



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* (<https://mskcc.prod.acquia-sites.com/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。

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you're not sure how to reach your healthcare provider, call 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。

Improving Your Sleep During Your Hospital Stay - Last updated on February 5, 2023

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