

Common Sleep Problems

Sleep problems involve having a hard time falling asleep, staying asleep or staying awake. Check (✓) if any of these statements apply to you:

- I often do not get enough sleep.
- I do not have restful sleep.
- I have trouble staying awake when I sit still, watch television or read.
- I fall asleep or feel very tired while driving.
- I have problems concentrating at home, work or school.
- I have had problems doing my work at my job or school.
- I am often told by others that I look tired.
- I have trouble controlling my emotions.
- I feel like I am slow to react or respond.
- I feel like I have to take a nap almost every day.

If you checked any of the statements, you may have a sleep problem.

Causes of Sleep Problems

Sleep problems can happen for many reasons, but some of the more common causes are:

- Changes to your sleep-wake cycle, such as working night shift when you usually sleep
- Not getting enough sleep to feel rested and alert through the day
- Health problems such as asthma, heart failure, or pain and certain medicines
- Alcohol, caffeine or nicotine use
- Sleep disorders

Các Vấn Đề Thông Thường về Giấc Ngủ

Các vấn đề về giấc ngủ gồm có khó ngủ, khó ngủ lâu hoặc thức giấc. Đánh dấu (✓) nếu bất cứ câu nào sau đúng với quý vị:

- Tôi thường ngủ không đủ.
- Tôi không ngủ ngon giấc.
- Tôi gặp khó khăn để giữ tỉnh táo khi tôi ngồi yên, xem tivi hoặc đọc sách báo.
- Tôi buồn ngủ hoặc cảm thấy mệt mỗi khi lái xe.
- Tôi khó tập trung khi ở nhà, khi làm việc hoặc ở trường.
- Tôi gặp khó khăn khi làm việc hoặc học tập.
- Những người khác thường bảo với tôi rằng trông tôi mệt mỏi.
- Tôi khó kiểm soát được cảm xúc của mình.
- Tôi cảm thấy mình chậm chạp trong phản ứng hoặc trả lời.
- Tôi cảm thấy mình phải ngủ trưa hầu như mọi ngày.

Nếu quý vị đã đánh dấu vào bất kỳ câu nào, quý vị có thể gặp phải vấn đề về giấc ngủ.

Nguyên Nhân của Các Vấn Đề về Giấc Ngủ

Các vấn đề về giấc ngủ có thể xảy ra do nhiều lý do, nhưng một số trong những lý do thường phổ biến hơn đó là:

- Những thay đổi đối với chu kỳ thức ngủ của quý vị, như làm việc ca đêm khi quý vị thường ngủ
- Không ngủ đủ để cảm thấy nghỉ ngơi và tỉnh táo cả ngày
- Các vấn đề về sức khỏe như hen suyễn, suy tim hoặc đau và một số thuốc nhất định
- Sử dụng rượu, chất caffein hoặc nicotin
- Rối loạn giấc ngủ

Common Types of Sleep Disorders

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.

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 of sleep apnea involves keeping the airway open during sleep. This may include:

Các Loại Rối Loạn Giấc Ngủ Thông Thường

Mất ngủ

Mất ngủ bao gồm bất cứ vấn đề nào với việc đi vào giấc ngủ, duy trì giấc ngủ hoặc thức dậy quá sớm vào buổi sáng. Các yếu tố có thể gây ra mất ngủ bao gồm:

- Bệnh tật
- Thấy buồn chán
- Căng thẳng
- Chất caffein
- Rượu và ma túy
- Một số loại thuốc nhất định
- Hút thuốc nhiều
- Thói quen ngủ không tốt như:
 - ▶ Chợp mắt trong ngày
 - ▶ Ngủ ở nơi có nhiều tiếng ồn hoặc ánh sáng
 - ▶ Đi ngủ sớm
 - ▶ Mất quá nhiều thời gian trên giường lúc chưa ngủ

Nên thay đổi các yếu tố nào có thể đang gây mất ngủ cho quý vị nếu có thể được. Nói chuyện với bác sĩ nếu quý vị khó vào giấc ngủ hơn 3 đêm một tuần trong một tháng. Tạo thói quen đi ngủ đúng giờ đều đặn. Hạn chế dùng chất caffein, rượu và thuốc lá.

