Memorial Sloan Kettering Cancer Center

患者及照护者教育

改善您在家的睡眠情况

这些信息将帮助您改善在家时的睡眠情况。

晚上睡个好觉对您的身心健康非常重要。 保证所需睡眠可以：

- 提高您学习、记忆和解决问题的能力。
- 降低血压。
- 帮助您控制体重。
- 增强您的免疫系统，这是您身体抵抗疾病的一种方式。
- 帮助您的身体痊愈。
- 让您白天精力充沛。

一些癌症患者或癌症幸存者可能会有睡眠问题。 其中可能包括：

- 白天感到困倦。
- 难以入睡。
- 在半夜醒来。

睡眠问题也可能由癌症以外的疾病引起。 如果您觉得这对您来说是个问题，请咨询您的医疗保健提供者。 有关睡眠问题的更多信息，请阅读*改善失眠* (www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/managing-insomnia)。

改善睡眠的方法

如果您有睡眠问题，可以试试下面的方法。

白天

运动

- 每天做一些运动。
- 睡前 2 至 3 小时停止锻炼。

晒晒太阳

- 试着每天晒晒太阳，尤其是在早晨。 阳光可以帮助您的身体了解一天中的时间。 打开窗帘或到户外去。

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。

跟踪您的睡眠

- 写睡眠日记或记录您入睡（包括午睡）和醒来（包括夜间）的时间。 这可以帮助您了解任何影响您睡眠的模式。

可以使用下面的睡眠日记或自己制作。 如果您有睡眠问题，将记录带给您的医疗保健提供者看看。

睡眠日记示例

日期	*例如*：2022 年 7 月 7 日				
上床睡觉的时间	晚上 10 点				
入睡需要的时间	20 分钟				
夜里醒来的次数	2 次				
早上起床的时间	早上 7:00				

总睡眠时间	8 小时				
小睡：每天小睡几次/每次多长时间?	我小睡了两次。中午一次 15 分钟，下午 4 点一次 30 分钟				
备注	睡前不吃东西，睡前听音乐				

询问可以提供帮助的治疗方法

询问您的医疗保健提供者可以改善睡眠的治疗方法，包括失眠的认知行为疗法 (CBT-I)。这可以在不使用药物的情况下起作用。 如需了解更多信息，请阅读*失眠的认知行为疗法* (www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/cognitive-behavioral-therapy-insomnia)

- 如果其他治疗方法不起作用，有些药物可以有所帮助。 更多信息请咨询您的医疗保健提供者。
- 联系 MSK 的咨询中心，会见睡眠专家。 他们的电话号码是 646-888-0200。
- MSK 综合医学与健康服务提供放松疗法，可以帮助您睡得更好。 您可以拨打 646-449-1010 或访问 www.msk.org/integrativemedicine 与他们联系

睡前

调暗灯光

- 光线会告诉您的大脑保持清醒，所以调暗灯光会帮助身体准备入睡。 关掉所有明亮的灯光，晚上使用低瓦数灯泡或夜灯（包括浴室）。
- 睡前 2 至 3 小时避免使用带有蓝光的设备。 这些设备包括手机、平板电脑、电脑和 LED 灯泡。 如果您需要使用电子设备，请尽可能调暗屏幕。您还可以购买一副防蓝光眼镜，在使用电子设备时佩戴。

限制饮食

- 睡前几小时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。

- 睡前几小时不要吸烟、使用电子香烟（电子烟）或使用其他尼古丁产品。 它们会让您保持清醒。
- 切勿饮酒。 饮酒可能会有助于您入睡，但却会让您半夜醒来。
- 在您想前睡觉前至少 3 小时吃完晚餐。
- 睡前尽量不要喝太多液体，比如水或果汁，尤其是如果您经常半夜起床小便的话。 夜间多次起床会打乱您的睡眠安排，使您白天更加疲惫。

确保卧室舒适

- 保持卧室安静、黑暗和凉爽。 如果卧室无法保持黑暗，可以使用睡眠眼罩。
- 如果噪音是个问题，不妨试试耳塞。
- 随季节变化，换成更重或更轻的毯子。
- 不要躺在床上看电视、使用电脑或智能手机、或打电话。 您的床应仅用于睡觉和性生活。
- 避免让宠物在您的卧室睡觉，因为它们可能会走动并吵醒您。

睡前放松

为了在睡觉前放松，请尝试以下任何一种放松活动：

- 深呼吸练习。 请参阅本资源的“深呼吸练习”部分了解相关说明。
- 冥想。 您可以在这里找到睡眠冥想指南：www.mskcc.org/meditation
- 按摩。
- 听舒缓的音乐。
- 阅读。
- 洗个热水澡。

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。 您也可以尝试一些短暂的活动，例如读书 30 分钟。

然后，做一个放松活动。

- 把时钟调到您看不到的地方。 盯着时钟会让您保持清醒和忧虑。

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。

起床时要注意安全

- 确保床周围的地板无阻碍，以免您绊倒。
- 在浴室和客厅使用夜灯。
- 在床边放一杯水、一部电话和一盏灯，以备不时之需。

坚持固定作息

- 每天晚上在同一时间睡觉，早上在同一时间起床，即使周末也是如此。

其他资源

请访问 www.msk.org/cancer-care/survivorship/videos-survivors/improving-sleep-after-treatment，观看有关治疗后改善睡眠方法的视频。

咨询中心

www.msk.org/counseling

646-888-0200

许多人发现咨询服务很有帮助。 我们的咨询中心为个人、夫妇、家庭和团体提供咨询服务。 如果您感到焦虑或抑郁，我们也可以为您开具一些药物以提供帮助。 预约时，请向您的医疗保健提供者请求转诊，或致电上述电话号码。

患癌后的生活资源 (RLAC) 计划

646-888-8106

在 MSK，我们会在治疗结束后持续为您提供医疗照护。 RLAC 项目专为已经完成治疗的患者及其家属设计。

此项目可提供多项服务。 我们提供与完成治疗后的生活相关的研讨会、讲习班、支持小组和咨询服务。 还提供有关保险和就业问题的帮助。

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