Memorial Sloan Kettering Cancer Center

患者及照护者教育

改善失眠

本资源介绍了失眠是什么以及改善失眠的方法。

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。 许多人都会出现失眠。

失眠共分为 2 类：

- **急性失眠**持续时间不到 3 个月，通常会自行好转。 在某些情况下，急性失眠会变成慢性失眠。
- **慢性失眠**指每周至少有 3 个晚上失眠，且持续 3 个月或更长时间。

建议成年人每晚睡 7 小时左右或更长时间。

失眠的原因

失眠可由许多因素引起，如：

- 重大生活事件引起的焦虑或压力。 例如，确诊癌症或亲友离世。 如需了解更多信息，请阅读管理焦虑。
- 日常生活或环境变化。

- 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。
- 某些药物。
- 健康问题。

失眠的体征

失眠可引发身体症状、情绪症状或者两者兼有。 请务必留意失眠的体征，并在需要时寻求帮助。 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。 这可能会对您的工作或学习方式有所影响。

如果您出现任何这些体征，请咨询您的医疗团队。

改善失眠的建议

失眠会影响您的心情和健康。 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。

以下是一些有助于管理失眠的方法。

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

轻度体力活动可以帮助身体做好入睡准备。 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。 将宠物带出卧室，或让宠物待在自己的窝里。 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

睡前避免强光和刺激性活动。 包括剧烈运动或压力较大的工作任务。 养成平静、放松的就寝习惯。 例如：

- 睡前洗热水淋浴或盆浴。
- 写日记。
- 阅读。
- 做轻柔的伸展运动或瑜伽。

尝试有助于放松的技巧

放松技巧可以帮助您缓解焦虑、改善睡眠。 您可以尝试：

- 深呼吸。
- 冥想。

- 穴位按摩。 穴位按摩是指对身体的特定部位施加压力，以帮助您放松。

您也可以访问 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释放的光线。 包括手机、平板电脑和计算机，以及 LED 灯泡。

许多设备都配有蓝光过滤器，您可以将其设置为夜间使用。 使用电子设备时，您也可以佩戴防蓝光眼镜。

药物

如果失眠已经影响您的日常活动，药物可能会有所帮助。 有许多药物可以帮助改善情绪和治疗失眠。 如需了解更多信息，请咨询您的医疗团队。 您也可以致电 646-888-0200，预约咨询中心就诊。

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。 请向您的医疗团队咨询失眠的治疗方法。 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 提供综合医学疗法，以帮助治疗或改善失眠。 如需了解更多信息，请致电 646-608-8550，或阅读 [bXNrLW5vZGUtbGluazogMjAyNjA=]。

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

针灸可能有助于治疗失眠。 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。 针灸医生是指接受过专门针灸培训的专业人员。 请阅读*关于针灸疗法* (www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/acupuncture)，了解更多信息。

MSK 资源

如果失眠以任何方式影响到您的生活，请咨询您的医疗团队。 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照护他人期间管理自己的情绪。 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。

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。

您还可以预约综合医学与健康服务就诊。 工作人员将与您一起制定计划，帮助您养成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，搜索我们的线上图书馆。 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
当您无法亲自前往 MSK 时，MSK 的线上项目可以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，您可以了解您亲友的诊断以及治疗期间可能发生的情况。 此外，您还可以学习如何为癌症护理的各个阶段做好准备。 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。

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