Common Sleep Problems

Sleep problems involve having a hard time falling asleep, staying asleep or staying awake. The most common sleep problems are listed below.

Insomnia

Insomnia includes any problem with falling asleep, staying asleep or waking up too early in the morning. Factors that may cause insomnia include:

- Illness
- Feeling sad
- Stress
- Caffeine
- Alcohol or drugs
- Certain medicines
- Heavy smoking
- Poor sleep habits such as:
    - Daytime napping
    - Sleeping in a place with a lot of noise or light
    - Going to bed early
    - Spending too much time in bed awake

Make changes to the factors that may be causing your insomnia if possible. Talk to your doctor if you have a hard time sleeping more than 3 nights a week for a month. Have a regular bedtime routine. Limit caffeine, alcohol and smoking.

निद्रा संबंधी सामान्य समस्याएं

निद्रा संबंधी समस्याओं में नींद आने की समस्या, सोए रह जाना या जागते रहना शामिल है। निद्रा संबंधी सर्वाधिक सामान्य समस्याओं की सूची नीचे दी गई है।

अनिद्रा

अनिद्रा में नींद आने की कोई भी समस्या, सोए रह जाना या जागते रहना या सुबह बहुत जल्दी नींद खुल जाना शामिल है। अनिद्रा का कारण हो सकने वाले कारकों में शामिल हैं :

- बीमारी
- दु:खी महसूस करना
- तनाव
- कैफीन
- शराब या नशीली दवाएं
- कुछ खास दवाएं
- अत्यधिक धूम्रपान
- सोने की खराब आदतें जैसे :
    - दिन के समय झपकी लेना
    - बहुत अधिक शोर या रोशनी वाली जगह पर सोना
    - जल्दी सो जाना
    - बिस्तर पर बहुत अधिक समय जागते हुए बिताना

यदि संभव हो तो ऐसे कारकों को बदल दें जो आपकी अनिद्रा का कारण हो सकते हैं। यदि आपको एक महीने तक सप्ताह में 3 रातें सोने में कठिनाई होती है तो अपने डॉक्टर से बात करें। सोने के समय की नियमित दिनचर्या बनाएं। कैफीन, अल्कोहल और धूम्रपान को सीमित करें।

Sleep Apnea

Sleep apnea is when breathing stops at times during sleep. The length of time that breathing stops can vary from a few seconds to over a minute. During this time, the body does not get enough oxygen. Sleep apnea can occur many times each night. See your doctor if your family notices loud snoring or lack of breathing during sleep. Other signs you may notice include falling asleep during the day and not feeling rested when you wake up in the morning. Treatment involves keeping the airway open during sleep. This may include:

- More tests
- Weight loss
- Avoiding alcohol
- Using a continuous positive airway pressure (CPAP) machine to open the airway during sleep

Narcolepsy

Narcolepsy is having a hard time staying awake during the day. A person with narcolepsy may suddenly fall asleep during an activity. Treatment involves taking medicine to help you stay awake during the daytime.

Night Terrors

Night terrors occur when a person wakes suddenly with screaming, confusion or panic. Night terrors are treated with medicines taken during the day. See your doctor if you have these signs.

निद्रा में श्वासावरोध

निद्रा में श्वासावरोध तब होता है जब नींद के दौरान कई बार सांस रुक जाती है। सांस के रुकने का समय–अंतराल कुछेक सेकेंडों से लेकर एक मिनट से ज्यादा तक हो सकता है। इस समय के दौरान, शरीर को पर्याप्त ऑक्सीजन नहीं मिल पाता। निद्रा में श्वासावरोध एक रात में अनेक बार हो सकता है। यदि आपके परिवार के सदस्य जोर–जोर से खर्राटे लेने या नींद के दौरान सांस की कमी होने पर गौर करते हैं तो अपने डॉक्टर से मिलें। ऐसे अन्य लक्षण जिन पर आप ध्यान दे सकते हैं उनमें दिन के दौरान सो जाना और सुबह जागने पर आराम न महसूस करना शामिल है। निद्रा में श्वासावरोध के उपचार में नींद के दौरान हवा के आने–जाने का रास्ता खुला रखना शामिल है। इसमें ये शामिल हो सकते हैं :

- और अधिक परीक्षण कराना
- वजन कम करना
- अल्कोहल न लेना
- नींद के दौरान वायुपथ को खुला रखने के लिए एक सतत सकारात्मक वायुपथ दबाव (सीपीएपी) मशीन का प्रयोग करना।

निद्रा अपस्मार (नार्कोलेप्सी)

