American Cancer Society®
Every cancer. Every life.®

如何应对睡眠问题

What to Do for Sleep Problems – Chinese

许多癌症患者都有睡眠问题。良好睡眠是保障身心健康的关键，也是影响人情绪和福祉的关键因素。因此，养成良好的睡眠习惯和睡眠卫生很重要。

癌症患者的常见睡眠问题

- 感觉需要更多的休息与睡眠
- 难以入睡或保持持久睡眠状态（失眠）
- 睡眠过多可能会影响您白天需要做的事情
- 白天小睡过多可能会影响晚上的睡眠
- 太热或太冷，需要上厕所、梦游、做噩梦或睡惊症。

睡眠变化可能是暂时的，也可能在癌症治疗后持续数月至数年。

睡眠困难会影响您生活的许多方面。这可能会使您难以：

- 照顾好自己和家人。
- 享受社交活动或个人爱好。

什么原因导致睡眠问题？

- 某些手术、放射疗法、激素疗法或其他用于治疗癌症的药物
- 治疗癌症和非癌症疾病的药物
- 癌症、癌症治疗或药物的副作用，

例如：

- 疲劳
- 疼痛
- 焦虑和担忧
- 抑郁症
- 发烧
- 恶心或呕吐
- 烧心
- 腿抽筋
- 盗汗或潮热
- 呼吸急促

改善睡眠的小贴士

- 记录睡眠日记。追踪您入睡和醒来的时间、模式和小睡的状况可为您提供导致睡眠问题的线索。您的家人或您一同过夜的人也可以帮助描述这些信息。
- 每天在同一时间睡觉和起床。
- 尝试每天至少锻炼一次。即使只是短时间走路也会有所帮助。
- 睡前 6 到 8 小时内避免喝含咖啡因的饮料——如果咖啡因影响您的睡眠，睡前不喝咖啡因饮料的小时数就要更长。
- 避免喝酒。
- 每天在同一时间使用安静的环境进行休息。
- 如果需要，白天小睡一小会儿（少于一小时），以减少对夜间睡眠的影响。
- 保持床单清洁，盖好被子并尽可能没有褶子。
- 养成固定就寝常规的好习惯，如睡前阅读或洗热水澡。

与您的癌症医护团队交谈。

请告知您的癌症医护团队睡眠情况。他 们将询问您睡眠习惯方面的题，并努力找到导致睡眠问题的根本原因，他们也希望了解您注意到这些变化的时间、您所遇到的问题或者使您的睡眠变得更糟或更好的因素。这将帮助您的癌症医护团队找到睡眠问题的根源并帮助制定改善睡眠的计划。

要了解有关癌症的信息和答案，请访问美国癌症协会网站 cancer.org 或致电 1–800–227–2345 联系我们。我们随时为您提供服务。

American Cancer Society®

cancer.org | 1.800.227.2345

©2024, American Cancer Society, Inc.
No. CHI213103 Rev. 7/24

BBB ACCREDITED CHARITY
bbb.org/charity