

निद्रासम्बन्धी सामान्य समस्याहरू

Common Sleep Problems

Sleep problems involve having a hard time falling asleep, staying asleep or staying awake. Check (✓) if any of these statements apply to you:

- I often do not get enough sleep.
- I do not have restful sleep.
- I have trouble staying awake when I sit still, watch television or read.
- I fall asleep or feel very tired while driving.
- I have problems concentrating at home, work or school.
- I have had problems doing my work at my job or school.
- I am often told by others that I look tired.
- I have trouble controlling my emotions.
- I feel like I am slow to react or respond.
- I feel like I have to take a nap almost every day.

If you checked any of the statements, you may have a sleep problem.

Causes of Sleep Problems

Sleep problems can happen for many reasons, but some of the more common causes are:

- Changes to your sleep-wake cycle, such as working night shift when you usually sleep
- Not getting enough sleep to feel rested and alert through the day
- Health problems such as asthma, heart failure, or pain and certain medicines
- Alcohol, caffeine or nicotine use
- Sleep disorders

निद्रासम्बन्धी समस्याहरूमा निद्रा लाग्न, सुतिरहन वा जागै रहनमा कठिनाइहरू सामेल छन्। जाँच गर्नुहोस् (✓) निम्न कथनहरू मध्ये कुनै तपाईंमाथि लागू हुन्छ कि भनी:

- मैले प्रायः पर्याप्त निद्रा पाउँदैन।
- मलाई आरामदायक निद्रा पर्दैन।
- म स्थिर बसिरहँदा, टेलिभिजन हेर्दा वा पढ्दा जागै बस गाह्रो हुन्छ।
- ड्राइभिङ्ग गर्दा म निदाउँछु वा साह्रै थकित महसुस गर्छु।
- मलाई घर, कार्यस्थल वा स्कूलमा ध्यान केन्द्रित गर्नमा समस्या हुन्छ।
- मेरो कार्यस्थल वा स्कूलमा काम गर्न मलाई समस्या हुन्छ।
- मलाई अरूहरूले प्रायः साह्रै थकित देखिँदैछु भन्छन्।
- मेरा भावनाहरूमाथि नियन्त्रण गर्न मलाई गाह्रो हुन्छ।
- मलाई लाग्छ कुनै प्रतिक्रिया जनाउन वा जवाफ दिनमा म साह्रै ढिल्याउँ गर्छु।
- मलाई लाग्छ लगभग हरेक दिन मैले न्याप अर्थात् एकछिनको निद्रा लिनु पर्दछ।

यी मध्ये कुनैपनि कथनको अगाडि तपाईंले निसान लगाउनु भएको छ भने तपाईंलाई निद्रासम्बन्धी समस्या छ।

निद्रासम्बन्धी समस्याका कारणहरू

निद्रासम्बन्धी समस्याहरूका अनेकौं कारण हुन सक्छन्, तर बढी सामान्य कारणहरूमध्ये केही हुन्:

- निदाउने-जाग्रे चक्रमा परिवर्तन, जस्तै रातिको शिफ्टमा काम गर्नु जब सामान्यतया तपाईं त्यो समय निदाउनुहुन्छ
- पूरा दिन आराम पाएको र सचेत महसुस गर्नका लागि पर्याप्त निद्रा नपाउनु
- स्वास्थ्यसम्बन्धी समस्याहरू जस्तै दम रोग, मुटुको बेथा, वा पीडा र केही औषधीहरू
- अल्कोहल, क्याफेन वा निकोटिनको प्रयोग
- निद्रासम्बन्धी विकारहरू

Common Types of Sleep Disorders

Insomnia

Insomnia includes any problem with falling asleep, staying asleep or waking up too early in the morning. Factors that may cause insomnia include:

- Illness
- Feeling sad
- Stress
- Caffeine
- Alcohol or drugs
- Certain medicines
- Heavy smoking
- Poor sleep habits such as:
 - Daytime napping
 - Sleeping in a place with a lot of noise or light
 - Going to bed early
 - Spending too much time in bed awake

Make changes to the factors that may be causing your insomnia if possible. Have a regular bedtime routine. Limit caffeine, alcohol and smoking.

Talk to your doctor if you have a hard time sleeping more than 3 nights a week for a month.

