

Гепатит С и сон

Большинство американцев недосыпают. У Вас тоже могут быть проблемы со сном. Длительная бессонница может повредить вашему здоровью и самочувствию.

Поговорите со своим врачом. Проблемы со сном могут быть вызваны проблемами со здоровьем. Перечислите своему врачу все лекарства, которые вы принимаете. Некоторые из них могут быть причиной плохого сна. Например, некоторые лекарства от простуды могут вызывать бессонницу.

Если Вы перевозбуждены перед сном, Вам будет труднее заснуть. Чрезмерное беспокойство может заставить Вас ворочаться всю ночь. Новости по телевизору или физические упражнения перед сном могут привести к перевозбуждению. Специалисты по сну не советуют помещать телевизор в спальне или рекомендуют выключать его по крайней мере за 1-2 часа перед сном

Простые С-факты

Sleep
&
HCV



HCV ADVOCATE
www.hcvadvocate.org

Проект Поддержки
Больных Гепатитом С
www.hcvadvocate.org

Версия 1.0 • Апрель 2010

Как помочь себе заснуть:

- Ложитесь спать в одно и то же время.
- Постарайтесь спать не менее 7-9 часов.
- Занимайтесь физическими упражнениями каждый день.
- Если Вы спите днем, постарайтесь сделать это пораньше и не спите долго.
- Попробуйте почитать перед сном.
- Не ешьте слишком много на ночь.
- Не ложитесь спать голодными. Съешьте что-нибудь легкое и полезное.
- Примите горячую ванну перед сном.
- Научитесь управлять своими эмоциями и не беспокоится без серьезной причины.

- Если вы не можете заснуть, не стоит лежать в постели более 20-30 минут. Лучше встать и некоторое время поделаться что-либо скучное, затем снова лечь.

Что может помешать хорошему ночному сну:

- Всё, что содержит кофеин – кофе, газированные напитки, чай, шоколад.
- Курение.
- Чрезмерная жара или холод в спальне
- Свет.
- Шум.
- Алкоголь перед сном.
- Слишком обильная еда перед сном.
- Храп партнёра.
- Домашнее животное на Вашей постели.