

Ngủ (Sleep)

Bệnh thận có thể gây ra vấn đề với việc ngủ ngon. Điều này có thể là do các vấn đề khác như ngứa, đau, khó thở hoặc chân sưng tấy. Nếu quý vị bị chứng khó ngủ, và nếu nó ảnh hưởng đến công việc hàng ngày của quý vị, hãy trao đổi với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị.³

Một số lời khuyên giúp tôi ngủ được là gì?

(What are some tips to help me sleep?)

Những lời khuyên vệ sinh giấc ngủ này có thể giúp quý vị ngủ ngon hơn.

- Thức dậy vào cùng một thời điểm mỗi ngày.
- Đừng đi ngủ cho đến khi quý vị cảm thấy buồn ngủ. Đừng “cố” chìm vào giấc ngủ. Nếu quý vị không thể ngủ, hãy vào một phòng khác và làm gì đó thư giãn cho đến khi quý vị cảm thấy mệt mỏi.
- Cố gắng không chớp mắt trong ngày, đặc biệt là vào buổi chiều.
- Hãy ở chỗ nhiều ánh sáng vào phần thời gian buổi sáng trong ngày và tránh ánh nắng mặt trời vào buổi chiều tối.
- Hạn chế hoặc giảm sử dụng các chất caffeine và nicotine vào buổi tối.
- Cố gắng không ăn quá no trước giờ đi ngủ.
- Chỉ sử dụng phòng ngủ để ngủ (và quan hệ tình dục).
- Đảm bảo rằng phòng ngủ luôn thoải mái nhất có thể (kể cả nệm và gối).
- Hãy thử máy phát âm thanh hoặc quạt để ngăn tiếng ồn từ bên trong hoặc bên ngoài nhà (tiếng ồn trắng). Hãy thử lắp rèm làm tối phòng.
- Thư giãn trước khi đi ngủ. Cơ thể quý vị cần thời gian để chuyển sang chế độ ngủ, vì vậy hãy dành giờ cuối cùng trước khi đi ngủ để thực hiện một hoạt động thư giãn. Giữ một số tay cạnh giường ngủ của quý vị để nếu quý vị thức dậy, quý vị có thể ghi lại suy nghĩ và đi ngủ lại, thay vì nghĩ về nó cả đêm.
- Thực hành các kỹ thuật thư giãn. Hỏi nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị cách bắt đầu. Quý vị cũng có thể tự tìm hiểu một số kỹ thuật. Một số kỹ thuật bao gồm:
 - thư giãn cơ bắp (tập trung vào việc căng cơ từ từ và sau đó thả lỏng từng nhóm cơ)
 - trực quan hóa (hình thành những hình ảnh trong tâm trí để đưa quý vị vào một hành trình trực quan đến một nơi hoặc một tình huống yên bình, tĩnh lặng)
 - hít thở sâu
 - trị liệu bằng âm nhạc và nghệ thuật

Một số lựa chọn điều trị là gì?

(What are some treatment options?)

Ngay cả khi quý vị đang thử một số lời khuyên về giấc ngủ, quý vị vẫn có thể không ngủ ngon. Đảm bảo thông báo cho nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị biết. Quý vị có thể hỏi về thuốc để giúp quý vị ngủ. Trao đổi với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe trước khi sử dụng thuốc ngủ mua tại quầy không kê toa.