निद्रासम्बन्धी विकारका सामान्य प्रकारहरू

अनिद्रा

निदाउन, निदाइराख्न वा विहान चाँडो जाग्रमा कुनैपनि समस्या अनिद्रामा सामेल छन्। अनिद्राका कारणहरूमा सामेल छन्:

- बिमारी हुनु
- दुःखी महसुस हुनु
- तनाव
- क्याफेन
- अल्कोहल वा लागू पदार्थ
- केही औषधीहरू
- अत्यधिक धूम्रपान
- सुताइसम्बन्धी नराम्रा बानीहरू:
 - दिउँसो सुत्नु
 - अत्यधिक हल्लीखल्ली वा उज्यालो ठाउँमा सुत्नु
 - चाँडो सुत्नु
 - ओछ्यानमा अत्यधिक समय जागै बसेर बिताउनु

सम्भव भए तपाईंलाई अनिद्रा गराउने कारकहरूमा परिवर्तन गर्नुहोस्। सुत्नका लागि नियमित समय निर्धारित गर्नुहोस् क्याफेन, अल्कोहल र धूम्रपान कम्ती गर्नुहोस्।

तपाईंलाई महिनामा एक साताभित्र 3 रातभन्दा बढी निदाउनमा गाह्रो हुन्छ भने आफ्ना डक्टरसँग कुरा गर्नुहोस्।

Sleep Apnea

Sleep apnea is when breathing stops at times during sleep. It most often happens because the muscles at the back of the throat relax and the tongue falls back during sleep, narrowing the airway. The length of time that breathing stops can vary from a few seconds to several minutes. During this time, the body does not get enough oxygen. Sleep apnea can occur many times each night. Untreated sleep apnea can lead to high blood pressure and a higher risk of stroke or heart attack.

See your doctor if your family notices loud snoring, choking or gasping sounds or lack of breathing during sleep. Other signs you may notice include falling asleep during the day and not feeling rested when you wake up in the morning. Treatment of sleep apnea involves keeping the airway open during sleep. This may include:

- Having a sleep study to check how your breathing changes during sleep
- Weight loss
- Avoiding alcohol
- Using a continuous positive airway pressure (CPAP) machine to open the airway during sleep

Narcolepsy

Narcolepsy is having a hard time staying awake during the day. A person with narcolepsy may suddenly fall asleep during an activity. Treatment involves taking medicine to help you stay awake during the daytime.

स्लिप एपनिया (निद्रामा निसासिनु)

निदाएको बेलामा सास रोक्किनुलाई स्लिप एपनिया भनिन्छ। प्रायः निद्राको दौरान गलाको पछाडिपट्टिको हिस्साका मासपेशीहरू शिथिल हुन्छन् र जिब्रो पछाडिपट्टि सर्छ, यसरी श्वासमार्ग सांघुरो हुँदा यस्तो हुन्छ। श्वास रोकिने समयावधि केही क्षणहरूदेखि कैयौँ क्षणसम्म हुन सक्छ। यस्तो बेलामा शरीरले पर्याप्त अक्सिजन पाउँदैन। स्लिप एपनिया एक रातमा अनेकौँ पटक हुन सक्छ। स्लिप एपनियाको उपचार गरिएन भने यसले उच्च रक्तचाप हुन सक्छ र स्ट्रोक वा हृदयाघातको उच्च जोखिम हुन सक्छ।

तपाईंको परिवारले निद्राको समय चर्को घुराइ, गला दबिएको वा सास फेर्न गाह्रो भएको आवाज वा निसासिएको आवाज सुन्छ भने आफ्नो डक्टरकहाँ गएर जाँचाउनुहोस्। तपाईंले देख्ने अन्य लक्षणहरूमा दिउँसोको समयमा निदाउनु र विहान जाग्दा आराम गरिएको महसुस नहुनु सामेल छन्। स्लिप एपनियाको उपचारमा निदाएको बेलामा श्वासमार्गलाई खुल्ला राख्न सामेल हुन्छ। यसमा सामेल हुन सक्छन्:

- निदाएको बेलामा तपाईंको सास फेराइमा कसरी परिवर्तन हुन्छ भन्ने पत्तो लगाउन निद्रा अध्ययन गराउनु
- वजन कम्ती गर्नु
- अल्कोहल सेवन नगर्नु
- निदाएको बेलामा श्वासमार्ग खुल्ला राख्न कन्टिन्युवस पोजेटिभ एयरवे प्रेसर (CPAP) मेशिनको प्रयोग

नार्कोलेप्सी

नार्कोलेप्सीको अर्थ दिउँसोको समयमा जागै बस्न गाह्रो हुनु हो। नार्कोलेप्सी भएको व्यक्ति काम गर्दागर्दै अचानक निदाउन सक्छ। उपचारमा दिउँसोको समयमा तपाईंलाई जागै बस्न मद्दतका लागि औषधीहरूको सेवन सामेल छ।

Restless Leg Syndrome

Restless leg syndrome is leg discomfort often felt at night. The discomfort may feel like a creeping, itching or crawling sensation which only gets better by moving the legs. Restless leg syndrome may cause insomnia and daytime sleepiness.

