

患者及家属指南

治疗失眠的小贴士

概述

睡眠的问题是一件常见的问题，它会导致我们感到疲倦并影响我们白天的工作，影响我们集中精力工作的能力，影响我们的工作表现。睡眠问题通常是由身体不适、思想或担忧或外部因素造成的。

失眠是一种常见的睡眠障碍，可导致入睡困难、难以维持睡眠或过早醒来而无法重新入睡。



生理和心理原因:

- 医疗和精神疾病。
- 药物的副作用。
- 睡眠障碍，例如睡眠呼吸暂停（睡眠时呼吸困难）和不宁腿综合症。
- 饿着肚子去睡觉。



环境因素:

- 太热或太冷。
- 晚上卧室太亮或太吵。
- 环境的变化。

不良的睡眠卫生习惯:

- 白天花太多时间躺在床上。
- 白天打盹太多。
- 睡前受到过多刺激。
- 白天服用过量的咖啡因或酒精。





迹象与症状

身体的：

- 头痛
- 头晕

情感上的

- 情绪低落。



表现：

- 缺乏专注力。

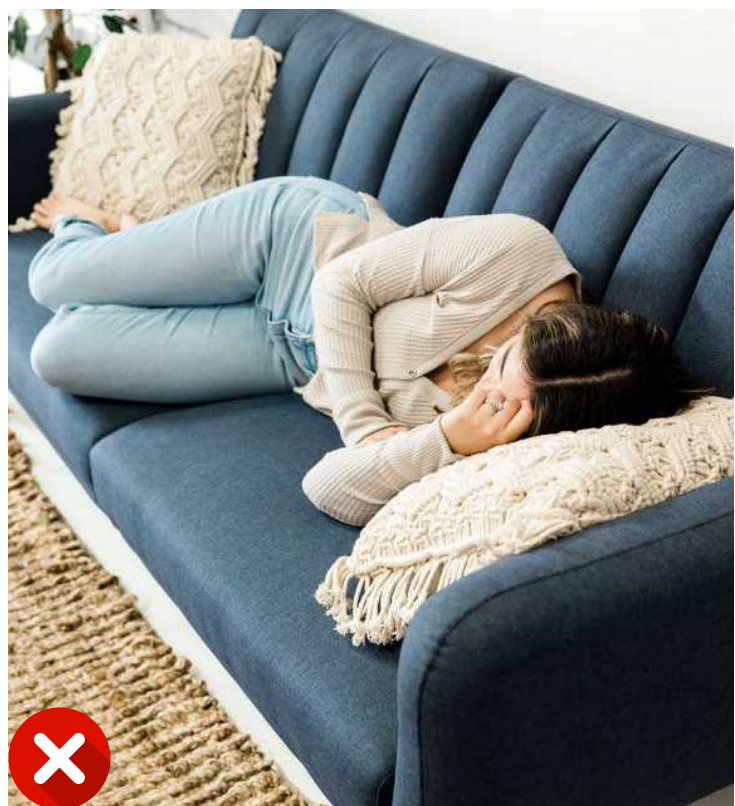
诊断与治疗

- 用于研究睡眠障碍的睡眠实验室。
- 视频内窥镜计算机辅助测量。



失眠的护理和治疗

- 当您感到困倦时才去睡觉。
- 每天都在相同的时间睡觉。即使在休息日和周末，也要按时起床。
- 避免白天小睡。
- 避免过度刺激，不要在床上看电视、阅读或使用手机。
- 限制咖啡因/酒精的摄入量，避免白天吸烟。咖啡因最好在中午之前饮用，因为效果可以持续几个小时。
- 一些非处方药物可能会影响睡眠。
- 睡前避免暴饮暴食。如果您饿了，睡前吃点小吃可能会帮助您入睡。
- 拥有一间安静舒适的卧室。关掉电视和其他会产生噪音的设备，以免影响睡眠。保持卧室黑暗并关掉明亮的灯。
- 睡前保持舒适，例如洗个热水澡和安静的冥想时间，以帮助您放松。
- 睡前练习放松技巧。这将有助于放松身心，减少可能让您夜不能寐的焦虑或肌肉紧张。



睡眠障碍和长期睡眠不足可能会使您面临以下风险：

- 心脏病
- 心脏病发作
- 心脏衰竭
- 心律不齐
- 高血压
- 中风
- 糖尿病



睡眠不足可能导致：

- 抑郁症
- 皮肤老化
- 注意力集中时间缩短
- 体重增加

如果您的睡眠问题持续存在，或者您出现疼痛或呼吸困难等影响睡眠的症状，请告知您的医生。医生可能会开药来改善您的睡眠。