American Cancer Society
Every cancer. Every life.®

Ano ang Gagawin para sa Mga Problema sa Pagtulog

What to Do for Sleep Problems – Tagalog

Maraming tao na may cancer ang nahihirapang makatulog. Ngunit susi ang pagtulog sa mabuting kalusugan ng pangangatawan at pag-iisip, at para sa iyong pakiramdam at kagalingan. Dahil dito, mahalaga ang pagkakaroon ng mabuting nakagawian sa pagtulog o mabuting kalinisan ng pangangatawan sa pagtulog.

Mga karaniwang problema sa pagtulog para sa mga taong may cancer

- Pakiramdam na kailangan ng higit pang pahinga o pagtulog
- Nahihirapang makatulog o manatiling tulog (insomnia)
- Sobrang pagtulog, na maaaring makaapekto sa magagawa mo sa araw
- Pag-idlip nang napakaraming beses sa araw, na makakaapekto sa iyong pagtulog sa gabi
- Napakainit o napakalamig na pakiramdam, kinakailangang gamitin ang banyo, paglalakad habang natutulog, mga bangungot, o mga takot sa pagtulog.

Maaaring pansamantala ang mga pagbabago sa pagtulog, o maaaring magtagal ang mga ito ng ilang buwan pagkatapos ng paggamot sa cancer.

Ang kahirapan sa pagtulog ay maaaring makaapekto sa maraming aspeto ng iyong buhay. Dahil dito, maaaring mas mahirapan kang:

- Alagaan ang iyong sarili at ang iyong pamilya.
- Masiyahan sa mga aktibidad na may pakikisalamuha o mga libangan.

Ano ang mga sanhi ng mga problema sa pagtulog?

- Ilang operasyon, radiation therapy, hormone therapy, o iba pang mga gamot na ginagamit para gamutin ang cancer
- Mga gamot para sa mga kondisyong cancer o hindi cancer
- Mga side effect ng cancer, paggamot sa cancer, o mga gamot, tulad ng:
  - Pagkapagod
  - Pananakit
  - Pagkabalisa at pag-aalala
  - Depresyon
  - Lagnat
  - Pagduduwal at pagsusuka
  - Heartburn
  - Pamumulikat ng binti
  - Pagpapawis sa gabi o hot flashes
  - Pangangapos ng hininga

Mga tip para mapabuti ang iyong pagtulog

- Magpanatili ng diary para sa pagtulog. Ang pagsubaybay sa iyong pagtulog at mga oras ng paggising, mga pattern, at mga pag-idlip ay maaaring magbigay sa iyo ng mga palatandaan tungkol sa kung ano ang nagdudulot ng iyong mga problema sa pagtulog. Maaari ring makatulong sa iyo ang taong kasama mo sa bahay o sa gabi na ipaliwanag ang mga ito.
- Matulog at bumangon sa parehong oras sa bawat araw.
- Subukang mag-ehersisyo nang hindi bababa sa isang beses kada araw. Kahit ang maikling paglalakad ay maaaring makatulong.
- Iwasan ang caffeine ng 6 hanggang 8 oras bago matulog – mas mahaba pa kung naaapektuhan nito ang iyong pagtulog.
- Iwasan ang alak.
- Gumamit ng tahimik na kapaligiran para sa pagpapahinga sa parehong oras sa bawat araw.
- Umidlip sa araw kung kailangan (wala pang isang oras) para mabawasan ang epekto sa oras ng iyong pagtulog sa gabi.
- Panatilihing malinis ang mga kumot, nakasuksok sa higaan, at hangga't maaari ay walang gusot.
- Gumawa ng nakagawian sa pagtulog, tulad pagbabasa ng o pagbabad sa maligamgam na tubig.

Makipag-usap sa iyong cancer care team.

Ipaalam sa iyong cancer care team ang tungkol iyong mga problema sa pagtulog. Itatanong sa iyo ng iyong team ang tungkol sa iyong mga nakagawian sa pagtulog para subukang malaman kung ano ang sanhi ng mga problema. Gugustuhin nilang malaman kung kailan ka may napapansin na mga pagbabago, kung saan ka nahihirapan, o mga bagay na nakapagpapasama o nakakapagpapabuti sa pagtulog. Matutulungan nito ang cancer care team na malaman ang sanhi ng mga problema sa pagtulog at tutulong na makapag-isip ng plano para mapabuti ang iyong pagtulog.

Para sa impormasyon at mga sagot tungkol sa cancer, bumisita sa website ng American Cancer Society sa **cancer.org** o tumawag sa amin sa **1-800-227-2345**. Narito kami kapag kailangan mo kami.

©2024, American Cancer Society, Inc.
No. TAG213111 Rev. 7/24

BBB. ACCREDITED CHARITY
bbb.org/charity