

Common Sleep Problems

Sleep problems involve having a hard time falling asleep, staying asleep or staying awake. The most common sleep problems are listed below.

Insomnia

Insomnia includes any problem with falling asleep, staying asleep or waking up too early in the morning. Factors that may cause insomnia include:

- Illness
- Feeling sad
- Stress
- Caffeine
- Alcohol or drugs
- Certain medicines
- Heavy smoking
- Poor sleep habits such as:
 - ▶ Daytime napping
 - ▶ Sleeping in a place with a lot of noise or light
 - ▶ Going to bed early
 - ▶ Spending too much time in bed awake

Make changes to the factors that may be causing your insomnia if possible. Talk to your doctor if you have a hard time sleeping more than 3 nights a week for a month. Have a regular bedtime routine. Limit caffeine, alcohol and smoking.

Các Vấn Đề Thông Thường về Giấc Ngủ

Các vấn đề về giấc ngủ gồm có khó ngủ thiếp, ngủ lâu hoặc thức giấc. Đa số các thắc mắc thông thường về giấc ngủ được ghi bên dưới.

Mất ngủ (insomnia)

Mất ngủ bao gồm bất cứ vấn đề nào với ngủ thiếp, ngủ lâu hoặc thức dậy quá sớm vào buổi sáng. Các yếu tố có thể gây ra mất ngủ bao gồm:

- Bệnh
- Thấy buồn chán
- Căng thẳng
- Chất cà phê
- Rượu và ma túy
- Một vài loại thuốc
- Hút thuốc nhiều
- Thói quen ngủ kém như:
 - ▶ Ngủ trong ngày
 - ▶ Ngủ ở nơi có nhiều tiếng ồn và ánh sáng
 - ▶ Đi ngủ sớm
 - ▶ Mất quá nhiều thời gian trên giường lúc chưa ngủ

Nên thay đổi các yếu tố nào có thể gây ra mất ngủ cho quý vị nếu có thể được. Bàn với bác sĩ nếu quý vị khó ngủ thiếp hơn 3 đêm một tuần trong một tháng. Nên có thông lệ lúc đi ngủ. Hạn chế dùng chất cà phê, rượu và thuốc lá.

Sleep Apnea

Sleep apnea is when breathing stops at times during sleep. The length of time that breathing stops can vary from a few seconds to over a minute. During this time, the body does not get enough oxygen. Sleep apnea can occur many times each night. See your doctor if your family notices loud snoring or lack of breathing during sleep. Other signs you may notice include falling asleep during the day and not feeling rested when you wake up in the morning. Treatment involves keeping the airway open during sleep. This may include:

- More tests
- Weight loss
- Avoiding alcohol
- Using a continuous positive airway pressure (CPAP) machine to open the airway during sleep

Narcolepsy

Narcolepsy is having a hard time staying awake during the day. A person with narcolepsy may suddenly fall asleep during an activity. Treatment involves taking medicine to help you stay awake during the daytime.

Night Terrors

Night terrors occur when a person wakes suddenly with screaming, confusion or panic. Night terrors are treated with medicines taken during the day. See your doctor if you have these signs.

Ngừng thở khi ngủ (sleep apnea)

Ngừng thở khi ngủ là lúc nhịp thở dừng lại một thời gian ngắn trong khi đang ngủ. Lượng thời gian mà nhịp thở dừng lại có thể thay đổi từ vài giây đến hơn một phút. Trong thời gian này, cơ thể không có đủ dưỡng khí (oxi). Ngừng thở khi ngủ có thể xảy ra bất cứ lúc nào mỗi đêm. Nên đi khám bác sĩ nếu người trong gia đình cho biết quý vị ngáy to hoặc ngừng hô hấp trong khi ngủ. Dấu hiệu khác có thể cho biết bao gồm ngủ thiếp cả ngày và thấy không được nghỉ khỏe lúc thức dậy vào buổi sáng. Cách chữa trị bao gồm giữ cho đường hô hấp luôn mở trống trong khi ngủ. Cách này bao gồm:

