



خودمراقبتی در سرطان (مشکلات خواب)

گروه هدف: بیماران سرطانی



تهیه کنندگان: گروه آموزش به بیمار مرکز

با نظارت دکتر افشین رخشا
(متخصص انکولوژی - رادیوتراپی)

بازبینی زمستان ۱۴۰۱

با پزشک تماس بگیرید اگر بیمار

- در طول روز گیج است
- در طول شب اصلا نمی تواند بخوابد



حتما باید در مورد اختلالات خواب خود با پزشک
متخصص مشورت کنند. این امر برای بهبود
کیفیت خواب بیماران سرطانی حائز اهمیت است.

منبع: www.pishgiri.ir

مراقبان چه کاری می توانند انجام دهند

- تا آنجا که امکان دارد در طی شب اتاق را آرام و راحت نگه دارید.
- در نزدیک زمان خواب مالش پشت و یا ماساژ پا را به بیمار پیشنهاد دهید.
- مصرف یک میان وعده سبک را در زمان خواب به بیمار پیشنهاد دهید.
- اگر بیمار در طی شب گیج است اجازه دهید پزشک مطلع شود.



- از مصرف الکل در عصر اجتناب کنید.
- قبل از خواب نوشیدنی های گرم و فاقد کافئین مصرف کنید.
- از یک مکان آرام برای استراحت در همان بازه زمانی در هر روز استفاده کنید.
- در صورت نیاز می توانید چرت کوتاه کمتر از یک ساعت که با خواب شبانه تداخل ندارد داشته باشید.
- داروهای خواب و یا ضد درد را که توسط دکتر برای شما تجویز شده است در همان زمان تجویز شده در هر شب مصرف نمایید.
- اگر درد شما را بیدار نگه می دارد قسمت درد را ببندید.
- بستر خود را تمیز، خشک و فاقد چین و چروک نگه دارید.
- با پزشک خود در مورد آرام سازی یا ارجاع به یک متخصص هیپنوتیزم صحبت کنید.

- دردهای مختلف ناشی از بیماری (مثلا سردرد، شکم درد یا دردهای استخوانی)
- اختلالات تنفسی، گوارشی یا ادراری مرتبط با بیماری
- برخی داروها مثلا استروئیدها، بازکننده های برونش، آنتی هیستامین ها، مسدودکننده های آدرنژیک مرکزی، آمفتامین، برخی داروهای شیمی درمانی، برخی داروهای ضد تشنج، داروهای تیروئیدی.
- استفاده بی رویه و بدون کنترل از داروهای آرام بخش یا قطع ناگهانی آنها، بیماریهای درگیر کننده بافت عصبی مرکزی مثل تومور های مغزی

بیمار چه اقداماتی می تواند انجام دهد:

- هر اندازه ای که بدن شما به شما می گوید و نیاز دارید بخواهید، اما هر زمان که بیدار هستید سعی کنید که حداقل یک بار در روز ورزش کنید و این کار را برای حداقل ۲-۳ ساعت قبل از زمان خواب انجام دهید.

مشکلات خواب

این مشکلات می تواند به صورت تغییر در عادات معمول خواب تعریف می شود. افرادی که درمان سرطان را دریافت می کنند ممکن است به آسانی خسته شوند و به خواب بیشتر از معمول نیاز داشته باشند. گاهی اوقات، مشکلات متضادی رخ می دهد و افراد مشکلات خواب دارند. دلایل برای تغییر در عادات معمول خواب شامل درد، اضطراب، نگرانی، افسردگی، کابوس شبانه و یا عوارض جانبی درمان یا داروهای نسخه شده می باشند.

اختلال خواب در بیماران سرطانی علل گوناگونی دارد که مهمترین آنها عبارت است از :

- افسردگی
- اضطراب
- اختلال انطباق با بیماری
- تغییر عادات زندگی (مثلا شیمی درمانی و بستری شدن مکرر و وعده های دارویی)