

失眠 MẤT NGỦ

修訂日期：110 年 4 月

1. Bạn có bị mất ngủ không?



- Cảm giác khó ngủ
- Khi nằm trên giường, trong đầu nghĩ tới rất nhiều chuyện.
- Khi nửa đêm tỉnh dậy, rất khó ngủ lại.
- Rất nhiều chuyện quấy rầy, vì vậy không thể thoải mái tinh thần.
- Trải qua mất ngủ cả đêm, buổi sáng tỉnh dậy cảm thấy rất mệt mỏi.
- Thường thấy rất sợ khi phải nhắm mắt hoặc ngủ. Buổi sáng tỉnh dậy rất sớm.
- Nằm trên giường phải mất hơn 1 tiếng đồng hồ mới có thể ngủ.
- Sáng hôm sau thức dậy thấy đau lưng.
- Khi không thể ngủ được, sẽ cảm thấy rất uể oải.

Nếu có từ 1 đến 3 điều trên, bạn có thể không bị mất ngủ. vì trong cuộc sống, đôi lúc xuất hiện một số chuyện gây phiền não làm mất ngủ là điều rất bình thường.

Nếu có từ 4 đến 6 điều trên, bạn có thể bị chứng mất ngủ, cần phải cải thiện thói quen khi ngủ.

Nếu có từ 7 đến 10 điều trên, bạn rất có thể mắc bệnh mất ngủ, hơn nữa cần được sự hỗ trợ của bác sĩ.

2. Cách đơn giản nhằm cải thiện giấc ngủ:

- Hết sức tránh hút thuốc hay uống những đồ uống chứa cafein, còn trước khi ngủ, như: trà, cà- phê.
- Vận động thể thao theo quy định và thích hợp hàng ngày.
- Thức dậy vào đúng giờ cố định hàng ngày, cố gắng không cần ngủ trưa, đồng thời lên giường đi ngủ đúng giờ.
- Trước khi ngủ thả lỏng tinh thần, như ngâm mình hoặc uống sữa ấm v..v.
- Tránh nằm trên giường đọc sách hoặc xem ti vi.
- Nếu nằm trên giường quá 30 phút, thì hãy rời khỏi giường. Đợi đến khi buồn ngủ thì quay lại giường.
- Sắp xếp môi trường giấc ngủ thoải mái, độ mềm của đệm hoặc nhiệt độ phòng.

~Nếu có thắc mắc với nội dung nào, yêu cầu tham khảo ý kiến của nhân viên hộ lý hoặc bác sĩ~

Khoa hộ lý bệnh viện Thanh Hải
Địa chỉ: Số 2-41 ngõ Hạ Khanh xã Kim Tinh
khu Thạch Cương thành phố Đà Trung
Điện thoại: (04)2572-1694

