

Problemy ze snem



U.S. FOOD & DRUG
ADMINISTRATION

Podstawowe fakty dotyczące snu

Większość dorosłych osób potrzebuje 7-8 godzin snu na dobę. Nie każdy uzyskuje odpowiednią ilość snu.

Od czasu do czasu możesz mieć problemy ze snem z następujących powodów:

- Stres
- Problemy ze zdrowiem i leki
- Długie godziny pracy/praca zmianowa
- Światło lub hałas
- Picie alkoholu lub jedzenie przed pójściem spać

Jeżeli często masz problemy z zaśnięciem lub utrzymaniem ciągłości snu, może oznaczać to, że cierpisz na bezsenność.

Niektóre osoby mogą mieć poważne problemy ze snem. Skonsultuj się z lekarzem, jeżeli:

- Zасыpiasz w ciągu dnia
- Chrapiesz lub wydajesz odgłosy dławienia się podczas snu
- Masz dziwne odczucie w nogach lub czujesz, że musisz poruszać nogami

Leki wspomagające sen

Dostępne są leki, które mogą pomóc w zaśnięciu lub utrzymaniu snu. W przypadku niektórych leków nasennych wymagana jest recepta od lekarza. Inne leki nasenne można nabyć bez recepty (OTC).

Leki na receptę

Leki nasenne wydawane na receptę są w przypadku wielu osób skuteczne, lecz mogą powodować poważne działania niepożądane.

- Porozmawiaj z lekarzem o wszystkich zagrożeniach i korzyściach związanych z przyjmowaniem leków nasennych.
- Przyjmowane na bezsenność leki nasenne mogą wpłynąć na zdolność do prowadzenia pojazdów.
- Leki nasenne mogą powodować rzadkie działania niepożądane, takie jak:
 - Poważne reakcje alergiczne
 - Poważną opuchliznę twarzy
 - Wykonywanie takich czynności jak telefonowanie, jedzenie, seks lub prowadzenie samochodu w stanie niepełnego rozbudzenia

Leki dostępne bez recepty (OTC)

Leki nasenne OTC również powodują działania niepożądane. Zapoznaj się z etykietą zawierającą informacje o leku, aby dowiedzieć się więcej na temat działań niepożądanych dostępnych bez recepty leków nasennych.

Problemy ze snem

Skonsultuj się z lekarzem, jeżeli prawie co noc przez ponad 2 tygodnie masz problemy ze snem.

Wskazówki pomocne w zapewnieniu lepszego snu

Wprowadzenie zmian w wieczornej rutynie może pomóc w uzyskaniu lepszego snu.

- Każdego dnia kładź się spać i wstawaj o tej samej porze.
- Śpij w ciemnym, cichym pokoju.
- Unikaj kofeiny i nikotyny.
- Nie pij przed snem alkoholu.
- Przed snem zrób coś, co cię zrelaksuje.
- Nie ćwicz przed snem.
- Nie drzem po godzinie 15:00.
- Przed snem nie jedz dużych posiłków.

Niniejsza karta informacyjna została opracowana przez FDA Office of Women's Health.
Więcej materiałów dotyczących zdrowia kobiet można uzyskać na stronie

www.fda.gov/womens

