



مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی امام رضا (ع)

تست خواب



ویژه: بیماران

تاریخ آخرین بازنگری: ۱۴۰۳/۰۹/۰۱

تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۶/۰۹/۰۱

کد پمفلت: PA-۰۵-۱۰۰۹

شماره بازنگری: ۰۱

جهت دسترسی به اطلاعات آموزشی، بارکد زیر را اسکن نمایید.



معاونت آموزش و سلامت

تهیه کننده: بخش کلینیک تنفس- واحد آموزش سلامت

برای انتخاب بهترین نوع درمان حتماً با پزشک متخصص طب خواب خود مشورت کنید.



منبع:

تهیه شده توسط دکتر مهناز امینی فوق تخصص ریه و ICU - فلوشیپ پزشکی خواب و هیات علمی تمام وقت دانشگاه

در صورت سؤال یا مشکل در زمینه بیماری خود می توانید بصورت رایگان همه روزه از ساعت ۸ الی ۱۲ بجز تعطیلات به کلینیک آموزش سلامت مراجعه یا تماس حاصل فرمائید.

آدرس: مشهد - چهارراه ابن سینا - میدان امام رضا (ع)
تلفن: ۰۵۱۳۸۵۸۳۸۵۰

وبسایت: emamreza.mums.ac.ir

روش انجام تست خواب چگونه است؟

از ساعت ۱۹:۳۰ بعد از صرف شام سبک، در کلینیک بستری شده و ابتدا تعدادی سیم به سر و بدن شما متصل می شود. این تست اصلاً دردناک نبوده و سیم های متصل به شما سیگنال های طبیعی بدن شما را در طی خواب ثبت می کنند. زمان ترخیص شما معمولاً ساعت ۷ صبح روز بعد است.

لیدهای دستگاه شامل نوار قلب، نوار مغز، حسگر تنفس، نوار عضلات، خروپف و... می باشد به فرد وصل می گردد.

تکنسین خواب در یک اتاق دیگر وضعیت شما در حین خواب و اتصال لیدها را کنترل می نماید.

آپنه خواب چگونه درمان می شود؟

دستگاه سی پی پ از طریق یک ماسک بینی یا دهان، هوا را با فشار وارد راه تنفسی شما کرده و مانع روی هم خوابیدن راه تنفس و جلوگیری از وقفه تنفسی، خروپف و آپنه می شود.

استفاده از این دستگاه سبب بهبود اکسیژن شبانه شده، خواب آلودگی روزانه را بهبود می بخشد و خطر حوادث قلبی عروقی، دیابت و کبد چرب و نیز تصادفات را در شما کاهش می دهد.

روش های دیگر درمان آپنه خواب چیست؟

- جراحی حلق و بینی، کم کردن وزن

- وسایل دهانی تنظیم کننده وضعیت فک و زبان

- نخوابیدن به پشت و ...



مددجوی گرامی:

این مطالب به منظور آشنایی بیشتر شما با تست خواب و مراقبت های بعد از آن تهیه شده است. امید است با مطالعه آن بتوانید دوره درمان خود را به خوبی مدیریت نمایید.

تست خواب (پلی سومنوگرافی) چیست؟

پلی سومنوگرافی یا تست خواب رایجترین آزمون تشخیصی بررسی خواب می باشد که در واقع آزمایشی است که برای بررسی وقفه های تنفسی (آپنه) حین خواب، خروپف یا رفتارهای غیرطبیعی در حین خواب به کار می رود.

در چه صورت تست خواب برای شما درخواست می شود؟

مهمترین علت درخواست تست خواب، آپنه خواب است که شامل علائم زیر است:

- خواب آلودگی بیش از حدود در طی روز
- مشکل در به خواب رفتن یا از خواب بیدار شدن
- خروپف یا مشاهده وقفه های تنفسی در خواب
- بی قراری پاها پیش از به خواب رفتن
- پرش اندام ها در طی خواب
- دستشویی رفتن بیش از دو بار در طی خواب
- کابوس شبانه



- راه رفتن، خوردن یا حرف زدن در خواب

- افزایش فشارخون بالا، قند خون بالا و کبد چرب

چه عواملی شما را مستعد آپنه خواب می کند؟

➤ اضافه وزن

➤ مصرف سیگار، قلیان، مواد مخدر

➤ استفاده از مشروبات الکلی

➤ حساسیت های فصلی و گرفتگی بینی

چه مواردی را باید قبل از تست خواب رعایت کنید؟

* جهت انجام تست خواب لطفاً راس ساعت ۱۹:۳۰ در کلینیک خواب واقع در طبقه همکف ساختمان شماره دو بیمارستان امام رضا (ع) حضور داشته باشید.

* شب قبل از تست، خواب کافی داشته باشید و صبح زود بیدار شوید.

* عصر روز تست نخوابید و چرت نزنید.

* در صورت مصرف هرگونه دارویی مانند: داروهای فشارخون، قلبی، آرام بخش و... مراتب را با تکنسین مرکز در میان بگذارید.

* صبح روز تست استحمام کنید.



تلفن کلینیک خواب: ۰۵۱۳۱۸۰۲۰۱۳

واتساپ کلینیک خواب: ۰۹۰۲۵۴۴۶۵۸۵

* عصر روز تست از خوردن قهوه، چای، نوشابه و هرچیزی که خواب شما را مختل می کند، جداً خودداری فرمایید.

* ناخن های خود را کوتاه کنید.

* آقایان محترم لطفاً ریش، موهای قفسه سینه و ساق هر دو پای خود را بتراشید.

* در صورت تمایل بالش، ملحفه، لباس خواب راحت، مسواک، خمیردندان، شانه، حوله و هرچه که موقع خوابیدن به آن عادت دارید را همراه خود بیاورید.

* هنگام پذیرش و تشکیل پرونده از آوردن پول نقد خودداری کرده و کارت عابر بانک به همراه داشته باشید.

* در صورتی که به هر علتی از انجام تست منصرف شدید، حتماً یک هفته قبل به کلینیک خواب اطلاع دهید تا بیمار دیگری جایگزین شما گردد.

* ۲ هفته بعد از انجام تست، برای دریافت جواب تست با شما تماس گرفته خواهد شد.

* در صورت نیاز امکان تکرار تست وجود دارد.

