Memorial Sloan Kettering Cancer Center

患者及照护者教育

改善住院期间的睡眠情况

本信息将帮助您改善住院期间的睡眠情况。

夜间保持良好睡眠能让您感觉更好，精力更充沛。 还能帮助您抵御感染并愈合伤口。

睡眠习惯改变

部分患者在住院期间难以入睡。 导致正常睡眠习惯改变的原因有很多。 下面是一些示例：

- 病房的灯光晚上可能过亮，或白天可能过暗。
- 夜间的治疗和检查可能会让您无法入睡。 室友接受照护也可能会让您睡不着。
- 药物的副作用可能会让您无法入睡，或让您在白天昏昏欲睡，因此晚上无法入眠。
- 癌症或治疗引起的症状，如焦虑、疼痛、呼吸困难或经常需要上厕所。

改善睡眠的方法

如果您整夜失眠或第二天感到疲倦，不妨试试以下方法：

从家中携带物品

您可能需要带一些物品到医院，以帮助睡眠并让您感觉更舒适。 如果尚未携带以下物品，您可以请他人帮忙带给您。

这类物品包括：

- 耳塞
- 眼罩
- 耳机
- 浴袍

- 拖鞋
- 枕头

白天

让阳光照进您的病房

- 早上打开窗帘。 阳光可以帮助您的身体了解现在是一天中的什么时间。

尽可能多地参加体育活动或锻炼

- 如果可以，尽量进行一些轻体力活动。
- 如果可以，在医院楼层四处走动。
- 在床上或椅子上进行锻炼。 请向护士索取资源*一般练习计划：1 级* (www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/general-exercise-level-1)。

限制午睡时间

- 午后小睡会使您晚上更难入睡。
- 如果您觉得需要小睡，请在白天早点小睡，并设置闹钟在 30 分钟后唤醒您。

请咨询您的医疗保健提供者

- 请咨询医生或护士是否可以更改服药时间，以免在夜间被叫醒服药。

睡前

限制饮食

- 午后避免摄入含有咖啡因的饮料，例如咖啡、红茶或绿茶、苏打水和巧克力。
- 应该在睡觉前 3 小时吃完晚餐。

服用安眠药

- 如果您需要服用安眠药，请让护士在您入睡前 1 小时将药拿给您。

- 应该在晚上 9 点到午夜之间服用安眠药，这样可以避免在第二天困倦。

睡前放松

为了在睡觉前放松，请尝试以下任何一项放松活动：

- 深呼吸练习。 请参阅“深呼吸运动”部分了解相关说明。
- 冥想。 您可以在此处找到睡眠冥想指南：www.mskcc.org/meditation。
- 按摩。
- 听一些舒缓的音乐。
- 阅读。

保持房间黑暗

- 放下遮光窗帘。
- 拉上窗帘。
- 关闭电视和电脑屏幕。
- 使用眼罩。

保持房间安静

- 晚上 10 点后将手机静音。
- 如果必须开着电视，请使用耳机，以免打扰室友。
- 使用耳塞隔绝噪音。
- 听白噪音，例如带有海浪声的播放列表。 请务必使用耳机。

如果您无法入睡

尝试使用以下方法来放松心情：

- 如果您无法摆脱烦恼，那就列出您担心的事情。 然后写下您可以做些什么来停止或减轻这种担忧。 例如，您可以询问医生某种症状，或者与朋友或家人谈论您的担心。 告诉自己第二天要做这些事情。
- 如果无法入睡，就起身散散步。 您也可以尝试做一些短暂的活动，例如读书或做填字

游戏 30 分钟。 然后，进行一项放松活动。

深呼吸练习

深呼吸是一种有助于放松的练习。 这项练习非常简单，您可以自学。 深呼吸可以帮助您安静下来，释放紧张或压力，并帮助您更好地睡眠。 当您感到压力或焦虑时，可以随时这样做。

1. 您可以舒适地坐在椅子上或躺在床上。 如果您躺在床上，用几个枕头将头垫高。
2. 将一只手放在肚脐上方的胃部。 如果您惯用右手，请使用右手。 如果您惯用左手，请使用左手。
3. 用嘴进行完全呼气。
4. 如果可以，闭上眼睛，用鼻子慢慢深吸气。 体会胃部向上推动手部的感觉。 想象一下，空气自下而上充满了您的全身。
5. 暂停几秒钟。 然后，用嘴或鼻子缓慢呼气。 尝试完全呼气，想象空气离开您的肺、嘴或鼻子。
6. 呼气时，让您的身体放松并塌陷下来——就像一个布娃娃。
7. 重复进行该练习 5-10 次。

如果您有任何问题或顾虑，请联系您的医疗保健提供者。 医疗团队成员将在周一至周五 上午 9:00 至 下午 5:00 给与回复。 如在非上述时间段，您可以留言或与其他 MSK 服务提供者联系。 随时有值班医生或护士为您提供帮助。 如果您不确定如何联系医疗保健提供者，请致电 212-639-2000。

有关更多资源，请访问 www.mskcc.org/pe，在我们的虚拟图书馆中进行搜索。

Memorial Sloan Kettering Cancer Center 拥有和保留所有权利