ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И УХАЖИВАЮЩИХ ЗА НИМИ ЛИЦ

Как улучшить сон во время пребывания в больнице

Эта информация поможет вам улучшить сон во время пребывания в больнице.

Крепкий ночной сон может улучшить ваше самочувствие и прибавить вам сил. Он также помогает бороться с инфекциями и способствует заживлению ран.

Изменение режима сна

Некоторые больные испытывают проблемы со сном во время пребывания в больнице. Изменение обычного режима сна может быть вызвано множеством причин. Ниже приведены их примеры.

- Освещение в больничной палате может быть слишком ярким ночью или слишком слабым — днем.
- Проведение лечебных процедур и обследований в ночное время может не давать вам заснуть. Оказание медицинской помощи вашему соседу по палате

также может помешать вашему сну.

- Из-за побочных эффектов лекарств вы можете страдать бессонницей или испытывать сонливость в течение дня, после чего не сможете заснуть ночью.
- Симптомы, вызванные раком или его лечением, например тревожность, боль, проблемы с дыханием или необходимость частого посещения туалета.

Способы улучшения сна

Если вы плохо спите ночью или чувствуете усталость на следующий день, воспользуйтесь приведенными ниже советами:

Принесите вещи из дома

Рекомендуем вам принести из дома вещи, которые улучшат ваш сон и позволят вам чувствовать себя более комфортно. Если вы не взяли их с собой, попросите кого-то принести их вам.

Это могут быть:

- беруши;
- маска для сна;
- наушники;
- халат;
- тапочки;

- подушка.

В течение дня

Впускайте в палату дневной свет

- Открывайте шторы по утрам. Свет помогает вашему организму ориентироваться во времени суток.

Будьте физически активны и выполняйте физические упражнения, насколько позволяет ваше состояние

- По мере сил старайтесь выполнять легкие физические упражнения.
- Прогуливайтесь по больнице, если вы в состоянии это делать.
- Выполняйте упражнения в кровати или на стуле. Попросите у медсестры/медбрата материал *Программа базовых упражнений: 1 уровень* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/general-exercise-level-1).

Ограничьте время дневного сна

- Из-за дневного сна после полудня вам может быть сложнее заснуть ночью.
- Если вы чувствуете, что вам нужно поспать днем, сделайте это пораньше и поставьте будильник, чтобы проснуться через 30 минут.

Проконсультируйтесь со своим медицинским сотрудником

- Спросите у врача или медсестры/медбрата, можно ли внести изменения в график приема лекарств, чтобы вам не приходилось просыпаться для этого ночью.

Перед сном

Ограничьте употребление еды и напитков

- После полудня не пейте напитки с кофеином, такие как кофе, черный или зеленый чай, газированные напитки, и не ешьте шоколад.
- Заканчивайте ужинать за 3 часа до времени отхода ко сну.

Принимайте снотворное

- Если вы принимаете снотворное, попросите медсестру/медбрата приносить его вам за 1 час до отхода ко сну.
- Снотворное следует принимать в промежуток времени с 21:00 до полуночи, чтобы на следующий день вы не чувствовали сонливость.

Расслабьтесь перед сном

Чтобы расслабиться перед сном, воспользуйтесь

одним из следующих методов релаксации:

- глубокая дыхательная гимнастика - инструкции приводятся в разделе этого материала «Глубокая дыхательная гимнастика»;
- Медитация. (медитации с инструктором для устранения проблем со сном можно найти по ссылке: www.mskcc.org/meditation);
- массаж;
- прослушивание успокаивающей музыки;
- чтение.

Позаботьтесь о том, чтобы у вас в палате было темно

- Опустите светонепроницаемые жалюзи на окнах.
- Задерните шторы.
- Выключите телевизор и монитор компьютера.
- Наденьте маску для сна.

Позаботьтесь о том, чтобы у вас в палате было тихо

- Ставьте свой мобильный телефон на беззвучный режим после 22:00.
- Если вам нужно посмотреть телевизор, воспользуйтесь наушниками, чтобы не мешать соседу по палате.

- Используйте беруши, чтобы не слышать шум.
- Используйте шумовой фон, например, прослушивайте подборку записей со звуками океана. Обязательно делайте это в наушниках.

Если вы не можете заснуть

Попытайтесь успокоиться при помощи приведенных ниже рекомендаций.

- Если вы не можете избавиться от беспокойства, составьте список вопросов, которые заставляют вас беспокоиться. Затем напишите, что вы можете сделать для устранения или уменьшения такого беспокойства. Например, вы можете спросить у своего врача о каком-то симптоме или поговорить о своих опасениях с другом или с кем-то из родных. Пообещайте себе, что сделаете это на следующий день.
- Если вы не можете заснуть, встаньте с постели и немного прогуляйтесь. Можно также чем-то заняться в течение 30 минут, например, почитать книгу или разгадать кроссворд. После этого выполните упражнения на расслабление.

Глубокая дыхательная гимнастика

Глубокая дыхательная гимнастика — это упражнения, помогающие вам расслабиться. Она очень проста, и вы

можете научиться ее делать самостоятельно. Эта гимнастика может прояснить голову, снять напряжение или стресс и улучшить ваш сон. Вы можете выполнять ее, когда чувствуете напряжение или беспокойство.

1. Удобно сядьте на стуле или лягте на кровать. Если вы лежите на кровати, приподнимите голову, подложив под нее несколько подушек.
2. Положите 1 руку на живот чуть выше пупка. Если вы правша, используйте правую руку. Если вы левша, используйте левую руку.
3. Сделайте полный выдох через рот.
4. Если можете, закройте глаза и вдохните медленно и глубоко через нос. Почувствуйте, как рука поднимается вместе с животом. Представьте, что воздух наполняет ваше тело снизу вверх.
5. Сделайте паузу длиной в пару секунд. Затем медленно выдохните через рот или нос. Старайтесь выдыхать полностью и представляйте, как воздух выходит из ваших легких, рта или носа.
6. Во время выдоха дайте телу расслабиться и обмякнуть — как будто вы тряпичная кукла.
7. Повторите это упражнение 5-10 раз.

Если у вас есть вопросы или опасения, позвоните своему медицинскому сотруднику. Специалист вашей лечащей команды ответит на звонок с понедельника по пятницу с 9:00 до 17:00 В другое время вы можете оставить сообщение или поговорить с другим врачом центра MSK. Вы всегда можете связаться с дежурным врачом или медсестрой/медбратом. Если вы не знаете, как связаться со своим медицинским сотрудником, позвоните по номеру 212-639-2000.

Дополнительную информацию см. в нашей виртуальной библиотеке на сайте www.mskcc.org/pe.

Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center