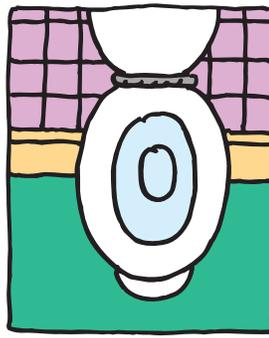


A DIABETES E O SONO



Ter uma boa noite de sono pode ser algo difícil para pessoas com diabetes. Um dia stressante, ter sede ou precisar de urinar com frequência são apenas alguns dos problemas que podem manter alguém acordado à noite.



Outros problemas de sono podem incluir:

- Parar de respirar e recomeçar pode diminuir o sono ou fazer com que a pessoa acorde (termo médico: apneia do sono)
- Movimentos estranhos das pernas, com dormência, formigamento ou dor
- Dificuldade para adormecer, para manter o sono ou para dormir bem (termo médico: insônia)

O que pode fazer?

Tente estas dicas para ter uma boa noite de sono:

- Vá para a cama e levante-se no mesmo horário todos os dias
- Exercite-se por 30 minutos ao dia (mas não no final do dia)
- Limite a quantidade de cafeína e álcool, especialmente após as 15h
- Tenha um horário tranquilo para conversar, ouvir música ou ler antes de ir para a cama (sem TV, celular, computador)
- Durma num quarto fresco e escuro

Procure o seu médico se tiver um problema de sono que não desaparece. Uma boa noite de sono é importante para todos.