नार्कोलेप्सी में दिन के दौरान जागे रहने में बहुत कठिनाई होती है। नार्कोलेप्सी से पीड़ित कोई व्यक्ति किसी गतिविधि के दौरान अचानक सो सकता है। इसके उपचार में दिन के दौरान आपको जागृत रखने में सहायता देने वाली दवाएं लेना शामिल है।

रात्रि भय

रात्रि भय तब होता है जब कोई व्यक्ति अचानक चीखते–चिल्लाते हुए, उलझन में या आतंक में पड़कर जाग जाता है। रात्रि भय का उपचार दिन के दौरान ली जाने वाली औषधियों से किया जाता है। यदि आपमें ये लक्षण हों तो अपने डॉक्टर को दिखाएं।

Sleepwalking

Sleepwalking is any activity like walking that is done while a person is asleep. The person often does not remember the activity. It is not dangerous to wake a sleep walker, but injuries can occur during sleepwalking. Keep a sleepwalker safe from injury such as blocking the stairs with a gate and removing objects to prevent tripping. Talk to a doctor if there are safety concerns with sleepwalking or if it occurs often.

Restless Leg Syndrome

Restless leg syndrome is leg discomfort often felt at night. The discomfort may feel like a creeping sensation, which only gets better by moving the legs. Restless leg syndrome may cause insomnia and daytime sleepiness. There is no known cause or cure for restless leg syndrome. Talk to your doctor about ways to manage the problem. You can also try reducing stress, taking warm baths, massage and stretching exercises to help your muscles relax. Medicine may be prescribed to help discomfort if sleep is greatly disturbed.

Talk to your doctor if you have signs of a sleep problem. Your doctor may talk to you about ways to manage your problem or order a sleep study. A sleep study is a 6 to 8 hour recording of your brain activity, heart rate, leg movements, oxygen levels and breathing while you sleep at night.

2/2008. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at **www.healthinfotranslations.org**.

नींद में चलना

नींद में चलना किसी सोए हुए व्यक्ति द्वारा की गई चलने जैसी कोई भी गतिविधि होती है। उस व्यक्ति को अक्सर यह गतिविधि याद नहीं रहती है। नींद में चलने वाले किसी व्यक्ति को जगाना खतरनाक नहीं होता है, लेकिन नींद में चलने के दौरान चोटें लग सकती हैं। नींद में चलने वाले व्यक्ति को चोट लगने से बचाएं जैसे सीढ़ियों का रास्ता फाटक लगाकर बंद कर दें और उलझकर गिरने से बचाने के लिए रास्ते की वस्तुओं को हटा दें। यदि नींद में चलने से सुरक्षा संबंधी चिंताएं हों या यह अक्सर होता हो तो किसी डॉक्टर से बात करें।

रेस्टलेस लेग सिंड्रोम

रेस्टलेस लेग सिंड्रोम में अक्सर रात को पैर में असुविधा महसूस होती है। यह असुविधा एक रेंगने जैसी अनुभूति हो सकती है, जो पैरों को हिलाने–डुलाने भर से बेहतर हो जाती है। रेस्टलेस लेग सिंड्रोम के कारण अनिद्रा और दिन के समय उनींदापन महसूस हो सकता है। रेस्टलेस लेग सिंड्रोम होने का कारण या उपचार ज्ञात नहीं है। इस समस्या के प्रबंधन के तरीकों के बारे में जानने के लिए अपने डॉक्टर से बात करें। अपनी मांसपेशियों को आराम पाने में मदद करने के लिए आप तनाव कम करने, गुनगुने पानी से स्नान करने, मालिश कराने और स्ट्रेचिंग व्यायाम करने की कोशिश भी कर सकते हैं। यदि इससे नींद आने में बहुत अधिक कठिनाई होती हो तो असुविधा में सहायता देने के लिए डॉक्टर द्वारा दवा सुझाई जा सकती है।

यदि आप में नींद संबंधी समस्या के लक्षण हों तो अपने डॉक्टर से बात करें। आपका डॉक्टर आपसे समस्या का प्रबंधन करने के तरीकों के बारे में बात कर सकता है या नींद का अध्ययन करने का निर्देश दे सकता है। नींद का अध्ययन रात में आपके नींद लेने के दौरान आपके मस्तिष्क की गतिविधि, हृदय के धड़कने की दर, पांवों की गतिशीलता, ऑक्सीजन के स्तर और श्वास लेने की 6 से 8 घंटे तक की रिकॉर्डिंग करता है।

2/2008. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at **www.healthinfotranslations.org**.