

# 睡眠问题



U.S. FOOD & DRUG  
ADMINISTRATION

## 关于睡眠的事实说明

大多数成年人每晚需要7至8个小时的睡眠。并非每个人都能获得所需的睡眠。

有时，您可能由于以下原因而无法入睡：

- 压力
- 健康问题和药品
- 长时间工作/轮班
- 光线或噪音
- 临睡前饮酒或进食

如果您在大多数晚上都难以入睡或睡不着，您可能患有一种叫做失眠的睡眠问题。

有些人有更严重的睡眠问题。如果您有以下情况，请咨询您的医生：

- 白天睡觉
- 睡觉时打呼噜或发出窒息的声音
- 腿部感觉异常或感觉需要移动腿部

## 帮助睡眠的药物

有些药物可能会帮助您入睡或保持良好的睡眠状态。您可能需要医生的处方来购买一些安眠药物。您也可以购买无需处方的药物。

### 处方药

处方安眠药对很多人都很有效，但它们可能会导致严重的副作用。

- 与您的医生讨论使用处方安眠药物的所有风险和益处
- 治疗失眠的安眠药物会影响您第二天早上开车。
- 安眠药物可能会引起罕见的副作用，例如：
  - 严重的过敏反应
  - 脸部严重浮肿
  - 当您不完全清醒时打电话，进餐，做爱或开车等行为

### 非处方药(OTC)

非处方类安眠药物也有副作用。阅读“药物说明书标签”，以了解有关非处方类安眠药物副作用的更多信息。

# 睡眠问题

如果您在超过两周的时间内几乎每晚都无法入睡，请与您的医疗保健提供者联系

## 提高睡眠质量的建议

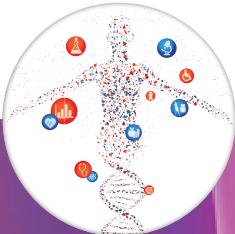
改变您的夜间习惯可能会改变您的睡眠。

- 每天在相同的时间睡觉和起床。
- 在黑暗、安静的房间睡觉。
- 避免咖啡因和尼古丁。
- 睡前不要喝酒。
- 睡前做些事情来帮助您放松。
- 睡前不要运动。
- 下午3点后不要小睡。
- 睡觉前不要吃的太饱。

这份情况说明书是由食品及药物管理局女性健康办公室开发的。

想要获得其他女性健康资源，请访问

[www.fda.gov/womens](http://www.fda.gov/womens)



睡眠问题 (CHINESE)

2021