

# 如何管理睡眠问题

本指南将帮您理解：

- 睡眠为什么重要？
- 什么会导致睡眠问题？
- 我可以采取哪些方法来改善睡眠？
- 我什么时候应该联系我的医护团队？

本指南是为肾病患者及其看护人员编写的。它不可代替医护团队（如肾内科医生、护士、社工、营养师、药剂师和家庭医生）的建议。

## 0 睡眠为什么重要？

良好的睡眠很重要，因为它可以帮助您：

- 得到休息、感到不那么疲惫（疲劳）；
- 更好得应对情绪和感受，并缓解压力；
- 提升免疫系统功能（身体抗击疾病的能力）和避免受伤；及
- 改善生活质量

多数人需要 7-9 个小时的睡眠才能感到身体得到休息。取决于您的身体需求、年龄和整体健康状况，您可能需要更多或更少的睡眠。随着年龄增长，人们通常比年轻时睡得更少。

## 什么会导致睡眠问题？

睡眠问题可能由以下因素引发：

- 肾病患者常见的健康问题（如疼痛、不宁腿综合征、睡眠呼吸暂停、疲劳、皮肤瘙痒、焦虑和抑郁）；
- 诊断和治疗带来的压力；
- 某些药物（如抗组胺药、抗抑郁药、止痛药、止吐药、利尿药和类固醇）；
- 无法进行足够的体能活动或锻炼；
- 不良的睡眠习惯（如睡前摄入咖啡因、酒精或使用发光设备）。

即便您认为药物可能造成了睡眠问题，也不要停药。联系您的医护团队，了解如何服药可以减少对睡眠的影响。有时同样的药物，调整服药时间也会有所帮助。

## 我可以采取哪些方法来改善睡眠？

下述建议可以帮助您制定一份改善睡眠的计划。从小的、容易坚持的改变开始，结合以往对您有效、且适合您生活习惯的方法。可能需要几周时间才能注意到睡眠的变化。请持之以恒。

本指南中的某些建议或许对肾病患者而言不可行。如果这些建议对您不适用，请联系您的医护团队，了解可以帮您改善睡眠的办法。

### 起床

- 在每天相同的时间起床（不论您睡了几个小时）；
- 起床后 30-60 分钟内，让阳光照进窗户、开灯或出门晒太阳，以调整生物钟。

### 白天离开床

- 只在床上睡觉和进行亲密/性行为；
- 避免小睡，或仅在下午有一次小睡（不超过 30 分钟）；
- 如果您需要在白天休息，请准备舒服的椅子或沙发来休息；
- 如果您容易不自觉入睡，应尽量避免躺下。

### 锻炼

- 不论采用哪种让您感到舒适的方法（散步或拉伸可能是不错的选择），目标是每天活动至少 20 分钟。

### 饮食与饮水

- 从下午晚些时候起，避免或限制摄入咖啡因（咖啡、茶、巧克力）、酒精和吸烟；
- 临睡前避免摄入液体；
- 睡前 2-3 小时内避免吃难消化的餐食；
- 如果您睡前感到饥饿，可以吃点清淡小点心。

### 睡前准备

- 屏幕（电视、电话、平板电脑）发出的蓝光可能影响您的睡眠，请在睡前至少 30 分钟关闭设备。
- 睡前 90 分钟（1.5 小时）保持灯光昏暗，做一些让人平静和放松的活动，如：
  - 阅读
  - 冥想或祈祷
  - 热水泡澡或淋浴

- 听有声书音乐
- 晚上当您感到困意来袭时就去睡觉，不论这比您平时睡觉的时间早还是晚。但请注意，如果睡觉时间提前可能会扰乱生物钟、降低睡意。
- 躺在床上长时间尝试入睡，可能引发有关入睡的焦虑和挫败感。如果您在床上 20-30 分钟还无法入睡或再次入睡，即便这会儿在半夜，也请起床做点放松的事情，直到您感到更为困倦。
- 如果忧虑让您晚上无法入眠，请在白天较早时段（远早于就寝时间）预留 20-30 分钟处理这些担忧。写下您的担忧并尝试想出您可以采取的下一步措施或许有助于解决这些问题。
- 考虑使用耳塞、眼罩、白噪音机或其他任何有助于您睡眠的物品。

