

睡眠困难（失眠）



失眠是指难以入睡或保持睡眠状态，导致长期无法获得充足的睡眠。这会导致疲劳、烦躁以及白天做事情时无法集中精力。许多患有癌症等严重疾病的人都会经历失眠。如果不及时治疗，失眠会加重癌症及其治疗相关的其他问题（例如，疼痛、疲劳等），并增加应对癌症的难度。因此，如果您患上了失眠，及时寻求治疗是很重要的。

您需要注意什么

- 难以入睡
- 难以保持睡眠状态
- 醒得太早，无法再入睡

失眠的原因

- 身体不适或难以忍受的症状
- 药物或食物（例如，皮质类固醇、咖啡因饮料）
- 白天睡眠时间过长（例如，由于癌症或与其治疗相关的疲劳），导致晚上难以入睡或难以保持睡眠状态

- 心理问题（例如，焦虑、抑郁）
- 压力或担忧（例如，健康、财务、工作或家庭等方面的问题）
- 其他影响睡眠的疾病（例如，不安腿综合征，泌尿系统问题、甲状腺机能亢进、睡眠呼吸暂停）
- 不良的睡眠习惯（例如，过于关注多媒体、深夜剧烈运动）

如何治疗

失眠问题的治疗方法取决于病因。您的医生会问您更多问题，并进行身体检查，以找出失眠的原因并确定治疗方案。例如，如果难以忍受的疼痛使您无法入睡，那么您的医生会设法缓解疼痛，让您睡得更好。如果经济或工作上的压力是导致您失眠的原因，那么您的医生可能会转介您去看医疗社会工作者或辅导员，帮助您更好地应对这些问题。医生还可能会建议您改变生活习惯（见下文“您可以做什么”），以培养更有规律的睡眠模式。

如果经过治疗您的失眠问题仍然存在，医生可能会给您开一些帮助睡眠的药物（例如，劳拉西泮、安定、唑吡坦）。您在服用这些药物时必须谨遵医嘱，因为不当服用会导致不良的副作用。

您可以做什么

以下是一些小贴士，可帮助您更好地应对失眠：

✓	✗
<ul style="list-style-type: none"> ● 遵医嘱服用药物 ● 记录你睡着/醒来的时间，如果你不确定失眠的原因，记录导致失眠的事情可能会很有用 ● 每天在同一时间睡觉和起床，这样您的体内生物钟就可以进入有规律的睡-醒周期 ● 睡觉时保持房间昏暗 ● 仅在睡觉时才上床，而不要在床上做其他事情（例如，看电视、玩电子游戏或阅读） ● 白天做一些简单的运动有助于缓解压力，改善睡眠 ● 做一些可以减压的事情（例如，冥想、听放松的音乐、唱歌、做饭等）。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 午睡不要超过一个小时 ● 睡前两小时内避免进食或运动 ● 避免或减少在深夜使用电子设备，例如，手机、平板电脑、电视机 ● 避免或减少在深夜进行严肃或有压力的谈话，例如，健康、家庭、工作或财务等问题 ● 减少咖啡因摄入量并避免在晚上摄入咖啡因 ● 如果您正在服用皮质类固醇，尽量避免在晚上服用。如果皮质类固醇导致您失眠，与您的医生或护士讨论改变服药的时间

何时联络您的癌症护理团队

如果您因无法入睡而感到非常痛苦，且经过治疗仍然有失眠问题，或者您服用了帮助睡眠的药物后出现了任何副作用，请通知您的医生或护士。

如果您对上述信息有任何疑问，请致电癌症援助热线+65 6225 5655 或向您的医生或护士咨询以了解更多详情。

以上内容是在“淡马锡基金会—爱惜关怀项目（便利癌症护理，扶持癌症病患）”（*Temasek Foundation-ACCESS programme, Accessible Cancer Care to Enable Support for Survivors*）计划下提供，该计划是一个全方位的关怀护理项目，为癌症患者在其护理和康复过程中提供支持。

上述内容已获得新加坡国立癌症中心（NCCS）癌症教育与资讯服务（*Cancer Education and Information Services*）的批准，适用于癌症患者及其家人和看护者。但是，这些信息仅供参考，不得代替医学诊断、治疗或建议。对于特定的医疗状况，请向您的医疗团队寻求专业的医疗建议。

赞助机构：

TEMASEK
FOUNDATION

