу активность в течение дня.
- Слишком частый короткий дневной сон в течение дня, что может сказаться на вашем сне ночью.
- Вам слишком жарко или холодно, у вас частые позывы в туалет, сомнамбулизм, кошмары или ночные ужасы.

Изменения процесса сна могут быть временными, а могут длиться от нескольких месяцев до нескольких лет после лечения рака.

Проблемы со сном могут сказаться на многих аспектах вашей жизни. Они могут затруднить:

- Уход за собой и заботу о семье.
- Удовольствие от участия в общественной деятельности или от хобби.



Что вызывает проблемы со сном?

- Некоторые операции, лучевая терапия, гормональная терапия или другие препараты для лечения рака
- Лекарства от рака и заболеваний, не связанных с раком.
- Побочные эффекты рака, лечения рака или лекарств, такие как:
 - Хроническая усталость
 - Боль
 - Тревога и беспокойство

- Депрессия
- Высокая температура
- Тошнота или рвота
- Изжога
- Судороги в ногах
- Ночная потливость или приливы жара
- Одышка



Советы по улучшению сна

- Ведите дневник сна. Отслеживание времени сна и просыпания, особенностей сна и периода короткого дневного сна может подсказать вам причину проблем со сном. Человек, который находится с вами дома или в ночное время, также может помочь с их описанием.
- Ложитесь спать и вставайте каждый день в то же время.
- Старайтесь заниматься физическими упражнениями хотя бы раз в день. Даже короткая прогулка может пойти на пользу.
- Не употребляйте напитки, содержащие кофеин, за 6–8 часов до сна, а если кофеин влияет на ваш сон, то воздерживайтесь от них и дольше.
- Избегайте алкоголя.
- Позаботьтесь о том, чтобы ежедневный отдых проходил в спокойной обстановке, в то же самое время.
- Если у вас есть потребность поспать днем, вздремните ненадолго (меньше часа), чтобы меньше страдало качество ночного сна.
- Держите постельное белье чистым, заправленным и по возможности без складок.
- Создайте ритуал отхода ко сну, например, чтение или теплую ванну.



Поговорите со своей командой медицинских работников.

Расскажите команде медицинских работников о своих проблемах со сном. Они зададут вопросы о ваших привычках, связанных со сном, чтобы попытаться выяснить

причину проблем. У вас спросят, когда вы заметили изменения, с чем у вас возникают трудности и какие факторы ухудшают или улучшают ваш сон. Это поможет команде медицинских работников выявить причину ваших проблем со сном и разработать план улучшения сна.



Для получения информации и ответов о раке, посетите веб-сайт Американского онкологического общества по адресу cancer.org или позвоните нам по номеру **1-800-227-2345**. Мы к вашим услугам, когда вы в нас нуждаетесь.

