

# Problema sa Pagtulog



U.S. FOOD & DRUG  
ADMINISTRATION

## Pangunahing Katotohanan Tungkol sa Pagtulog

Karamihan sa mga may sapat na gulang ay nangangailangan ng 7- 8 oras na pagtulog bawat gabi. Hindi lahat ay nakukuha ang sapat na tulog na kailangan nila.

Paminsan-minsan, maaari kang magkaroon ng problema sa pagtulog dahil sa:

- Stress
- Mga problema sa kalusugan at gamot
- Mahabang oras ng trabaho / pag-iiba ng oras ng trabaho
- Ilaw o ingay
- Pag-inom ng alak o pagkain ng masyadong malapit sa oras ng pagtulog

Kung nagkakaproblema ka sa pagtulog o pananatiling tulog sa buong gabi, maaari kang magkaroon ng problema sa pagtulog na tinatawag na insomnia.

Ang ilang mga tao ay may mas malubhang problema sa pagtulog. Kausapin ang iyong doktor kung ikaw ay:

- Nakakatulog sa araw
- Humihilik o gumagawa ng tunog na parang nasasakal sa iyong pagtulog
- Magkaroon ng kakaibang nararamdaman sa iyong mga binti o pakiramdam na kailangan mong igalaw ang iyong mga binti

## Mga Gamot na Makatulong sa Iyo na Makatulog

May mga gamot na maaaring makatulong sa iyong makatulog o manatiling tulog. Kailangan mo ng reseta ng doktor para sa ilang mga gamot sa pagtulog. Maaari kang makakuha ng iba pang mga gamot na over-the-counter (OTC) nang walang reseta.

### Reseta

Ang mga reseta na gamot sa pagtulog ay gumagana nang maayos para sa maraming tao, ngunit maaari silang maging sanhi ng masamang epekto.

- Kausapin ang iyong doktor tungkol sa lahat ng mga peligro at benepisyong paggamit ng mga de-resetang gamot sa pagtulog.
- Ang mga gamot sa pagtulog na iniinom para sa insomnia ay maaaring makaapekto sa iyong pagmamaneho sa umaga pagkatapos gamitin.
- Ang mga gamot sa pagtulog ay maaaring maging sanhi ng mga bihirang epekto tulad ng:
  - Malubhang reaksiyong alerhiya
  - Malubhang pamamaga ng mukha
  - Mga pag-uugali tulad ng pagtawag sa telepono, pagkain, pakikipagtalik, o pagmamaneho habang inaantok ka pa

### Over-the-Counter (OTC)

Ang mga OTC na gamot sa pagtulog ay mayroon ding mga masamang epekto. Basahin ang "Label ng Katotohanan ng Gamot" upang malaman ang iba pang masamang epekto ng OTC na gamot sa pagtulog.

# Problema sa Pagtulog

Kausapin ang iyong tagabigay ng pangangalaga ng kalusugan kung mayroon kang problema sa pagtulog na halos tuwing gabi ng higit sa 2 linggo.

## Mga Tip para sa Mas Mahimbing na Pagtulog

Ang paggawa ng ilang mga pagbabago sa iyong mga kinagawian sa oras ng pagtulog sa gabi ay maaaring makatulong sa iyo na makuha ang sapat na pagtulog na kailangan mo.

- Matulog at bumangon sa parehong oras bawat araw.
- Matulog sa isang madilim, tahimik na silid.
- Iwasan ang caffeine at nikotina.
- Huwag uminom ng alak bago ang oras ng pagtulog.
- Gumawa ng isang bagay upang matulungan kang mamahinga bago ang oras ng pagtulog.
- Huwag mag-ehersisyo bago ang oras ng pagtulog.
- Huwag iidlip pagkatapos ng 3:00 p.m.
- Huwag kumain ng maraming pagkain bago matulog.

Ang fact sheet na ito ay binuo ng FDA Office of Women's Health.

Upang makakuha ng ibang mapagkukunan tungkol sa kalusugan ng kababaihan, pumunta sa

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

