

DIAGNOSTYKA SNU – INFORMACJE DLA PACJENTA

Szanowni Państwo !

Folder który trzymacie Państwo w rękach ma za zadanie przybliżyć cel, sposób przygotowania oraz podstawowe zasady prowadzenia badania polisomnograficznego. Uprzejmie prosimy o dokładne zapoznanie się z poniższym tekstem.

W razie jakichkolwiek wątpliwości proszę skontaktować z personelem ośrodka, telefonicznie pod numerem tel.(22) 642-65-02 , 602-406-111 lub za pomocą poczty elektronicznej badania@polisomnografia.pl

Po co wykonuje się badanie polisomnograficzne?

Podstawowym celem badania polisomnograficznego jest ocena tego jak dana osoba śpi oraz, czy w czasie snu pojawiają się zaburzenia oddychania, czy nie. Głównym wskazaniem do przeprowadzenia takiego badania jest podejrzenie zespołu zaburzeń oddychania w czasie snu – takiej choroby kiedy chory bardzo głośno chrapie, często przestaje w nocy oddychać a w czasie dnia ma skłonność do zasypiania w przeróżnych okolicznościach. Badania tego typu wykonuje się również wtedy, jeżeli ktoś ma inne problemy ze snem: cierpi na bezsenność, źle śpi lub bardzo często się w nocy budzi. Badania polisomnograficzne wykonuje się ponadto niekiedy u osób chorujących na padaczkę.

Na czym polega badanie polisomnograficzne?

Mimo tajemniczej i skomplikowanej brzmiącej nazwy, to wszystko nie jest aż tak bardzo złożone. Można powiedzieć, że badanie polisomnograficzne polega na ciągłym zapisie snu osoby badanej. Jest to jednak pewne uproszczenie, gdyż rejestracja snu w aspekcie tego badania rozłożona jest na zapis czynności elektrycznej mózgu (*elektroencefalogram*), ruchów gałek ocznych (*elektrookulogram*) oraz czynności mięśni podczas snu (*elektromiogram*). Bardzo istotnym elementem badania jest również zapis czynności oddychania: przepływu powietrza przez drogi oddechowe, ruchów oddechowych klatki piersiowej i brzucha oraz zawartości tlenu we krwi. Dodatkowo prowadzi się również zapis dźwięków chrapania, elektrokardiogramu (EKG), rejestruje się ponadto zmiany pozycji ciała w czasie snu. Zapis tych wszystkich parametrów gromadzony jest w pamięci komputera, dla ułatwienia późniejszej interpretacji, za pomocą specjalnej kamery, widzącej po ciemku, przebieg badania rejestrowany jest również na taśmie video. Reasumując: jedyne czego od Państwa oczekujemy to abyście spali, resztę zrobimy my.

Czy badanie polisomnograficzne jest bezpieczne?

Wszystkie urządzenia, czujniki a także elektrody podłączane do ciała pacjent jedynie zbierają informacje są doskonale izolowane elektrycznie, nie istnieje więc żadne niebezpieczeństwo porażenia prądem. Teoretycznie może się zdarzyć, że ktoś będzie uczulony na jakiś składnik past używanych do przygotowywania skóry przed zabiegiem czy tworzywo z którego wykonano elektrody lub czujniki. Sytuacje tego typu raczej się jednak nie zdarzają. Jeżeli jesteście jednak Państwo uczuleni na jakiegokolwiek środki medyczne, kosmetyki proszę poinformować o tym naszych techników przed rozpoczęciem badania. Przebieg badania jest przez cały czas obserwowany na monitorze komputerze przez wykształconego technika, którego zadaniem jest reagować na wszelkie zakłócenia w jakości zapisu.

Jak należy się przygotować do badania?

