

Pwoblem Dòmi



U.S. FOOD & DRUG
ADMINISTRATION

Enfòmasyon Debaz Sou Dòmi

Pifò granmoun bezwen 7-8 èdtan dòmi chak swa. Se pa tout moun ki jwenn dòmi yo bezwen.

Nan yon ti tan, ou ka gen pwoblèm dòmi akòz:

- Estrès
- Pwoblèm sante ak medikaman
- Travay long èdtan
- Limyè oswa bri
- Bwè alkòl oswa manje twò pre lè ou pral dòmi

Si ou gen pwoblèm dòmi oswa rete dòmi pi fò nwit, ou ka gen yon pwoblèm dòmi yo rele lensomni.

Gen kèk moun ki gen pwoblèm dòmi pi grav. Pale ak doktè ou si ou:

- Tonbe dòmi nan la jounen
- Ronfle oswa fè son toufe nan dòmi ou
- Santi bagay nan janm ou oswa santi tankou ou bezwen deplase janm ou

Medikaman pou ede ou dòmi

Gen medikaman ki ka ede ou tonbe dòmi oswa rete dòmi. Ou bezwen preskripsyon yon doktè pou kèk dwòg dòmi. Ou ka jwenn lòt medikaman san preskripsyon (OTC) san preskripsyon.

Preskripsyon

Medikaman preskripsyon pou dòmi mache byen pou anpil moun, men yo ka lakòz efè segondè grav.

- Pale ak doktè ou de tout risk ak benefis nan itilize medikaman preskripsyon pou dòmi.
- Dwòg pou dòmi ka afekte kondwi ou maten an apre ou fin itilize li.
- Dwòg dòmi ka lakòz efè segondè ra tankou:
 - Gwo reyaksyon alèjik
 - Gwo anfle nan figi
 - Konpòtman tankou fè apèl kout telefòn, manje, fè sèks, oswa kondwi pandan ou pa konplètman leve

Medikaman-San-Preskripsyon (OTC)

OTC sleep drugs have side effects too. Read the "Drug Facts Label" to learn more about the side effects of your OTC sleep medicine.

Pwoblem Domi

Pale ak founisè swen sante ou si ou gen pwoblèm dòmi prèske chak swa pou plis pase 2 semèn.

Konsèy pou pi bon dòmi

Fè kèk chanjman nan abitud ou nan lannwit ka ede w jwenn dòmi ou bezwen.

- Ale nan kabann epi leve a menm lè chak jou.
- Dòmi nan yon chanm ki fe nwa, ki trankil.
- Evite kafeyin ak nikotin.
- Pa bwè alkòl anvan ou dòmi.
- Fè yon bagay pou ede ou detann ou anvan ou dòmi.
- Pa fè egzèsis anvan ou dòmi.
- Pa fè yon ti dòmi apre 3 p.m.
- Pa manje yon gwo repa anvan ou ale nan dòmi.

Fèy enfòmasyon sa te devlope pa Biwo FDA nan Sante Fanm.

Pou jwenn lot resous sante pou fanm, ale nan:

www.fda.gov/womens

