

PD患者睡眠小贴士 (Tips for Better Sleep):

- 保持有规律的睡眠时间安排-定时入睡并定时起床。
- 根据您想起床的时间选择就寝时间。计划每晚在床上睡七到八个小时。
- 制定就寝前的例行性程序安排，例如：吃点小小点心，洗澡，刷牙，然后上厕所等，并每天晚上都照此遵循。
- 花时间在户外，每天运动，如果可能的话，每天早晨。下午8:00后避免运动
- 如果您不能到户外去，可以考虑进行光疗-在药店和百货公司有售的光疗箱旁坐或工作。
- 如果您午睡，请尝试每天在同一时间进行，最多不超过一个小时，并且不要在下午3:00之后进行。
- 在阴凉处睡觉，仅可在床上进行房事活动。
- 不要躺在床上看书或看电视。
- 使用缎子床单和睡衣上床睡觉使躺在床上转身更容易。
- 在就寝前三个小时内尽量减少饮用饮料，以避免夜间频繁排尿。
- 退休前立即去洗手间。
- 在床旁放置一个座厕，以避免夜间去卫生间时的耗时耗力开灯等的额外外活动。 ，
- 避免：
 - 酒精，咖啡因和尼古丁等其他兴奋剂
 - 过饱的深夜饭（尽管在睡前吃些零食可能会有所帮助）
 - 睡前六小时内进行剧烈运动
 - 睡前对引起焦虑，愤怒或沮丧的话题的思考或讨论
 - 看钟
 - “屏幕时间”-电视，电话，平板电脑-睡前一两个小时。
- 某些抗抑郁药（例如米氮平（Remeron））可能有助于睡眠，而其他抗抑郁药（SSRIs）可使其他睡眠症状恶化。
- 如果尿频使您晚上起床，请确保您的医生排除了PD以外的原因。此外，还有几种可能会有所帮助的药物，包括奥昔布宁（Ditropan®），托特罗定（Detrol®），托托铵（Sanctura®），托芬那丁琥珀酸酯（VESicare®），达利福星（Enables®），米拉贝隆（Moretti®）和富马酸苯哌啶（Toviaz®）。您可能会被介绍给膀胱专科医生（泌尿科医生）。