

नींद संबंधी आम समस्याएँ

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

नींद संबंधी समस्याओं में नींद आने में कठिनाई, उनींदा बना रहना या जागते रहना शामिल है। यदि आप पर इनमें से कोई भी कथन लागू होता हो, तो उस परनिशान (✓) लगाएँ:

- मुझे अक्सर पर्याप्त नींद नहीं आती है।
- मुझे आरामदायक नींद नहीं आती है।
- जब मैं स्थिर बैठा रहता हूँ, टेलीविज़न देखता हूँ या पढ़ता हूँ, तब मुझे जगे रहने में कठिनाई होती है।
- गाड़ी चलाते समय मैं सो जाता हूँ या बहुत थकान महसूस करता हूँ।
- मुझे घर पर, कार्यस्थल पर या स्कूल में ध्यान केंद्रित करने में समस्याएँ होती हैं।
- मुझे अपनी नौकरी या स्कूल में अपना काम करने में समस्याएँ आ रही हैं।
- मुझे दूसरों द्वारा अक्सर बताया जाता है कि मैं थका हुआ दिखता हूँ।
- मुझे अपनी भावनाओं को नियंत्रित करने में परेशानी होती है।
- मुझे लगता है कि मैं प्रतिक्रिया करने या उत्तर देने में धीमा हूँ।
- मुझे ऐसा लगता है कि मुझे लगभग प्रत्येक दिन झपकी लेना पड़ेगा।

यदि आपने इन कथनों में से किसी भी कथन पर सही का निशान लगाया है, तो आपको नींद की समस्या हो सकती है।

नींद संबंधी समस्याओं के कारण

नींद संबंधी समस्याएँ कई कारणों से हो सकती हैं, लेकिन सबसे अधिक आम कारणों में से कुछ इस प्रकार से हैं:

- आपके नींद-जागने के चक्र में बदलाव, जैसे कि काम की रात की (वर्किंग नाइट) शिफ्ट जब आप आमतौर पर सोते हैं
- दिन के दौरान आराम किया हुआ और सतर्क महसूस करने के लिए पर्याप्त नींद नहीं ले पाना
- स्वास्थ्य संबंधी समस्याएँ, जैसे कि दमा, हृदपात, या दर्द और कुछ निश्चित दवाएँ
- अल्कोहल, कैफ़ीन या निकोटीन का प्रयोग
- नींद विकार

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. Have a regular bedtime routine. Limit caffeine, alcohol and smoking.

Talk to your doctor if you have a hard time sleeping more than 3 nights a week for a month.

नींद विकार के सामान्य प्रकार

अनिद्रा

अनिद्रा में सोने में समस्या, उनींदा बने रहना या सुबह काफी जल्दी उठ जाना शामिल है। ऐसे कारक जो अनिद्रा का कारण बन सकते हैं, उनमें शामिल हैं:

- बीमारी
- उदास महसूस करना
- तनाव
- कैफ़ीन
- अल्कोहल या ड्रग्स
- कुछ निश्चित दवाएँ
- अत्यधिक मात्रा में धूम्रपान
- नींद संबंधी खराब आदतें जैसे कि:
 - दिन में झपकी लेना
 - बहुत अधिक शोर या प्रकाश वाले स्थान पर सोना
 - बिस्तर पर जल्दी जाना
 - बिस्तर में जगी अवस्था में बहुत अधिक समय व्यतीत करना

यदि संभव हो, तो उन कारकों में बदलाव करें, जो आपकी अनिद्रा का कारण बन रहे हैं। सोने के समय का नित्यक्रम बनाएँ। कैफ़ीन, अल्कोहल और धूम्रपान को सीमित करें।

यदि आपको एक महीने तक सप्ताह में 3 से अधिक रातों में सोने में कठिनाई महसूस होती है, तो अपने डॉक्टर से बात करें।

Sleep Apnea

Sleep apnea is when breathing stops at times during sleep. It most often happens because the muscles at the back of the throat relax and the tongue falls back during sleep, narrowing the airway. The length of time that breathing stops can vary from a few seconds to several minutes. During this time, the body does not get enough oxygen. Sleep apnea can occur many times each night. Untreated sleep apnea can lead to high blood pressure and a higher risk of stroke or heart attack.

See your doctor if your family notices loud snoring, choking or gasping sounds 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:

- 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.