Ngừng Thở Khi Ngủ

Ngừng thở khi ngủ là có những lúc dừng thở trong khi đang ngủ. Lượng thời gian mà dừng thở có thể thay đổi từ vài giây đến hơn một phút. Trong thời gian này, cơ thể không có đủ dưỡng khí (oxi). Ngừng thở khi ngủ có thể xảy ra nhiều lần mỗi đêm. Nên đi khám bác sĩ nếu người trong gia đình cho biết quý vị ngáy to hoặc ngừng thở trong khi ngủ. Dấu hiệu khác quý vị có thể nhận thấy bao gồm ngủ thiếp trong ngày và thấy không được nghỉ khỏe lúc thức dậy vào buổi sáng. Cách điều trị chứng ngừng thở khi ngủ bao gồm giữ cho đường hô hấp luôn mở trong khi ngủ. Cách này bao gồm:

- Having a sleep study to check how your breathing changes during sleep
- 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.

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.

- Có một nghiên cứu về giấc ngủ để kiểm tra xem nhịp thở của quý vị thay đổi như thế nào trong khi ngủ
- Giảm cân
- Tránh uống rượu
- Sử dụng máy áp suất đường thở dương liên tục (continuous positive airway pressure hay CPAP) để thông đường hô hấp trong khi ngủ

Chứng Ngủ Rũ

Chứng ngủ rũ là khó có thời gian tỉnh táo vào ban ngày. Người bị chứng ngủ rũ có thể ngủ thiếp đột ngột trong khi đang hoạt động. Cách điều trị là cần phải uống thuốc để giúp quý vị luôn tỉnh táo suốt cả ngày.

Hoảng Hốt Ban Đêm

Hoảng hốt ban đêm xảy ra khi người ngủ thỉnh thoảng thức giấc rồi la hét, bị lẫn lộn hoặc hoảng sợ. Hoảng hốt ban đêm được điều trị bằng cách uống thuốc trong ngày.

Mộng Du

Mộng du là có bất cứ hoạt động nào giống như đi bộ trong lúc đang ngủ. Người đó thường không nhớ hoạt động này. Đánh thức người mộng du không nguy hiểm, nhưng trong lúc mộng du có thể xảy ra thương tích. Giữ cho người mộng du an toàn không bị thương như khóa cầu thang bằng cửa chặn và cất dọn đồ vật để tránh vấp ngã. Nói chuyện với bác sĩ nếu có lo lắng về vấn đề an toàn cho người mộng du hoặc nếu điều đó thường xuyên xảy ra.

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.

Hội Chứng Mỗi Chân

Hội chứng mỗi chân là thường cảm thấy khó chịu ở chân vào ban đêm. Cảm thấy khó chịu dần dần và chỉ đỡ hơn nếu di chuyển chân. Hội chứng mỗi chân có thể gây ra mất ngủ và buồn ngủ cả ngày. Chưa biết được nguyên nhân hay cách chữa trị hội chứng mỗi chân. Nói chuyện với bác sĩ về cách quản lý vấn đề này. Quý vị cũng nên thử giảm căng thẳng, tắm nước ấm, xoa bóp và tập các bài tập kéo căng để giúp cho cơ thư giãn. Thuốc theo toa có thể giảm khó chịu khi giấc ngủ bị khuấy động nhiều.

Nói chuyện với bác sĩ nếu quý vị có các dấu hiệu của vấn đề về giấc ngủ. Bác sĩ có thể nói chuyện với quý vị về cách quản lý vấn đề hoặc đề nghị nghiên cứu giấc ngủ. Nghiên cứu giấc ngủ là cuộc nghiên cứu từ 6 đến 8 giờ ghi lại hoạt động của não, nhịp tim, chuyển động của chân, lượng dưỡng khí và nhịp thở trong lúc quý vị đang ngủ vào ban đêm.