Talk to your doctor about ways to manage the problem. You can also try reducing stress, taking warm baths, massage and stretching exercises to help your muscles relax. Medicine may be prescribed to help discomfort if sleep is greatly disturbed.

Night Terrors

Night terrors occur when a person wakes suddenly with screaming, confusion or panic. Night terrors are treated with medicines taken during the day.

Sleepwalking

Sleepwalking is any activity like walking that is done while a person is asleep. The person often does not remember the activity. It is not dangerous to wake a sleep walker, but injuries can occur during sleepwalking. Keep a sleepwalker safe from injury such as blocking the stairs with a gate and removing objects to prevent tripping. Talk to a doctor if there are safety concerns with sleepwalking or if it occurs often.

Talk to your doctor if you have signs of a sleep problem. Your doctor may talk to you about ways to manage your problem or order a sleep study. A sleep study is a 6 to 8 hour recording of your brain activity, heart rate, leg movements, oxygen levels and breathing while you sleep at night.

रेस्टलेस लेग सिन्ड्रोम

रेस्टलेस लेग सिन्ड्रोमको अर्थ रातिको समयमा खुट्टामा हुने असुविधा हो। यस्तो असुविधामा खुट्टा फुर्फुराउनु, चिलाउनु वा केही हिँडेको जस्तो हुनु सामेल छन् जसमा खुट्टा हल्लाएपछि मात्रै आराम पाइन्छ। रेस्टलेस लेग सिन्ड्रोम अनिद्रा र दिउँसो निद्रा लाग्नुको कारण हुन सक्छ।

यो समस्याको समाधान गर्ने तरिकाहरूबारे आफ्ना डक्टरसँग सल्लाह गर्नुहोस्। तपाईंले तनाव घटाउने प्रयास गर्ने, तातो पानीले नुहाउने, मालिश गराउने तथा तपाईंका मासपेशीहरूलाई आराम दिन मद्दत गर्न तन्किने व्यायामहरू गर्ने प्रयास गर्न सक्नुहुन्छ। यदि तपाईंको निद्रा साह्रै नै अशान्त छ भने मद्दतका लागि औषधीहरू सेवन गर्ने सल्लाह दिइन सकिन्छ।

नाइट टेरर्स

नाइट टेरर्स त्यतिबेला हुन्छ जब व्यक्ति राति अचानकै चिच्याउँदै, भ्रमपूर्ण अवस्थामा वा त्रसित भएर बिउँझन्छ। नाइट टेरर्सको उपचार दिउँसोको समयमा औषधीहरू दिएर गरिन्छ।

स्लिपवाल्किङ्ग

स्लिपवाल्किङ्ग एक यस्तो गतिविधि हो जब व्यक्ति निद्रावस्थामा उठेर हिँडडुल गर्छ। व्यक्तिलाई जागेपछि प्रायः त्यो गतिविधिबारे केही सम्झना हुँदैन। स्लिप वाल्कर वा निद्रामा हिँडडुल गर्ने व्यक्तिलाई त्यतिबेला जगाउनु खतरनाक हुँदैन, बरु यसरी निद्रामा हिँडडुल गर्दा उसलाई चोटपटक लाग्न सक्छ। निद्रामा हिँडडुल गर्ने मान्छेलाई सुरक्षित राख्न सिँढीहरूमा तगारो लगाउने र कोठामा चिजबिजहरूलाई थन्काएर राख्ने काम गर्नु पर्छ जसमा अल्झेर ऊ नलडोस्। निद्रामा हिँडडुल गर्ने व्यक्तिको सम्बन्धमा सुरक्षा चिन्ताहरू छन् वा यस्तो प्रायः हुन्छ भने डक्टरसँग सल्लाह गर्नुहोस्।

तपाईंमा निद्रासम्बन्धी समस्याका कुनै लक्षण छन् भने आफ्नो डक्टरसँग सल्लाह गर्नुहोस्। तपाईंका डक्टरले तपाईंको समस्याको प्रबन्धन निम्ति तरिकाहरूबारे सल्लाह दिनेछन् वा निद्रा अध्ययनको आदेश दिनेछन्। निद्रा अध्ययन अन्तर्गत तपाईंको मस्तिष्कको गतिविधि, मुटुको धडकन दर, खुट्टाको गतिविधि, अक्सिजन स्तर र राति तपाईं सुत्दा श्वास प्रक्रियाको 6 देखि 8 घण्टाको रेकर्डिङ्ग गरिन्छ।