Zamontowanie wszystkich czujników, elektrod, wypełnienie przez Państwa specjalnej ankiety wymaga odpowiedniej ilości czasu. Dlatego też każdą osobę którą ma być badana prosimy o przybycie do ośrodka około godziny 20. Przed rozpoczęciem przygotowań do badania każdy jest dokładnie ważony oraz mierzony. Tuż obok pokoju znajduje się łazienka z

prysznicem – można się więc odświeżyć i wykapać, prosimy jednak o zabranie ze sobą własnych przyborów toaletowych, szamponu oraz ręcznika. Na badanie należy również zabrać ze sobą dwuczęściową piżamę z koszulą rozpinaną od przodu a nie zakładaną przez głowę. Bardzo ułatwi to przyklejanie elektrod do EKG oraz czujników do rejestracji ruchów oddechowych klatki piersiowej i brzucha

Jeżeli jesteście Państwo bardzo przywiązani do ulubionej poduszki, własnej kołdry czy też pościeli proszę je również zabrać ze sobą na badanie.

Pracownia nie zapewnia posiłków, więc jeżeli ktoś jest przyzwyczajony do spożywania dodatkowego posiłku w godzinach późno wieczornych lub konsumowania śniadania bezpośrednio po przebudzeniu, bardzo prosimy o zabranie ze sobą posiłku.

Przypominamy jednocześnie o przyjęciu lub zabraniu ze sobą wszystkich leków przyjmowanych wieczorem oraz rano. Jest to szczególnie istotne w odniesieniu do osób leczonych z powodu chorób serca, nadciśnienia tętniczego, cukrzycy czy też przewlekłych chorób układu oddechowego.

Bardzo ważne jest aby nie mieli Państwo zbyt dużych kłopotów z zaśnięciem w nowym miejscu, w tym celu wskazane jest aby:

- § Nie próbować porządnie się wyspać przed badaniem, aby wyniki „były lepsze”
- § Powstrzymać się od spożywania w dniu badania, kawy, mocnej herbaty oraz innych napojów zawierających kofeinę, teinę, alkohol lub inne substancje pobudzające.

Przebieg badania

Przed zamocowaniem wszystkich elektrod zostaniecie Państwo zapytani o której porze zazwyczaj chodzą spać. Proces zakładania wszystkich czujników oraz elektrod zostanie dostosowany do tej godziny tak, aby nie zaburzać Państwa rytmu dobowego.

Łącznie na skórze głowy, klatce piersiowej oraz brzuchu zostanie rozmieszczone kilkanaście różnych elektrod i czujników. Zostaną one zamontowane w taki sposób, że nie będą zbyt krępowały ruchów i jeżeli zaistnieje taka konieczność, to bez żadnych problemów będziecie Państwo mogli skorzystać z toalety.

Badania trwają zazwyczaj do godziny 6 rano, jeżeli w domu wstajecie Państwo wcześniej, proszę poinformować o tym technika. Należy jednak pamiętać o tym, że wskazane jest aby badanie polisomnograficzne trwało przynajmniej 6 godzin – większa ilość informacji znacznie ułatwia ustalenie właściwego rozpoznania.

Przez cały czas trwania badania w sąsiednim pokoju będzie czuwała nad Panem/Panią osoba przeszkolona w zakresie medycyny snu. Zadaniem technika jest obserwacja przebiegu badania i ewentualnie poprawienie położenia czujników czy elektrod, które mogłyby się w czasie badania przemieścić. Jeżeli w czasie badania coś Państwa zaniepokoi lub obudzilibyście się Państwo z powodu jakichś dolegliwości lub konieczności wyjścia do toalety, proszę po prostu głośno o tym powiedzieć a technik natychmiast zareaguje.

Co się dzieje po zakończeniu badania?

Następnego dnia rano wszystkie elektrody oraz czujniki zostaną odłączone i po wypełnieniu odpowiedniego kwestionariusza dotyczącego badania i jakości snu, zostanie ono zakończone. Przed godziną 7 rano będziecie mogli Państwo opuścić ośrodek. Po dokładnym opracowaniu wyników badania (maksymalnie w czasie 7 roboczych dni) otrzymacie Państwo ostateczny wynik, wówczas zostanie zaproponowany najbardziej odpowiedni schemat postępowania.