- Thử nghiệm nhiều lần
- Giảm cân lượng
- Tránh dùng rượu
- Sử dụng máy áp suất đường thở dương liên tục (continuous positive airway pressure, hay CPAP) để thông đường hô hấp trong khi ngủ

Cơn ngủ thoáng qua (narcolepsy)

Cơn ngủ thoáng qua là khó có thời gian tỉnh táo vào ban ngày. Người có cơn ngủ thoáng qua có thể ngủ thiếp đột ngột trong khi đang hoạt động. Cách chữa trị là cần phải uống thuốc để giúp quý vị luôn tỉnh táo suốt cả ngày.

Hoảng hốt ban đêm (night terrors)

Hoảng hốt ban đêm xảy ra khi người ngủ thành linh thức giấc rồi la hét, bị lẫn lộn hoặc hoảng sợ. Hoảng hốt ban đêm được chữa trị bằng cách uống thuốc trong ngày. Đi khám bác sĩ nếu quý vị có các dấu hiệu này.

Sleepwalking

Sleepwalking is any activity like walking that is done while a person is asleep. The person often does not remember the activity. It is not dangerous to wake a sleep walker, but injuries can occur during sleepwalking. Keep a sleepwalker safe from injury such as blocking the stairs with a gate and removing objects to prevent tripping. Talk to a doctor if there are safety concerns with sleepwalking or if it occurs often.

Restless Leg Syndrome

Restless leg syndrome is leg discomfort often felt at night. The discomfort may feel like a creeping sensation, which only gets better by moving the legs. Restless leg syndrome may cause insomnia and daytime sleepiness. There is no known cause or cure for restless leg syndrome. Talk to your doctor about ways to manage the problem. You can also try reducing stress, taking warm baths, massage and stretching exercises to help your muscles relax. Medicine may be prescribed to help discomfort if sleep is greatly disturbed.

Talk to your doctor if you have signs of a sleep problem. Your doctor may talk to you about ways to manage your problem or order a sleep study. A sleep study is a 6 to 8 hour recording of your brain activity, heart rate, leg movements, oxygen levels and breathing while you sleep at night.

Mộng du (sleepwalking)

Người bị mộng du là có bất cứ hoạt động nào giống như đi bộ trong lúc đang ngủ. Người đó thường không nhớ hoạt động này. Đánh thức người mộng du thì không nguy hiểm, nhưng người mộng du có thể bị thương tích lúc đi bộ. Giữ cho người mộng du an toàn không bị thương như khóa cầu thang bằng công và cất dọn đồ vật để ngăn ngừa bị vấp té. Bàn với bác sĩ nếu có vấn đề không an toàn cho người mộng du hoặc nếu điều đó thường xảy ra.

Triệu chứng bị mỗi chân (restless leg syndrome)

Bị mỗi chân là triệu chứng thường thấy khó chịu ở chân vào ban đêm. Cảm giác thấy khó chịu dần dần, và chỉ đỡ hơn nếu dời chân đi. Triệu chứng mỗi chân có thể gây ra mất ngủ và buồn ngủ cả ngày. Không biết có phương thuốc nào để trị chứng mỗi chân. Bàn với bác sĩ về cách lo cho vấn đề này. Quý vị cũng nên thử giảm căng thẳng, tắm nước ấm, xoa bóp và tập thư giãn tay chân để giúp cho cơ nghỉ ngơi. Thuốc theo toa có thể giảm khó chịu khi giấc ngủ bị khuấy động nhiều.

Bàn với bác sĩ nếu quý vị có dấu hiệu về vấn đề giấc ngủ. Bác sĩ sẽ bàn với quý vị về cách quản lý vấn đề hoặc yêu cầu nghiên cứu giấc ngủ. Nghiên cứu giấc ngủ là cuộc nghiên cứu từ 6 đến 8 giờ ghi lại hoạt động của não, nhịp tim, chuyển động của chân, lượng dưỡng khí và nhịp thở trong lúc quý vị đang ngủ vào ban đêm.

2/2008. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at www.healthinfotranslations.org.