



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات درمانی استان

فارس

بیمارستان آنکولوژی امیر

درمان مشکلات خواب بیمار سرطانی



ساناز عبدالرضاپور

سوپروایزر آموزش سلامت

تایید کننده: طوبی کوشکی

مدیر پرستاری

بهمن ماه ۱۴۰۲

منبع: American Cancer Society 2018 WebMD 2017

www.cnin.ir  
EU-B-058/02

هر تغییری در عادات خواب عادی و همیشگی شما، موجب مشکلات بی خوابی و بد خوابی می‌گردد. ممکنست کسانی که تحت درمان سرطان می باشند، زیاد خسته شده و احتیاج به خواب واستراحت بیشتری داشته باشند. اما گاهی بر عکس، مشکلات بی خوابی زیادی ایجاد می‌گردد که دلایل آن ممکن است احساس درد، نگرانی، اضطراب، افسردگی، تعریق شبانه، و یا عوارض جانبی معالجه و داروها باشد.

بیمار چه کار می تواند انجام دهد؟

- هر چقدر بدنتان احتیاج دارد، بخوابید. اما هر گاه که بیدار هستید، سعی وتلاش نمایید که حداقل یک بار در روز، دو تا سه ساعت قبل از رفتن به رختخواب ورزش وفعالیت جسمی بنمایید.

- شش تا هشت ساعت قبل از زمان عادی خواب، از نوشیدن قهوه و کافئین خودداری کنید (در صورت لزوم این زمان را افزایش دهید).
- از نوشیدن الکل، عصر ها و سر شب خودداری کنید، زیرا الکل میتواند تا زائل شدن کامل اثرش، شما را بیدار نگه دارد.
- قبل از خواب نوشیدنی های گرم بدون کافئین، شیر داغ یا چای بدون تئین و کافئین، بنوشید .
- شبها در ساعت معینی، داروی خواب آور یا مسکن، مصرف نمایید.
- در جای معین و ساکتی در منزل و در زمانی مشخص، هر روز چرت های کمتر از یک ساعت بزنید. (بیش از یک ساعت خواب روزانه، روند خواب شب را مختل مینماید).

- اگر بیمار در نیمه های شب، گیج و پریشان به نظر میرسد، تیم معالج را خبر کند.

در موارد زیر با تیم درمان تماس بگیرید:

- اگر بیمار گیج، آشفته، مغشوش و پریشان میباشد
- اگر بیمار در تمام طول شب نمی تواند بخوابد.



- قبل از خواب، از یکی از آشنایان بخواهید پشت و پاهای شما را ماساژ بدهد.
- از ملافه های تمیز استفاده کنید و سعی کنید هیچ چین و چروکی در ملافه ها یا رختخواب نباشد.
- در مورد معالجات توأم با سرگرمی و بازی، با تیم معالج خود صحبت کنید و یا به یک متخصص خواب و هیپنوتیزم رجوع نمایید.

مراقبین چه کار می توانند انجام دهند؟

- کمک کند که اتاق محل خواب ساکت باشد و محیط راحتی برای خواب پدیدار شود.
- در هنگام نزدیک شدن وقت خواب، پشت و پاهای بیمار را مالش و ماساژ دهد.
- موقع خواب برای بیمار یک خوردنی سبک بیاورد.