

Ano ang Gagawin para sa Mga Problema sa Pagtulog

Maraming tao na may cancer ang nahihirapang makatulog. Ngunit susi ang pagtulog sa mabuting kalusugan ng pangangatawan at pag-iisip, at para sa iyong mood at kagalingan. Kung kaya, mahalaga ang pagkakaroon ng mabuting rutina sa pagtulog o mabuting kalinisan ng pangangatawan sa pagtulog.



Ano ang mga sanhi ng mga problema sa pagtulog?

Mayroong maraming dahilan kung bakit may mga problema sa pagtulog ang mga taong may cancer. Ang ilan sa mga dahilang ito ay nauugnay sa cancer, ngunit ang ilan ay hindi.

Ang ilang bagay na maaaring magdulot ng mga problema sa pagtulog ay kinabibilangan ng:

- Mga partikular na paggamot sa cancer, kabilang ang ilang operasyon, radiation therapy, at chemotherapy.
- Ilang gamot na ginagamit upang mapamahalaan ang mga kondisyon ng cancer at hindi cancer
- Pagkabalisa, pag-aalala, o depresyon
- Mga gawain sa araw, tulad ng hindi pagkakaroon ng sapat na pisikal na aktibidad sa araw
- Mga side effect ng cancer o paggamot nito, tulad ng:
 - Pananakit
 - Lagnat
 - Pagkaalibadbad at pagduduwal
 - Heartburn
 - Pamumulikat ng binti
 - Labis na pamamawis sa gabi o hot flashes
 - Pangangapos ng hininga



Ano ang ilang karaniwang problema sa pagtulog?

Kabilang sa mga karaniwang problema sa pagtulog para sa mga taong may cancer ang:

- Pakiramdam na kailangan ng higit pang pahinga o pagtulog
- Nahihirapang makatulog o manatiling tulog (insomnia)
- Sobrang pagtulog, na makakaapekto sa magagawamo sa araw

- Pag-idlip nang napakaraming beses sa araw, na makakaapekto sa iyong pagtulog sa gabi
- Napakainit o napakalamig na pakiramdam, kinakailangang gamitin ang banyo, paglalakad habang natutulog, mga bangungot, o sleep terror

Maaaring pansamantala ang mga pagbabago sa pagtulog, o maaaring tumagal ang mga ito ng ilang buwan pagkatapos ng paggamot sa cancer.

Ang kahirapan sa pagtulog ay maaaring makaapekto sa maraming aspeto ng iyong buhay. Dahil dito, maaaring mas mahirapan kang:

- Alagaan ang iyong sarili at ang iyong pamilya
- Masiyahan sa mga aktibidad na may pakikisalamuha o mga hobby



Paano ginagamot ang mga problema sa pagtulog?

Ang mga problema sa pagtulog ay maaaring lubhang naiiba para sa bawat tao. Magsimula sa pamamagitan ng paglalarawan ng iyong mga sintomas sa iyong cancer care team. Matutulungan nito silang malaman ang pinakamahusay na paraan para magamot ang iyong problema.

Maaaring imungkahi ng iyong cancer care team na magpatingin ka sa isang espesyalista sa pagtulog. Ang espesyalista sa pagtulog ay maaari kang matulungan na malaman kung bakit nahihirapan kang makatulog. Itanong sa iyong cancer care team ang tungkol sa referral, kung kailangan.

Kabilang sa ilang karaniwang paraan para gamutin ang mga problema sa pagtulog na nauugnay sa cancer ang:

- Paggamot ng mga side effect mula sa cancer o paggamot sa cancer

- Cognitive behavioral therapy upang matulungang mabawasan ang iyong pagkabalisa sa pagtulog
- Mga paraan ng pag-relax tulad ng nakapokus na paghinga, meditation, o mindfulness
- Mga Gamot



Ano ang maaari mong gawin upang matulungang mapabuti ang iyong pagtulog?

Mayroong maraming bagay na maaari kong gawin upang matulungang mapamahalaan

ang iyong mga problema sa pagtulog, kabilang ang:

- Magpanatili ng diary para sa pagtulog. Ang pagsubaybay sa iyong pagtulog at mga oras ng paggising, mga pattern, at mga pag-idlip ay maaaring magbigay sa iyo ng mga palatandaan tungkol sa kung ano ang nagdudulot ng iyong mga problema sa pagtulog. Maaari ring makatulong sa iyo ang taong kasama mo sa bahay o sa gabi na ipaliwanag ang mga ito.
- Matulog at bumangon sa parehong oras sa bawat araw.
- Subukang mag-ehersisyo nang hindi bababa sa isang beses kada araw. Kahit ang maikling paglalakad ay makakatulong.
- Iwasan ang caffeine sa hapon – kahit mas maaga pa kung naapektuhan nito ang iyong pagtulog.

- Iwasan ang alkohol at nicotine.
- Gumamit ng tahimik na kapaligiran para sa pagpapahinga sa parehong oras sa bawat araw.
- Umidlip sa araw kung kailangan (30 minuto o mas mababa pa) para mabawasan ang epekto sa oras ng iyong pagtulog sa gabi.
- Panatilihin malinis ang mga kumot, nakasuksok sa ilalim ng higaan, at hangga't maaari ay walang gusot.
- Gumawa ng nakaka-relax na rutina sa pagtulog, tulad ng pagbabasa o pagbabad sa maligamgam na tubig.



Kailan kakausapin ang iyong cancer care team

Ipaalam sa iyong cancer care team ang tungkol sa iyong mga

problema sa pagtulog. Tatanungin ka ng iyong team ng tungkol sa iyong mga nakagawian sa pagtulog para matulungang malaman kung ano ang sanhi ng mga problema. Gugustuhin nilang malaman kung kailan ka may napapansin na mga pagbabago, kung saan ka nahihirapan, at mga bagay na nakapagpapasama o nakakapagpapabuti sa iyong pagtulog. Matutulungan ng impormasyon na ito ang cancer care team na malaman ang sanhi ng mga problema sa pagtulog at tutulong na makapag-isip ng plano para mapabuti ang iyong pagtulog.



Para sa higit pang impormasyon at suporta, bisitahin ang website ng American Cancer Society sa cancer.org/tagalog o tumawag sa amin sa **1-800-227-2345**. Narito kami kapag kailangan mo kami.