Memorial Sloan Kettering Cancer Center

患者及照护者教育

改善照护者的失眠

本信息介绍了什么是失眠以及照顾亲人时如何改善失眠。

关于失眠

失眠是指难以入睡、难以保持睡眠状态、醒得太早或同时出现上述多种症状。 睡眠时间充足时也可能会发生这种情况。 失眠患者醒来后常常很难再次入睡。

建议成年人每晚睡 7 小时左右或更长时间。

照护者失眠的原因

照顾罹患癌症的亲人是一种有益的体验，具有一定的意义和目标。 在照顾亲人的同时还要承担自己的责任、感受以及对亲人病情的担忧，这可能会引起焦虑或压力。

成为照护者需要肩负许多责任，例如管理药物、烹饪、处理文书工作、安排预约和记录症状变化。 您可能认为需要一次性完成所有这些事情，这可能会让您感觉到有压力。 因此，照护者因感到压力太大而无法入睡是正常现象。

如需了解有关缓解焦虑或压力的信息，请阅读*照护者的焦虑调节*(www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/managing-anxiety-caregivers)。

失眠也可能由以下原因引起：

- 因身份转变为照护者而引起的日常生活或环境变化。
- 难以创造一个安静的睡眠环境。 如果您与您所照顾的人一起睡觉，这可能会尤其困难。
- 感觉您必须时刻保持清醒并做好照顾亲人的准备。
- 不健康的睡眠习惯。 包括在床上看电视或在床上进行睡眠或性生活以外的活动。
- 感到好像失去对自己生活的掌控。
- 缺乏来自家人、朋友、医疗团队或生活中其他人的足够支持。
- 某些药物。
- 医疗问题。

照护者失眠的体征

失眠可引发身体症状、情绪症状或者两者兼有。 识别失眠的体征并在需要时寻求帮助非常重要。

失眠的体征包括：

- 难以入睡。
- 夜间经常醒来并且难以再次入睡。
- 早上醒得太早。
- 白天感到非常疲倦且缺乏活力。
- 注意力不集中，且对工作或学习方式有所影响。

如果您有任何上述体征，请咨询您的医疗保健提供者。

照护者失眠的影响

失眠会：

- 让您整天感觉疲惫、精力不足。
- 影响您的身心健康。

- 杀死脑细胞，导致记忆减退。
- 让您更难以照顾亲人并满足他们的需求。

经过一晚的失眠后，您更有可能会：

- 感冒
- 遭受意外
- 感受到强烈的情绪
- 无法集中注意力

长期睡眠时间不足 7 小时会增加罹患以下疾病的风险：

- 抑郁
- 中风
- 心脏病
- 结直肠癌和乳腺癌
- 糖尿病
- 过早死亡

照护者改善失眠的建议

失眠会影响您的心情、健康和您对亲人的照护。 因此，照顾好您自己也很重要。 否则，您可能觉得自己压力太大或太累，导致什么都做不了。

以下是一些或许能帮到您的小贴士：

制定规律的睡眠时间表

制定规律的作息时间，包括固定的睡觉和起床时间。 这会有助于您入睡，且睡醒之后感到精神饱满。

进行轻体力活动

轻体力活动有助于身体为晚上的睡眠做好准备。 出去散步或骑自行车，享受户外的新鲜空气和阳光。 在开始新的锻炼计划前，请先咨询您的医生。

营造一个理想的睡眠环境

保持卧室凉爽、黑暗且安静。 您的床、枕头和床单应该让您感觉舒适。

如果您的宠物在夜间很活跃，尽量不要让它们和您一起睡在床上。 请把他们带出卧室或让它们待在自己的窝里。 这将有助于防止您在睡觉时受到它们的干扰。

睡前放松并保持平静

睡前避免强烈的光线和刺激性活动，例如剧烈运动或工作压力较大的任务。 养成平静、放松的就寝习惯。 睡前洗个热水澡或泡个热水澡、写日记、看书或者做些轻柔的伸展运动或瑜伽。

寻求帮助并接受帮助

您可以请朋友和家人帮忙做家务或做饭。 如果有人为您提供帮助，请坦然接受。 对接受帮助感到内疚是正常的，但需要支持并不代表软弱或失败。 您的受挫感越少，您就会睡得越好，也能更好地照顾亲人和自己。

尝试放松的技巧

放松技巧可以帮助您缓解焦虑、改善睡眠。 您也可以尝试深呼吸、冥想、穴位按摩（对身体某些部位施压来放松自己）。 也可以访问 www.msk.org/meditation，收听免费的冥想指导课程。