नींद में कुछ समय के लिए साँस का रुकना (स्लीप एप्रिया)

स्लीप एप्रिया तब होता है जब नींद के दौरान कई बार साँस रुक जाती है। ऐसा अक्सर इसलिए होता है कि गले के पीछे की मांसपेशियाँ ढीली पड़ जाती हैं और जीभ पीछे चली जाती है, उस वजह से वायुमार्ग संकुचित हो जाता है। साँस रुकने की समय की अवधि कुछ सेकेंड से लेकर कई मिनटों तक हो सकती है। इस समय के दौरान, शरीर को पर्याप्त ऑक्सीजन नहीं मिल पाती है। नींद में कुछ समय के लिए साँस का रुकना प्रत्येक रात में कई बार हो सकता है। अनुपचारित स्लीप एप्रिया से उच्च रक्तचाप और स्ट्रोक या दिल का दौरा पड़ने का अधिक जोखिम हो सकता है।

यदि आपके परिवार के ध्यान में जोर से खरटि लेने, दम घुटने (श्वसन मार्ग में अवरोध) या हाँफने की आवाज़ या नींद के दौरान सांस लेने में कमी की बात आती है, तो अपने डॉक्टर से मिलें। जो अन्य लक्षण आपके ध्यान में आ सकते हैं, उनमें शामिल हैं, दिन के दौरान सो जाना और सुबह उठने पर आराम किया हुआ महसूस न करना। स्लीप एप्रिया के उपचार में नींद के दौरान वायुमार्ग को खुला रखना शामिल है। इसमें शामिल हो सकते हैं:

- नींद के दौरान आपकी श्वास कैसे बदलती है, यह जाँचने के लिए नींद का अध्ययन करना
- वज़न घटाना
- अल्कोहल के सेवन से परहेज करना
- नींद के दौरान वायुमार्ग को खोलने के लिए एक निरंतर पॉज़िटिव वायुमार्ग दाब (CPAP) बनाए रखने वाली मशीन का उपयोग करना

निद्रारोग (नार्कोलेप्सी)

निद्रारोग दिन के दौरान जगे रहने में कठिनाई का होना है। निद्रारोग वाला व्यक्ति किसी गतिविधि के दौरान अचानक सो सकता है। उपचार में दिन के दौरान आपको जगे रहने में मदद करने के लिए दवा लेना शामिल है।

Restless Leg Syndrome

Restless leg syndrome is leg discomfort often felt at night. The discomfort may feel like a creeping, itching or crawling sensation which only gets better by moving the legs. Restless leg syndrome may cause insomnia and daytime sleepiness.

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.

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.

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.

रेस्टलेस लेग सिंड्रोम (बेचैन कर देने वाला पैर संबंधी संलक्षण)

रेस्टलेस लेग सिंड्रोम पैर की तकलीफ़ है जिसे प्रायः रात में महसूस किया जाता है। इस परेशानी में कुछ सरकने, खुजलाने, या कुछ रेंगने जैसी अनुभूति होती है, यह स्थिति केवल पैरों को हिलाने से बेहतर हो जाती है। रेस्टलेस लेग सिंड्रोम अनिद्रा और दिन में नींद आने का कारण बन सकता है।

समस्या के प्रबंधन के तरीकों के बारे में अपने डॉक्टर से बात करें। आप अपनी मांसपेशियों को आराम देने में मदद करने के लिए तनाव को कम करने, गर्म स्नान करने, मालिश करने और व्यायाम करने के उपायों को भी आजमा सकते हैं। यदि नींद में बहुत बाधा पैदा होती है, तो बेचैनी (असुविधा) में सहायता पाने के लिए दवा लेने का निर्देश दिया जा सकता है।

निशांतक

निशांतक तब उत्पन्न होता है जब कोई व्यक्ति अचानक चिल्लाहट, भ्रम या घबराहट के साथ उठता है। दिन के दौरान ली जाने वाली दवाओं से निशांतक का इलाज किया जाता है।

नींद में चलना

नींद में चलना चलने की किसी भी गतिविधि की तरह होता है, जिसे तब किया जाता है जब कोई व्यक्ति सो रहा होता है। ऐसे व्यक्ति को अक्सर ऐसी गतिविधि याद नहीं रहती है। नींद में चलने वाले को जगाना खतरनाक नहीं है, लेकिन नींद में चलने के दौरान चोट लग सकती है। नींद में चलने वाले को चोट से सुरक्षित रखें जैसे कि गेट से लगी सीढ़ियों को अवरुद्ध करना और ठोकर लगने को रोकने के लिए वस्तुओं को निकालना (हटाना)। यदि नींद में चलने के साथ सुरक्षा संबंधी चिंताएँ हैं या यदि यह बहुधा उत्पन्न होती है, तो किसी डॉक्टर से बात करें।

यदि आपको नींद की समस्या के लक्षण दिखते हैं, तो अपने डॉक्टर से बात करें। आपका डॉक्टर आपसे आपकी नींद की समस्या को प्रबंधित करने के तरीकों के बारे में बात कर सकता है या निद्रा अध्ययन का आदेश दे सकता है। नींद संबंधी अध्ययन, जब आप रात में सोते हैं, तब आपके मस्तिष्क की गतिविधि, हृदय गति, पैर की गतिविधियों, ऑक्सीजन के स्तर और साँस लेने की 6 से 8 घंटे की रिकॉर्डिंग होता है।