

# Những việc cần làm khi gặp vấn đề về giấc ngủ

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.



## Điều gì gây ra vấn đề về giấc ngủ?

Có nhiều lý do khiến những người bị ung thư gặp phải vấn đề về giấc ngủ. Một số trong các lý do này có liên quan đến bệnh ung thư, nhưng một số thì không.

Một vài nguyên nhân có thể gây ra vấn đề về giấc ngủ bao gồm:

- Một số phương pháp điều trị ung thư, bao gồm một số loại phẫu thuật, xạ trị và hóa trị
- Một số thuốc điều trị ung thư và các bệnh trạng không phải ung thư
- Lo âu, phiền muộn hoặc trầm cảm
- Các thói quen ban ngày, chẳng hạn như không vận động thể chất đủ trong ngày
- Tác dụng phụ của bệnh ung thư hoặc việc điều trị ung thư, chẳng hạn như:
  - Cơn đau
  - Sốt
  - Buồn nôn và ói mửa
  - Ợ nóng
  - Chuột rút
  - Đổ mồ hôi ban đêm hoặc thấy nóng bừng
  - Hụt hơi



## Một số vấn đề về giấc ngủ thường gặp là gì?

Một số vấn đề về giấc ngủ phổ biến ở người bị ung thư là:

- 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 này 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



## Làm cách nào để điều trị các vấn đề về giấc ngủ?

Các vấn đề về giấc ngủ có thể rất khác nhau ở mỗi người. Hãy bắt đầu bằng cách mô tả các triệu chứng của quý vị cho nhóm chăm sóc ung thư. Điều đó sẽ giúp họ tìm ra cách tốt nhất để xử lý vấn đề của quý vị.

Nhóm chăm sóc ung thư có thể đề nghị quý vị gặp một chuyên gia về giấc ngủ. Có khả năng chuyên gia về giấc ngủ có thể giúp quý vị tìm ra lý do tại sao quý vị gặp khó khăn khi ngủ. Hãy yêu cầu nhóm chăm sóc ung thư giới thiệu một chuyên gia cho quý vị, nếu cần.

Một số cách phổ biến để điều trị các vấn đề về giấc ngủ liên quan đến ung thư bao gồm:

- Điều trị các tác dụng phụ do ung thư hoặc phương pháp điều trị ung thư
- Liệu pháp hành vi nhận thức giúp quý vị cảm thấy bớt lo lắng về giấc ngủ
- Các phương pháp thư giãn như hít thở tập trung, thiền định hoặc chánh niệm
- Thuốc men



## Quý vị có thể làm gì để giúp cải thiện giấc ngủ?

Có nhiều việc quý vị có thể làm để giúp quản lý các vấn đề về giấc ngủ, bao gồm:

- 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 sau 3 giờ chiều – hoặc sớm hơn nếu nó ảnh hưởng đến giấc ngủ của quý vị.
- Tránh dùng rượu bia và nicotine.
- Ở trong môi trường yên tĩnh để nghỉ ngơi vào cùng một thời điểm mỗi ngày.

- Chợp mắt vào ban ngày nếu cần thiết (từ 30 phút trở xuống) 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 thư giãn trước khi đi ngủ như là đọc sách hoặc tắm bồn nước ấm.



## Thời điểm cần 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 này sẽ đặt câu hỏi về thói quen ngủ của quý vị để giúp tìm ra 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 khiến các triệu chứng trở nên tệ hơn hoặc được cải thiện. Thông tin 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 thêm thông tin và sự hỗ trợ, hãy truy cập trang web của American Cancer Society tại [cancer.org/vietnamese](https://cancer.org/vietnamese) hoặc gọi cho chúng tôi theo số **1-800-227-2345**. Chúng tôi luôn ở đây khi quý vị cần.