

Những việc cần làm khi gặp vấn đề về giấc ngủ

What to Do for Sleep Problems – Vietnamese

Nhiều người bị bệnh ung thư gặp phải vấn đề về ngủ. Nhưng giấc ngủ là chìa khóa cho sức khỏe thể chất và tinh thần tốt cũng như cho tâm trạng và sự khỏe mạnh toàn diện của quý vị. Vì lý do này, việc có thói quen ngủ tốt hoặc vệ sinh tốt cho giấc ngủ là điều quan trọng.



Những vấn đề thông thường về giấc ngủ đối với người bị ung thư

- Cảm thấy cần phải nghỉ ngơi và ngủ nhiều hơn
- Khó để ngủ hoặc không ngủ ngon (chứng mất ngủ)
- Ngủ quá nhiều, điều này có thể ảnh hưởng đến những gì quý vị có thể làm trong ngày
- Chợp mắt quá nhiều lần trong ngày, điều mà có thể ảnh hưởng đến giấc ngủ vào ban đêm
- Cảm thấy quá nóng hoặc quá lạnh, cần đi vệ sinh, mộng du, gặp ác mộng hoặc sợ hãi khi ngủ.

Những thay đổi về giấc ngủ có thể chỉ là tạm thời hoặc có thể kéo dài từ vài tháng đến hàng năm sau khi điều trị ung thư.

Các vấn đề về giấc ngủ có thể ảnh hưởng nhiều khía cạnh trong cuộc sống của quý vị. Điều này có thể khiến quý vị gặp khó khăn trong việc:

- Tự chăm sóc bản thân và chăm sóc gia đình.
- Tận hưởng các hoạt động xã hội hoặc thú vui.



Điều gì gây ra vấn đề về giấc ngủ?

- Một số loại phẫu thuật, xạ trị, liệu pháp hormone hoặc các loại thuốc khác dùng để điều trị ung thư
- Thuốc điều trị ung thư và các tình trạng không phải ung thư
- Tác dụng phụ của bệnh ung thư, việc điều trị ung thư hoặc thuốc men, chẳng hạn như:
 - Mệt mỏi
 - Cơ đau
 - Bồn chồn và lo âu

- Trầm cảm
- Sốt
- Buồn nôn hay ói mửa
- Ợ nóng
- Chuột rút
- Đổ mồ hôi ban đêm hoặc thấy nóng bừng
- Hụt hơi



Lời khuyên để cải thiện giấc ngủ

- Lập một nhật ký về giấc ngủ. Việc theo dõi thời gian ngủ và thức, thói quen và giấc ngủ ngắn có thể cung cấp cho quý vị manh mối về nguyên nhân gây ra vấn đề về giấc ngủ. Một người ở cùng nhà hoặc ở cùng quý vị qua đêm cũng có thể giúp mô tả những điều này.
- Đi ngủ và thức dậy vào cùng một thời điểm mỗi ngày.
- Cố gắng tập thể dục ít nhất một lần mỗi ngày. Ngay cả một cuộc đi bộ ngắn cũng có thể hữu ích.
- Tránh dùng caffeine trong 6 đến 8 giờ trước khi đi ngủ – lâu hơn nếu nó ảnh hưởng đến giấc ngủ của quý vị.
- Tránh đồ uống có cồn.
- Ở trong môi trường yên tĩnh để nghỉ ngơi vào cùng một thời điểm mỗi ngày.
- Chợp mắt vào ban ngày nếu cần thiết (dưới một giờ) để giảm ảnh hưởng đến giấc ngủ ban đêm.
- Giữ cho ga giường sạch sẽ, gọn gàng và không có nếp nhăn đến mức có thể.
- Tạo thói quen đi ngủ như là đọc sách hoặc tắm bồn nước ấm.



Trao đổi với nhóm chăm sóc ung thư của quý vị.

Nói cho nhóm chăm sóc ung thư biết về các vấn đề đối với giấc ngủ của quý vị.

Nhóm sẽ hỏi quý vị những câu hỏi về thói quen ngủ của quý vị để cố gắng tìm hiểu nguyên nhân gây ra vấn đề. Họ sẽ muốn biết về thời điểm quý vị nhận thấy những thay

đổi, vấn đề quý vị gặp phải hoặc những điều ảnh hưởng xấu đến hay cải thiện giấc ngủ của quý vị. Điều này sẽ giúp nhóm chăm sóc ung thư tìm được nguyên nhân gây ra vấn đề về giấc ngủ của quý vị và giúp đưa ra kế hoạch cải thiện giấc ngủ.



Để biết thông tin về bệnh ung thư và các câu trả lời, hãy truy cập trang web của Hiệp hội Ung thư Hoa Kỳ (American Cancer Society) tại cancer.org hoặc gọi cho chúng tôi theo số **1-800-227-2345**. Chúng tôi luôn ở đây khi quý vị cần.