



患者及照护者教育

改善失眠

本信息介绍了失眠是什么以及改善失眠的方法。

关于失眠

失眠是指难以入睡、难以保持睡眠状态、醒得太早或同时出现上述多种症状。睡眠时间充足时也可能会发生这种情况。失眠患者醒来后常常很难再次入睡。许多人都会出现失眠。

失眠共分为 2 类：

- 急性失眠持续时间不到 3 个月，通常会自行好转。在某些情况下，急性失眠会变成慢性失眠。
- 慢性失眠指每周至少有 3 个晚上失眠，且持续 3 个月或更长时间。

建议成年人每晚睡 7 小时左右或更长时间。

失眠的原因

失眠可由许多因素引起，如：

- 重大生活事件（例如确诊癌症或亲人去世）引起的焦虑或压力。如需了解有关缓解焦虑或压力的更多信息，请阅读 [管理焦虑](https://sandbox18.mskcc.org/zh-hans/cancer-) (<https://sandbox18.mskcc.org/zh-hans/cancer->

[care/patient-education/managing-anxiety](#))。

- 日常生活或环境变化。
- 不健康的睡眠习惯。 包括在床上看电视或在床上进行睡眠或性生活以外的活动。
- 某些药物。
- 医疗问题。

失眠的体征

失眠可引发身体症状、情绪症状或者两者兼有。 识别失眠的体征并在需要时寻求帮助非常重要。 失眠的体征包括：

- 难以入睡。
- 夜间经常醒来并且难以再次入睡。
- 早上醒得太早。
- 白天感到非常疲倦且缺乏活力。
- 注意力不集中，且对工作或学习方式有所影响。

如果您有任何上述体征，请咨询您的医疗保健提供者。

改善失眠的建议

失眠会影响您的心情和健康。 因此，照顾好您自己也很重要。 否则，您可能觉得自己压力太大或太累，导致什么都做不了。 以下是一些或许能帮到您的建议：

制定规律的睡眠时间表

制定规律的作息時間，包括固定的睡覺和起床時間。這會有助於您入睡，且睡醒之後感到精神飽滿。

進行輕體力活動

輕體力活動有助於身體為晚上的睡眠做好準備。出去散步或騎自行車，享受戶外的新鮮空氣和陽光。在開始新的鍛煉計劃前，請先諮詢您的醫生。

營造一個理想的睡眠環境

保持臥室涼爽、黑暗且安靜。您的床、枕頭和床單應該讓您感覺舒適。

如果您的寵物在夜間很活躍，盡量不要讓它們和您一起睡在床上。請把他們帶出臥室或讓它們待在自己的窩里。這將有助於防止您在睡覺時受到它們的干擾。

睡前放鬆並保持平靜

睡前避免強烈的光線和刺激性活動，例如劇烈運動或工作壓力較大的任務。養成平靜、放鬆的就寢習慣。睡前洗個熱水澡或泡個熱水澡、寫日記、看書或者做些輕柔的伸展運動或瑜伽。

嘗試放鬆的技巧

放鬆技巧可以幫助您緩解焦慮、改善睡眠。您也可以嘗試深呼吸、冥想、穴位按摩（對身體某些部位施壓來放鬆自己）。您也可以訪問 www.msk.org/meditation，收聽免費的冥想指導課程。

睡前 2 至 3 小時遠離藍光

藍光是指由電子設備（例如手機、平板電腦、電腦和 LED 燈泡）

释放的光线。许多设备都配有蓝光过滤器，您可以将其设置为夜间使用。您还可以购买一副防蓝光眼镜，在使用电子设备时佩戴。

药物

如果失眠影响了您的日常活动，则药物治疗可能会有所帮助。有许多药物可帮助改善情绪和治疗失眠。如需了解更多信息，请与您的医疗保健提供者交谈，或致电 646-888-0200 与咨询中心进行预约。

