

Quý vị có thể làm gì để ngủ ngon hơn

What You Can Do to Sleep Better

Make new habits for sleeping rather than simply breaking old ones. You may want to start by keeping a sleep diary to help you understand your sleep patterns and habits.

Follow these simple sleep guidelines to help you sleep better.

Keep regular hours.

- Establish a regular wake up time each day, including weekends.
- Do not take naps. If you must nap, keep it short. Nap for 15 to 30 minutes early in the afternoon.

Do not go to bed too full or too hungry.

- If you eat a heavy meal before bedtime, your stomach has several hours of work to do. If you must eat late, eat light.
- It also can be hard to sleep if your stomach is empty. If you are dieting, have a low calorie snack before bedtime.

Exercise each day but not right before bedtime.

- Heavy exercise in the late evening increases your breathing and heart rate. This interferes with relaxation.
- Schedule work outs for earlier in the day. A leisurely walk before bed is okay. Try gentle exercises like stretching or yoga to help you relax at night.

Tạo thói quen mới cho giấc ngủ chứ không chỉ đơn giản là phá bỏ những thói quen cũ. Quý vị có thể cần bắt đầu bằng cách ghi nhật ký giấc ngủ để giúp quý vị hiểu thói quen và kiểu ngủ của quý vị.

Làm theo các hướng dẫn ngủ đơn giản sau để ngủ ngon hơn.

Ngủ đúng giờ.

- Tạo thói quen thức dậy đều đặn mỗi ngày, bao gồm cả cuối tuần.
- Không ngủ chợp mắt nhiều. Nếu quý vị muốn chợp mắt, hãy chỉ chợp mắt ngắn. Chợp mắt từ 15 đến 30 phút đầu giờ chiều.

Không đi ngủ khi quá no hoặc quá đói.

- Nếu quý vị ăn nhiều trước khi đi ngủ, dạ dày của quý vị phải mất nhiều giờ để làm việc. Nếu quý vị phải ăn muộn, hãy ăn nhẹ.
- Quý vị cũng có thể bị khó ngủ nếu dạ dày rỗng. Nếu quý vị đang ăn kiêng, hãy ăn nhẹ với thức ăn ít calo trước khi đi ngủ.

Tập thể dục mỗi ngày nhưng không tập ngay trước khi đi ngủ.

- Tập thể dục nặng vào tối muộn làm tăng nhịp tim và nhịp thở. Điều này ảnh hưởng đến việc nghỉ ngơi.
- Lên lịch tập luyện vào thời gian sớm hơn trong ngày. Đi bộ thong thả trước khi đi ngủ thì được. Cố tập thể dục nhẹ nhàng như duỗi cơ hoặc yoga để giúp quý vị thư giãn vào buổi tối.

Develop a bedtime routine.

- Set up a routine so your body knows it is time to go to sleep. For example, listen to some relaxing music, then read for 10 minutes, brush your teeth and go to bed.

Keep your bed as a place to sleep or have sex.

- Do not eat, write, watch TV or talk on the phone in bed.
- Keep the bedroom dark, quiet and a little cool to help you sleep.
- Use a fan or white noise machine, ear plugs or headphones to stop noises that may bother you at night.
- Do not go to bed unless you are sleepy. If you do not fall asleep after 15 to 20 minutes, get up and go to another room and do something to relax. When you feel sleepy, go back to bed.

Slow yourself down toward the end of the day.

- Do not engage in work or household chores right before bedtime. Put your duties aside at least 30 minutes before bedtime and perform soothing, quiet activities that will help you relax.
- Try a warm bath.
- Disconnect from your cell phone, laptop, tablet, TV and other devices 30 minutes or more before going to bed. The light from these devices can make it harder for you to fall asleep.

Xây dựng thói quen ngủ đúng giờ.

- Xây dựng thói quen để cơ thể quý vị biết đến giờ đi ngủ. Ví dụ: nghe nhạc thư giãn, sau đó đọc 10 phút, đánh răng và đi ngủ.

Giữ cho giường là nơi ngủ hoặc quan hệ tình dục.

- Không ăn, viết, xem TV hoặc nói chuyện điện thoại trên giường.
- Giữ cho phòng ngủ tối, yên tĩnh và hơi mát mẻ để dễ ngủ.
- Sử dụng quạt hoặc máy tạo tiếng ồn trắng, nút bịt tai hoặc đeo tai nghe để loại bỏ tiếng ồn có thể làm phiền quý vị vào buổi tối.
- Không đi ngủ trừ khi quý vị buồn ngủ. Nếu quý vị không buồn ngủ sau 15 đến 20 phút, hãy dậy, đi sang phòng khác và làm gì đó để thư giãn. Khi quý vị cảm thấy buồn ngủ, hãy quay lại giường.

Hãy sống chậm lại vào cuối ngày.

- Không làm việc hoặc làm việc nhà ngay trước khi đi ngủ. Hãy dừng mọi việc ít nhất 30 phút trước giờ đi ngủ và thực hiện các hoạt động nhẹ nhàng, để chịu giúp quý vị thư giãn.
- Thử tắm nước ấm.
- Không dùng điện thoại di động, máy tính xách tay, máy tính bảng, TV và thiết bị khác 30 phút trở lên trước khi đi ngủ. Ánh sáng từ các thiết bị đó có thể khiến quý vị khó buồn ngủ.

Cut down on cigarettes, second hand smoke and caffeine.

- Stimulants may affect your nerves for hours into the night.
- Avoid caffeine in the late afternoon and evening.
- Also avoid sugary, high carbohydrate foods at bedtime.

Do not drink alcohol after dinner.

- Drinking in the late evening may help you go to sleep. However, as the alcohol wears off, you may become restless and wake up early.

Get exposure to sunlight during the day.

- Open up curtains or blinds to let natural light in.
- If natural light is not available to you, talk to your doctor about using a light box.

If after following these guidelines you still struggle with getting a full night's sleep, talk to your doctor. Your doctor can recommend treatment options that are best for you.

Giảm hút thuốc, hút thuốc thụ động và caffeine.

- Chất kích thích có thể ảnh hưởng đến dây thần kinh trong thời gian ban đêm.
- Tránh dùng caffeine vào chiều muộn và tối.
- Ngoài ra, tránh dùng thực phẩm có đường, nhiều carbohydrate vào buổi tối.

Không uống đồ uống có cồn sau bữa tối.

- Uống vào tối muộn có thể giúp quý vị dễ ngủ. Tuy nhiên, khi hết tác dụng, quý vị có thể thao thức và thức dậy sớm.

Tiếp xúc với ánh nắng vào ban ngày.

- Mở rèm hoặc tấm che để ánh nắng tự nhiên vào phòng.
- Nếu không có ánh nắng tự nhiên, hãy trao đổi với bác sĩ về việc sử dụng hộp đèn.

Nếu sau khi làm theo các hướng dẫn này, quý vị vẫn gặp vấn đề về ngủ đủ giấc ban đêm, hãy trao đổi với bác sĩ. Bác sĩ có thể đề xuất các lựa chọn điều trị tốt nhất cho quý vị.