

Ce trebuie să fac să dorm mai bine ?

Încercați să dormiți zilnic după-amiaza, dar nu mai mult de o oră, altfel nu mai veți putea dormi noaptea.

Fiți siguri că dormitorul dumneavoastră este liniștit și confortabil. Folosiți-vă patul exclusiv pentru dormit, evitați să citiți aici. Folosiți o saltea ușor mai dură și o pernă moale, aceasta se poate aranja mai repede. Este recomandat să purtați haine largi și confortabile iar, dacă este cazul, să dormiți într-un pat separat de partenerul dumneavoastră.

Aceste informații nu ar trebuie să constituie un substituent pentru atenția medicală și sfatul doctorului dumneavoastră.

Traducerea și adaptarea în limba română:
Houston NPA (www.houston.ro)

Copyright ©2008

Programul de Educație Parkinson

Reproducerea în scopuri educative este recomandată.

Nu este permisă modificarea informațiilor prezente și datelor despre autor.

This information is provided for educational use only and is not a substitute of medical advice. You should only follow the advice of your own physician.

DA.Q. Rana, MD, FRCPC

Neurologist

Toronto, Canada

World Parkinson's Education Program



www.parkinsoneducation.org

Întrebări Frecvente Despre

BOALA PARKINSON

Probleme de somn

5

Sleep Problems & Parkinson's

Română/Romanian

DR. A. Q. RANA

Neurologist

Toronto, Canada

World Parkinson's Education
Program

Programul de educație mondială
Parkinson



"Cei care luptă împotriva Parkinson-ului cu cunoștințe, mereu găsesc soluții" Dr. Rana

Parkinson provoacă insomnii?

Insomniile sunt un efect des întâlnit al acestei boli; pacienții ce suferă de Parkinson pot întâmpina dificultăți când vine vorba de adormit și de cele mai multe ori se trezesc de numeroase ori în timpul nopții. Aceste aspecte nu doar cauzează oboseală în timpul zilei, dar, în unele cazuri, afectează în mod serios activitățile cotidiene.

Daca aveți Parkinson, un somn bun pe timpul nopții vă poate ameliora temporar o parte din simptome.

Ce cauzează aceste insomnii?

În afară de Parkinson, următoarele pot cauza insomnii:

1. Afecțiuni ale somnului (ex: Apnee)
2. Depresie
3. Somnul excesiv în timpul zilei
4. Anxietate
5. Consumul excesiv de cafeină sau nicotină
6. Unele medicamente

Selegin, un medicament folosit pentru tratarea Parkinson-ului poate acționa ca un stimulant și, în consecință, poate cauza dificultăți când vine vorba de somn dacă este administrat seara. De regulă, genul acesta de medicamente sunt administrate ziua.

Cum pot determina cauza insomniilor mele?

Ca să puteți identifica cauza exactă a insomniilor dumneavoastră, va trebui să vă observați în de aproape ciclurile de somn – cu precădere momentul în care reușiți să adormiți. Adormiți când sunteți în compania altora, când vă uitați la TV, înainte sau în timpul mesei dumneavoastră de prânz, când sunteți în mașină sau când citiți ?

Alte aspecte ce trebuiesc luate în considerare sunt: cantitatea și calitatea somnului pe timp de noapte, ora la care reușiți să adormiți și ora la care de obicei vă treziți, cât vă ia să adormiți, numărul de ore pe care îl petreceți dormind, dacă luați ceva să puteți adormi, de câte ori vă treziți pe timpul nopții, câte din aceste treziri sunt cauzate de nevoia de urinare – observarea acestora, împreună cu consultarea doctorului dumneavoastră vă pot ajuta să identificați cauza/cauzele insomniei.

Principii ale igienei somnului

- Țineți-vă sub control ciclul de somn
- Încercați să adormiți și să vă treziți la ore fixe, chiar și în week-end
- Controlați cantitatea de somn din fiecare noapte
- Faceți exerciții fizice zilnic și în mod regulat, dar nu seara târziu
- Dormiți într-un mediu tăcut
- Evitați alcoolul
- Evitați băuturile cafeinizate seara
- Faceți ceva ce vă relaxează înainte de culcare

Un alt factor ce v-ar putea să dormiți mai bine este o dietă sănătoasă și, implicit, o greutate optimă. Nu vă culcați înfometate sau după o masă copioasă și evitați să beți lichide înainte de ora de culcare; astfel veți evita drumurile nocturne.