### 练习放松和正念

放松和正念练习可以帮助清空大脑，让入睡更容易些。

例如：

- 深（腹式）呼吸（在深呼吸的同时把注意力放在呼吸上）；
- 渐进式肌肉放松（收紧然后放松肌肉来达到放松效果）；
- 引导想象（想象自己身处在愉快、宁静的环境中）；
- 正念冥想（专注当下，摒弃心中噪音）；
- 写日记（在纸上或日记本上写下您的想法）。

咨询您的医护团队，了解有关上述练习的更多内容。

### 其他有帮助的方法

#### 优化卧室环境

选择符合您偏好的、舒服的床垫、枕头和床品。可以把卧室夜间的温度调低一点。用厚窗帘阻挡光线。可以尝试使用淡淡的安神香味（如薰衣草），帮助营造宁静睡眠氛围。

#### 追踪睡眠记录

每日记录您的睡眠模式，如睡醒时间、入睡时间和夜间醒来的次数。您的记录可以帮助您和医护团队沟通睡眠情况、了解睡眠规律，以及评估您的改变是否有效。

#### 睡眠疗法

失眠的认知行为疗法（CBT-I）是一种可以帮您调整对睡眠的认知、应对睡眠有关的压力和情绪影响的治疗方式。可自行进行，也可在专业人士陪同下进行。您可以在此了解有关 CBT-I 的更多信息：[失眠的认知行为疗法（CBT-I）：概述|睡眠基金会](#)。另有 CBT-I 手机应用程序可免费

使用。该程序最初是为退伍军人开发，但适用于所有人。如需了解更多信息，请访问其网站：[CBT-i 教练 | VA Mobi31le](#)。

## 药物

许多人想知道如果吃安眠药会不会改善睡眠。应仅在医护团队建议下使用安眠药。安眠药是强效药物，可能让您白天犯困和糊涂。

现已确认 CBT-I 的效果优于安眠药。在服用任何安眠药、非处方药或天然保健品前，请先咨询您的医护人员。

## 我什么时候应该联系我的医护团队？

60%的肾病患者都会在某个阶段出现睡眠困难。如果只是偶尔出现睡眠困难，这属于正常现象。

如果您连续几周每周超过三晚出现下述症状，则您可能有睡眠困难：

- 入睡困难；
- 夜间频繁醒来且无法再次入睡；
- 早上醒得很早；
- 即便睡了一整晚，依然感到疲劳和困倦；
- 容易烦躁，或无法进行日常活动；
- 白天难以集中注意力（专注）。

如果您出现上述任何一种症状，请联系您的医护团队或初级医疗提供者。

## 从哪里可以获取更多信息

有关此症状的更多信息、或关于如何管理其他症状的指南，请访问：

[ontariorenalnetwork.ca/en/kidney-care-resources/clinical-tools/symptom-management/managing-your-symptoms](http://ontariorenalnetwork.ca/en/kidney-care-resources/clinical-tools/symptom-management/managing-your-symptoms)

本指南中的建议基于已发布的证据和专家共识。

安大略省卫生厅（安大略省肾脏网络）感谢参与《症状自我管理指南》的所有患者、看护者和医护人员的贡献。本文件旨在为肾病患者提供关于睡眠问题的信息，而非用于代替有资质的医疗专业人员的建议，也无意提供一份全面的治疗方案清单。由于治疗方案和标准不断发展，我们不保证本文件中的信息是最新的。如果您有任何疑问或顾虑，请务必联系您的医疗团队。

安大略省卫生厅（安大略省肾脏网络）拥有本指南的所有版权、商标及其他权利，包括所有文字和图像内容。未经安大略省卫生厅（安大略省肾脏网络）事先书面许可，除个人使用外，不得使用或复制本资源的任何部分，也不得通过任何手段、以任何形式分发、传播或“镜像”本资源的任何部分。

**需要本资料的无障碍格式吗？**

1-877-280-8538, 文本电话 1-800-855-0511, [info@ontariohealth.ca](mailto:info@ontariohealth.ca)

更新于 2024 年 8 月