

如何应对 睡眠问题

许多癌症患者都有睡眠障碍。良好的睡眠对身心健康、情绪和幸福感至关重要。因此，建立良好的睡眠习惯或保持良好的睡眠卫生非常重要。



导致睡眠问题的因素有哪些？

癌症患者出现睡眠问题的原因多种多样。部分与癌症本身相关，但也有与癌症无关的原因。

可能引发睡眠问题的因素包括：

- 特定癌症治疗手段，包括部分手术、放疗和化疗
- 用于控制癌症及非癌症病症的某些药物
- 焦虑、担忧或抑郁情绪
- 日间生活习惯，如白天缺乏足够的体育活动
- 癌症或其治疗的副作用，例如：
 - 疼痛
 - 发热
 - 恶心和呕吐
 - 灼心
 - 腿部抽筋
 - 盗汗或潮热
 - 呼吸短促



常见睡眠问题有哪些？

癌症患者常见的睡眠问题包括：

- 感到需要更多休息和睡眠
- 入睡困难或难以保持睡眠状态（失眠）
- 睡眠过多，可能影响白天活动能力
- 白天小睡过多，可能影响夜间睡眠
- 体温过高或过低、频繁如厕、梦游、噩梦或夜惊

睡眠变化可能是暂时的，也可能在癌症治疗后持续数月甚至数年。

睡眠障碍可能影响生活的方方面面，可能导致您难以：

- 照顾自己和家人
- 享受社交活动或爱好



如何治疗睡眠问题？

睡眠问题因人而异。请先向您的癌症治疗团队描述您的症状，这将有助于他们确定最佳治疗方案。

您的癌症治疗团队可能会建议您咨询睡眠专科医生，专科医生可能帮助您找出失眠的原因。如需转诊推介，请向您的癌症治疗团队咨询转诊事宜。

治疗癌症相关睡眠问题的常见方法包括：

- 治疗癌症或癌症治疗的副作用
- 认知行为疗法缓解睡眠焦虑
- 放松技巧（如专注呼吸、冥想或正念训练）
- 药物治疗



您能采取哪些措施改善睡眠？

您可以采取多种措施管理睡眠问题，包括：

- 做睡眠日记。跟踪自己的睡眠与清醒时间、作息规律及小睡情况，这些记录信息可能为您提供导致自己睡眠问题的一些线索。与您同住的人或夜间陪护者也可协助您描述这些情况。
- 每日固定就寝与起床时间。
- 尽量每天都锻炼一次。即使只是短暂散步也有助睡眠。
- 下午三点后避免摄入咖啡因，若影响睡眠则应在一天中更早时候停止摄入咖啡因。
- 避免酒精与尼古丁。

- 每日固定时间在安静环境中休息。
- 必要时短暂小睡（30分钟以内），以减少对夜间睡眠的影响。
- 保持床单清洁平整，尽量避免褶皱。
- 建立放松的睡前习惯，如阅读或泡温水澡。



何时应与癌症治疗团队沟通

向您的癌症治疗团队说明自己的睡眠问题。医护团队将询问您的睡眠习惯以找出问题的根源，包括何时出现睡眠问题、具体困扰症状以及影响睡眠的诱因与缓解因素。这些信息将帮助医护团队诊断睡眠障碍成因并制定改善方案。



要了解更多信息并获得支持，请访问美国癌症协会网站
cancer.org/chinese 或致电 **1-800-227-2345**。
我们随时为您提供帮助。