失眠的治疗

无论您失眠多久，都有治疗方法可以帮助您解决该问题。请与您的医疗保健提供者讨论失眠的治疗方法。第一步就是告知您的医疗团队。他们可以指导您找到其他正确的资源。

MSK 失眠综合医学疗法

MSK 提供多种治疗或改善失眠的综合医学疗法，包括：

失眠认知行为治疗 (CBT-I)

CBT-I 是一种谈话疗法，可在不使用药物的情况下帮助人们改变睡眠习惯。

针灸

针灸是传统中医的一种治疗形式。针灸医生会将极细的针插入身体的特定穴位。研究表明，针灸有助于治疗失眠。如需了解更多信息，请阅读关于针灸疗法 (<https://sandbox18.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/acupuncture>)。

如需了解有助于改善失眠的其他综合医学疗法的更多信息，请致电 646-608-8550 或访问 www.mskcc.org/cancer-care/integrative-medicine。

如需了解有助于改善失眠的其他疗法的更多信息，请阅读综合医学疗法与癌症治疗 (<https://sandbox18.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/integrative-therapies-cancer-treatment>)。

MSK 资源

如果失眠以任何方式影响了您的生活，请与您的医疗保健提供者进行讨论。您还可以联系本节中的任何资源来获取帮助。我们可以帮助您找到适合您的治疗方法。

社会工作

212-639-7020

www.mskcc.org/experience/patient-support/counseling/individual-family-counseling/social-work-experts

我们的社会工作者为患者及其家人、朋友和照护者提供情感支持和指导。社会工作提供很多项目，包括面对面和在线支持小组。他们还可以帮助解决很多实际问题，如医疗就诊往返交通、临时住所和财务困难。每个 MSK 办公地点都配备了社会工作者。如需与社工交谈，请咨询医生或护士，或致电 212-639-7020。

咨询中心

646-888-0200

www.msk.org/experience/patient-support/counseling

许多人发现，心理咨询有助于他们在癌症治疗期间调节自己的情绪。MSK 的咨询师为个人、夫妇、家庭、照护者和团体提供咨询服务。他们也可以开具药方，帮助人们解决焦虑、抑郁和其他心理健康问题。如需了解更多信息，请咨询您的医生或护士，或致电 646-888-0200。

综合医学服务

我们的综合医学服务为您提供多种服务来补充传统医疗照护。包括音乐疗法、心智/身体疗法、舞蹈和运动疗法、瑜伽和触摸疗法。如需预约这些服务，请致电 646-449-1010。

您还可以预约咨询综合医学服务部的医疗保健提供者。他们将与您一起制定计划，以打造健康的生活方式并管理副作用。如需进行预约，请致电 646-608-8550。

工作时间

周一至周五上午 9 点至晚上 8 点。

周六上午 9 点至下午 5 点。

地点

Bendheim 综合医学中心

东 64 大街 205 号（位于第二大道和第三大道之间的 64 大街）

纽约，邮编 NY 10065

患者及照护者教育

www.mskcc.org/pe

请访问患者及照护者教育网站，搜索我们的虚拟图书馆。您可以在图书馆中找到书面教育资源、视频和在线课程。

线上项目

www.msk.org/vp

当您无法亲自前往 MSK 时，可以使用 MSK 的虚拟项目，该项目为患者和照护者提供在线教育和支持。通过实时的交互式会议，您可以了解亲人的诊断、治疗期间的预期情况以及如何为癌症照护的各个阶段做准备。会议全程保密且免费，并由专业的临床工作人员主导。如果您有兴趣加入线上项目，请访问 www.msk.org/vp 了解更多信息。

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you're not sure how to reach your healthcare provider, call 212-639-2000.

有关更多资源，请访问 www.mskcc.org/pe，在我们的虚拟图书馆中进行搜索。

Managing Insomnia - Last updated on June 17, 2023

Memorial Sloan Kettering Cancer Center 拥有和保留所有权利