

Các Vấn Đề Về Giấc Ngủ



U.S. FOOD & DRUG
ADMINISTRATION

Thông Tin Cơ Bản Về Giấc Ngủ

Hầu hết người lớn cần ngủ 7-8 tiếng mỗi đêm. Không phải ai cũng có được giấc ngủ mà họ cần.

Đôi khi, bạn có thể khó ngủ do:

- Căng thẳng
- Vấn đề sức khỏe và thuốc
- Giờ làm việc dài/làm việc theo ca
- Ánh sáng hoặc tiếng ồn
- Uống rượu hoặc ăn quá gần giờ đi ngủ

Nếu bạn khó đi vào giấc ngủ hoặc trằn trọc trong hầu hết các đêm, bạn có thể mắc một chứng khó ngủ được gọi là chứng mất ngủ.

Một số người có vấn đề về giấc ngủ nghiêm trọng hơn. Nói chuyện với bác sĩ của bạn nếu bạn:

- Ngủ gật trong ngày
- Ngáy hoặc phát ra âm thanh nghẹt thở khi ngủ
- Có cảm giác kỳ lạ ở cẳng chân hoặc cảm thấy như bạn cần di chuyển cẳng chân

Thuốc Giúp Bạn Ngủ

Có những loại thuốc có thể giúp bạn buồn ngủ hoặc ngủ sâu giấc. Bạn cần bác sĩ kê đơn cho một số loại thuốc ngủ. Bạn có thể mua các loại thuốc không kê đơn (OTC) khác mà không cần toa bác sĩ.

Toa thuốc

Thuốc ngủ theo toa có tác dụng tốt đối với nhiều người, nhưng chúng có thể gây ra các tác dụng phụ nghiêm trọng.

- Nói chuyện với bác sĩ của bạn về tất cả các rủi ro và lợi ích của việc sử dụng thuốc ngủ theo toa.
- Thuốc ngủ dùng cho chứng mất ngủ có thể ảnh hưởng đến việc lái xe của bạn vào buổi sáng sau khi sử dụng.
- Thuốc ngủ có thể gây ra các tác dụng phụ hiếm gặp như:
 - Phản ứng dị ứng nghiêm trọng
 - Sưng mắt nghiêm trọng
 - Các hành vi như gọi điện thoại, ăn uống, quan hệ tình dục, hoặc lái xe trong khi bạn chưa hoàn toàn tỉnh táo

Thuốc mua tự do tại quầy (OTC)

Thuốc ngủ không kê đơn cũng có tác dụng phụ. Đọc “Nhãn Thông Tin Về Thuốc” để tìm hiểu thêm về các tác dụng phụ của thuốc mua tự do ngoài quầy của bạn.

Các Vấn Đề Về Giấc Ngủ

Nói chuyện với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của bạn nếu bạn khó ngủ hầu như mỗi đêm trong hơn 2 tuần.

Mẹo để Có Giấc Ngủ Ngon Hơn

Thực hiện một số thay đổi đối với thói quen vào ban đêm có thể giúp bạn có được giấc ngủ cần thiết.

- Đi ngủ và thức dậy vào cùng một thời điểm mỗi ngày.
- Ngủ trong một căn phòng tối và yên tĩnh.
- Tránh cà phê in và chất nicotine.
- Không uống rượu trước khi đi ngủ.
- Làm điều gì đó để giúp bạn thư giãn trước khi đi ngủ.
- Không tập thể dục trước khi đi ngủ.
- Đừng chợp mắt sau 3 giờ chiều.
- Không ăn một bữa lớn trước khi ngủ.

Tờ thông tin này được phát triển bởi Văn Phòng FDA về Sức Khỏe Phụ Nữ. Để nhận các nguồn thông tin về sức khỏe của phụ nữ khác, hãy truy cập

www.fda.gov/womens

