



您是否发现当睡眠不佳时疼痛会加剧？

您是否难以入睡或保持睡眠？

您是否在白天睡得过多，导致晚上没有睡意？

开始实践以下小贴士以获得更好的睡眠



每天固定时间上床睡觉和起床



养成固定的睡前习惯



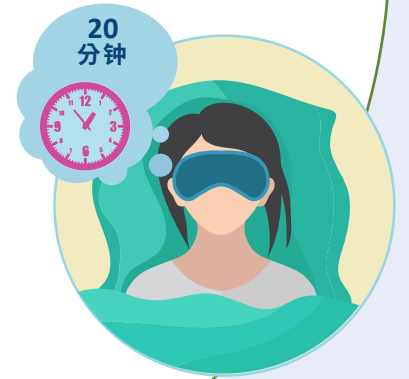
保持活动与休息的平衡



制定计划



营造舒适的睡眠环境



限制白天小睡



避免下午摄入咖啡因和睡前饮酒

良好的夜间睡眠可以减轻您的疼痛





疼痛与睡眠如何相互作用：

睡眠不足会增加疼痛，降低身体抵抗感染的能力，并加剧炎症。而充足的休息性睡眠则有助于减轻疼痛，改善情绪，使您感到更有活力、更积极、更善于社交。良好的睡眠还可以减少您对不健康食物的渴望。

如何改善睡眠：

当您改变睡眠习惯、营造舒适的睡眠环境并减轻压力时，睡眠通常会随着时间的推移而得到改善。高质量的睡眠可以改善您的健康状况，增强免疫系统。

良好的夜间睡眠有助于减轻您的疼痛。开始实践以下小贴士以获得更好的睡眠。



▶ 每天固定时间上床睡觉和起床：

规律的作息有助于维持身体的自然节奏，提高睡眠质量。



▶ 营造舒适的睡眠环境：

保持卧室幽暗、凉爽（67°F或更低）且安静。



▶ 保持活动与休息的平衡：

合理安排白天的活动。即使每天只有少量的活动，也能改善夜间的睡眠质量。



▶ 养成固定的睡前习惯：

睡前一小时进入放松状态。



▶ 睡前一小时关闭所有屏幕：

关闭电子设备有助于睡前让大脑平静。



▶ 限制白天小睡：

尽量多活动，减少小睡时间。如果确实需要小睡，请限制在每天20分钟内。



▶ 如果无法入睡，请起床：

在昏暗的灯光下做些放松的事情，感到困倦时再回到床上。避免使用屏幕。



▶ 避免下午摄入咖啡因（咖啡、苏打水、能量饮料）和睡前饮酒：

睡前八小时避免摄入咖啡因。酒精虽然可能让您入睡，但会影响睡眠质量。



▶ 仅将床用于睡眠和伴侣时间：

这有助于大脑将床与睡眠联系起来。

找到更多帮助您缓解疼痛的方法：

www.northwestpainguidance.org/paineducationtoolkit/zh



我的短期目标：

实现目标的步骤：