睡前 2 至 3 小时远离蓝光

蓝光是指由电子设备（例如手机、平板电脑、电脑和 LED 灯泡）释放的光线。 许多设备都配有蓝光过滤器，您可以将其设置为夜间使用。 您还可以购买一副防蓝光眼镜，在使用电子设备时佩戴。

药物

如果失眠影响了您的日常活动，则药物治疗可能会有所帮助。 有许多药物可帮助改善情绪和治疗失眠。 如需了解更多信息，请与您的医疗保健提供者交谈，或致电 646-888-0200 与咨询中心进行预约。

失眠的治疗

无论您失眠多久，都有治疗方法可以帮助您解决该问题。 请与您的医疗保健提供者讨论失眠的治疗方法。 第一步就是告知您的医疗团队。 他们可以指导您找到其他正确的资源。

MSK 失眠综合医学疗法

MSK 提供多种治疗或改善失眠的综合医学疗法，包括：

失眠认知行为治疗 (CBT-I)

CBT-I 是一种谈话疗法，可在不使用药物的情况下帮助人们改变睡眠习惯。

针灸

针灸是传统中医的一种治疗形式。 针灸医生会将极细的针插入身体的特定穴位。 研究表明，针灸有助于治疗失眠。 如需了解更多信息，请阅读*关于针灸疗法* (www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/acupuncture)。

如需了解有助于改善失眠的其他综合医学疗法的更多信息，请致电 646-608-8550 或访问 www.mskcc.org/cancer-care/integrative-medicine。

MSK 资源

如果失眠以任何方式影响了您的生活，请与您的医疗保健提供者进行讨论。 您还可以联系本节中的任何资源来获取帮助。 我们可以帮助您找到适合您的治疗方法。

社会工作

212-639-7020
www.mskcc.org/experience/patient-support/counseling/individual-family-counseling/social-work-experts
我们的社会工作者为患者及其家人、朋友和照护者提供情感支持和指导。 社会工作提供很多项目，包括面对面和在线支持小组。 他们还可以帮助解决很多实际问题，如医疗就

诊往返交通、临时住所和财务困难。 每个 MSK 办公地点都配备了社会工作者。 如需与社工交谈，请咨询医生或护士，或致电 212-639-7020。

咨询中心

646-888-0200
www.msk.org/experience/patient-support/counseling
许多人发现，心理咨询有助于他们在癌症治疗期间调节自己的情绪。 MSK 的咨询师为个人、夫妇、家庭、照护者和团体提供咨询服务。 他们也可以开具药方，帮助人们解决焦虑、抑郁和其他心理健康问题。 如需了解更多信息，请咨询您的医生或护士，或致电 646-888-0200。

照护者诊所

照护者诊所专门为难以应对照护者需求的照护人员提供支持。 请致电 646-888-0200 了解更多信息。

地点
MSK 咨询中心
莱辛顿大道 641 号（位于莱辛顿大道和第三大道之间的 54 大街）
7 楼
纽约，邮编 NY 10022

综合医学与健康服务

我们的综合医学与健康服务为您提供多种服务来补充传统医疗照护。 包括音乐疗法、心智/身体疗法、舞蹈和运动疗法、瑜伽和触摸疗法。 如需预约这些服务，请致电 646-449-1010。

您还可以预约咨询综合医学与健康服务的医疗保健提供者。 他们将与您一起制定计划，以打造健康的生活方式并管理副作用。 如需进行预约，请致电 646-608-8550。

工作时间
周一至周五上午 9 点至晚上 8 点。
周六上午 9 点至下午 5 点。

地点
Bendheim 综合医学中心
东 64 大街 205 号（位于第二大道和第三大道之间的 64 大街）

纽约，邮编 NY 10065

患者及照护者教育

www.mskcc.org/pe

请访问患者及照护者教育网站，搜索我们的虚拟图书馆。 您可以在图书馆中找到书面教育资源、视频和在线课程。

线上项目

www.msk.org/vp

即使您无法亲自前往时，仍可使用 MSK 的虚拟项目，该项目为患者和照护者提供在线教育和支持。 通过实时的交互式会议，您可以了解亲人的诊断、治疗期间的预期情况以及如何为癌症照护的各个阶段做准备。 会议全程保密且免费，并由专业的临床工作人员主导。 如果您有兴趣加入线上项目，请访问 www.msk.org/vp 了解更多信息。

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