



睡眠 (Sleep)

睡眠不安稳可能是肾病的症状。睡眠不安稳的原因可能是其他病症，如瘙痒、疼痛、呼吸困难以及腿部多动。如果您难以入眠，并且睡眠问题对您的日间活动造成了影响，请向您的医疗服务提供者咨询。

有什么办法能提高我的睡眠质量？

(What are some tips to help me sleep?)

以下的睡眠保健技巧能帮您睡得更安稳。

- 每天定时起床。
- 感到困意的时候再上床睡觉。不要“努力”入睡。如果睡不着，到其他的房间做些放松身心的事情，直到您感到疲倦。
- 尽量不要在白天小睡，尤其是不要在傍晚小睡。
- 在上午和中午时置身明亮的阳光下，从傍晚起远离阳光。
- 减少或避免在晚上摄入咖啡因和尼古丁。
- 就寝前尽量不要大吃大喝。
- 卧室仅用于睡眠（和性行为）。
- 确保您的卧室（包括您的床垫和枕头）尽可能舒适。
- 尝试用柔和乐音播放器或隔音扇屏蔽房间内外的噪音（白噪音）。试着挂上可使房间变暗的百叶窗。
- 上床睡觉前先放松。您的身体切换到睡眠模式需要时间，所以睡前一小时应做些有镇静作用的事情。在床边准备一个笔记本，如此一来，您可以在半夜醒来的时候记录下您当时的思绪然后继续睡觉，而不用整夜都因思考而辗转难眠。
- 练习放松技巧。向您的医疗服务提供者咨询如何开始练习放松技巧。您也可以自学。部分放松技巧如下：
 - 渐进式肌肉放松法（慢慢绷紧然后放松每一组肌肉）
 - 形象化（在脑海中形成一种意象，开启在宁静安详之地的可视化之旅）
 - 深呼吸
 - 音乐和艺术疗法

有哪些治疗方案？

(What are some treatment options?)

即使您使用了以上的睡眠技巧，您仍旧有可能睡眠不佳。确保您的医疗服务提供者知晓您的睡眠情况。您可以申请药物治疗来助眠。使用非处方助眠药物之前，务必先咨询您的医疗服务提供者。