

ما يجب القيام به لحالة مشاكل النوم

What to Do for Sleep Problems – Arabic

يعاني العديد من الأشخاص المصابين بالسرطان من صعوبة النوم. ولكن النوم ضروري للصحة الجسدية والعقلية الجيدة، ولمزاجك ورفاهيتك. ولهذا السبب، من المهم الحصول على روتين نوم جيد أو ممارسات نوم جيدة.

مشاكل النوم الشائعة للأشخاص المصابين بالسرطان



- القلق والتوتر
- الاكتئاب
- الحمى
- الغثيان أو القيء
- الحرقان
- الشد العضلي
- التعرق الليلي أو الهبات الساخنة
- ضيق في التنفس

- الشعور بالحاجة إلى الراحة والنوم أكثر
- صعوبة في النوم أو البقاء نائماً (الأرق)
- الحصول على الكثير من النوم، مما قد يؤثر على ما يمكنك القيام به خلال اليوم
- أخذ الكثير من أوقات القيلولة خلال النهار، مما قد يؤثر على نومك في الليل
- الشعور بالحرارة أو البرودة الشديدة، أو الحاجة إلى استخدام الحمام، أو المشي أثناء النوم، أو الكوابيس، أو هلع النوم.
- قد تكون تغييرات النوم مؤقتة، أو قد تستمر من أشهر إلى سنوات بعد علاج السرطان.

يمكن أن تؤثر مشاكل النوم على أجزاء كثيرة من حياتك. قد يصعب عليك:

- الاعتناء بنفسك وعائلتك.
- الاستمتاع بالأنشطة الاجتماعية أو الهوايات.

ما الذي يسبب مشاكل النوم؟



- بعض العمليات الجراحية أو العلاج الإشعاعي
- أو العلاج الهرموني أو أدوية أخرى تستخدم لعلاج السرطان

- أدوية السرطان وأدوية الحالات غير السرطانية
- الآثار الجانبية للسرطان أو علاج السرطان أو الأدوية، مثل:

- التعب
- الألم

نصائح لتحسين نومك



- احتفظ بمفكرة للنوم. قد يمنحك تتبع أوقات وأنماط النوم والاستيقاظ والقيلولة أدلة حول ما يسبب اضطرابات النوم. يمكن للشخص الذي يكون معك في المنزل أو أثناء الليل أن يساعد في وصف هذه الأشياء أيضاً.
- اذهب إلى النوم واستيقظ في نفس الوقت كل يوم.
- حاول ممارسة الرياضة مرة واحدة على الأقل في اليوم. حتى المشي لمسافة قصيرة قد يساعد.
- تجنب الكافيين قبل النوم لمدة 6 إلى 8 ساعات – أو لمدة أطول إذا كان يؤثر على نومك.
- تجنب الكحول.
- استخدم مكاناً هادئاً للراحة في نفس الوقت كل يوم.
- خذ قيلولة قصيرة أثناء النهار إذا لزم الأمر (أقل من ساعة) لتقليل التأثير على نومك أثناء الليل.
- حافظ على الملاءات نظيفة ومرتبّة وخالية من التجاعيد قدر الإمكان.
- اعتمد روتين ما قبل النوم، مثل القراءة أو أخذ حمام دافئ.

يعرفوا متى تلاحظ التغييرات، أو ما لديك من مشاكل، أو الأشياء التي تجعل نومك أسوأ أو أفضل. سيساعد هذا فريق رعاية مرضى السرطان في العثور على سبب مشاكل نومك والمساعدة في وضع خطة لتحسين نومك.

تحدث إلى فريق رعاية مرضى السرطان.

أخبر فريق رعاية مرضى السرطان عن مشاكل نومك. سيسألك فريقك أسئلة حول عادات نومك لمحاولة معرفة ما يسبب المشاكل. سيريدون أن



للحصول على معلومات وإجابات عن السرطان، قم بزيارة الموقع الإلكتروني لجمعية السرطان الأمريكية على cancer.org أو اتصل بنا على 18002272345. نحن هنا عندما تحتاج إلينا.

