

Bệnh viêm gan loại C & Giấc ngủ

Phần lớn người Hoa-kỳ không ngủ được đầy-đủ. Bạn có thể bị khó ngủ. Nếu bạn có quá nhiều đêm thiếu ngủ thì thật là làm hại cho sức-khỏe của bạn và làm bạn cảm thấy bần-thần.

Bạn hãy nói chuyện với bác-sĩ của bạn. Những sự trở-ngại của sức-khoẻ có thể gây ra sự trở-ngại về giấc ngủ. Bạn hãy nói cho bác-sĩ biết tất-cả các loại thuốc mà bạn đang dùng. Một số những loại thuốc này có thể gây trở-ngại cho giấc ngủ của bạn. Chẳng hạn như, một số thuốc cảm lạnh có thể làm cho bạn thao-thức. Sự điều-trị bệnh viêm gan loại C cũng có thể gây ra những trở-ngại khi ngủ.

Nếu bạn trở nên kích-động trước giờ đi ngủ thì điều ấy có thể khiến bạn khó ngủ. Bất-kỳ điều gì làm bạn lo-lắng cũng có thể gây ra sự trăn-trọc. Nếu bạn xem tin-tức hay vận-động trước giờ đi ngủ thì có thể kích-thích cơ-thể bạn quá độ. Các chuyên-gia về giấc ngủ đề-nghị là chúng ta để máy vô-tuyến truyền-hình ở bên ngoài phòng ngủ, và phải tắt máy trước giờ đi ngủ khoảng từ 1 đến 2 tiếng đồng-hồ.

*Sleep
and HCV*

Một vài mẹo giúp bạn ngủ được

- Mỗi đêm đều đi ngủ đúng giờ
- Mỗi đêm đều đi ngủ từ 7 đến 9 giờ
- Vận-động mỗi ngày
- Nếu bạn ngủ vật, thì ngủ giấc ngắn và sớm-sủa trong ngày
- Cố-gắng đọc sách trước giờ đi ngủ
- Bạn đừng ăn một bữa ăn lớn trước giờ đi ngủ
- Đừng để bụng đói khi đi ngủ. Bạn hãy ăn một bữa ăn nhẹ và lành-mạnh
- Tắm bồn nước nóng vào buổi tối
- Hãy tập tránh lo-lắng
- Bạn đừng nằm thao-thức trên giường lâu quá 20 đến 30 phút.

Hãy ngồi dậy làm một việc bâng-quơ nào đó trong một lát rồi đi ngủ trở lại.

Những điều sau đây làm cản-trở một giấc ngủ ngon:

- Chất cà-phê – có trong cà-phê, nước sô-đa, nước trà, nước sô-cô-la
- Thuốc lá
- Phòng quá nóng hay quá lạnh
- Ánh-sáng
- Tiếng động
- Uống rượu trước giờ đi ngủ
- Ăn một bữa ăn lớn gần tới giờ đi ngủ
- Người ngủ chung ngáy quá to
- Có thú-vật cưng ở trên giường



HCV ADVOCATE
www.hcvadvocate.org

**DỰ-ÁN HỖ-TRỢ CHO
BỆNH VIÊM GAN LOẠI
C TRANG MẠNG LƯỚI**
www.hcvadvocate.org

Ấn-bản 1.2 tháng tu 2009