Pomorskie Centrum Leczenia
Bezdechu sennego i Chrapania
ul. Eugeniusza Węgrzyna 4/U1
80-175 Gdańsk

Co należy wiedzieć przed badaniem polisomnograficznym (badanie ambulatoryjne)

Spis treści:

1. Co to jest polisomnografia ambulatoryjna i jak przebiega strona 1
2. Jak przygotować się do badania polisomnograficznego strona 2
3. Czego należy unikać przed badaniem polisomnograficznym strona 3

Co to jest polisomnografia ambulatoryjna i jak przebiega

Polisomnografia jest najdokładniejszym z dostępnych badań snu. Jest „złotym standardem" w diagnozowaniu bezdechu sennego oraz wielu innych zaburzeń snu. Wykonywane jest w nocy i trwa zwykle około 8 godzin.
W trakcie badania chorzy śpią podłączeni do wielu czujników, które w sposób ciągły monitorują różne ich czynności życiowe. W zależności od konfiguracji może być to nawet około 30 czujników.
Podłączenie i zdjęcie czujników odbywa się w pracowni polisomnograficznej, ale samo badanie przeprowadzane jest w domu u chorego. Osoba badana śpi we własnym łóżku, a rano przyjeżdża ponownie do pracowni w celu zdjęcia urządzenia i czujników.

Zdejmowanie czujników

Urządzenie wraz z wszystkimi czujnikami zostanie zdjęte rano w pracowni snu przez wykwalifikowany personel.

WAŻNE:
Zabronione jest samodzielne zdejmowanie z siebie czujników lub odłączanie ich od urządzenia.

Prowadzenie pojazdów mechanicznych

Osoba z założonym urządzeniem i czujnikami nie powinna być kierowcą ani korzystać ze środków transportu publicznego.
Po założeniu urządzenia z czujnikami preferowanymi środkami transportu do domu są taksówka lub samochód osobowy kierowany przez osobę towarzyszącą.
Założenie urządzenia i wszystkich czujników nie ogranicza istotnie ruchomości, pola widzenia ani słyszenia osoby badanej. Niestety podczas prowadzenia pojazdu może dojść do niezamierzonego przemieszania się czujników, co może w konsekwencji ograniczyć pole widzenia lub spowodować konieczność powtórzenia badania.

Pomorskie Centrum Leczenia
Bezdechu sennego i Chrapania
ul. Eugeniusza Węgrzyna 4/U1
80-175 Gdańsk

Jak przygotować się do badania polisomnograficznego

Jak należy się ubrać?
Na badanie należy założyć koszulkę z krótkim rękawem. Taką, w której będzie można położyć się potem spać. Jako odzienie wierzchnie należy zabrać ze sobą coś luźnego, co będzie można na siebie zarzucić jak na przykład: rozpinaną bluzę, luźną kurtkę lub obszerny płaszcz.

Paznokcie
Do prawidłowego wykonania badania polisomnograficznego przynajmniej jeden z paznokci powinien być pozbawiony lakieru, optymalnie na palcu wskazującym niedominującej ręki.

Zarost i włosy
W dniu badania lub dniu poprzedzającym je należy umyć głowę.
Przed badaniem polisomnograficznym nie ma potrzeby golenia włosów ani zarostu.
Przyklejenie czujników do głowy nie ma negatywnego wpływu na włosy. Niemniej, po badaniu należy umyć głowę, aby przywrócić im zwykły wygląd.

Posiłki i napoje
Osoba badana powinna zgłosić się na założenie urządzenia już po posiłku. Posiłek powinien zapewnić poczucie sytości na dłużej, gdyż poczucie głodu negatywnie wpływa na sen.
Po założeniu czujników jedzenie jest przeciwwskazane. Może ono spowodować odklejenie się czujników. W wyjątkowych sytuacjach dopuszczalne jest przyjmowanie pokarmów płynnych przez słomkę, takich jak zupa-krem czy mango lassi.
Podczas badania chory może pić, ale jedynie przez słomkę.

Toaleta i higiena
Osoba badana powinna wykonać wieczorną toaletę przed przyjściem na badanie. Po przyklejeniu czujników kąpiel lub mycie się nie będzie już możliwe. Jeśli konieczne będzie umycie rąk, to najlepiej zrobić to wyjątkowo, za pomocą nawilżonych chusteczek.
Nie należy stosować na skórę żadnych kremów, balsamów lub innych kosmetyków. Może to utrudnić przyklejanie czujników.
W trakcie trwania badania korzystać z toalety będzie można normalnie. Jedynie mycie rąk wyjątkowo należy wykonać za pomocą nawilżonych chusteczek.

Sen i drzemki
Jeśli jest to możliwe, to w dwóch poprzedzających badanie dobach należy ograniczyć ilość snu w nocy oraz zrezygnować z drzemek w dzień. Ma to na celu ułatwienie zaśnięcia i poprawienie jakości snu podczas badania.

WAŻNE: Ograniczenie snu można zastosować jedynie wtedy, gdy zwiększenie senności nie będzie powodowało żadnego ryzyka. Chory powstrzyma się od czynności, w których senność niesie ze sobą jakiekolwiek ryzyko np. kierowanie pojazdami mechanicznymi, praca na wysokości i wiele innych.

Pomorskie Centrum Leczenia
Bezdechu sennego i Chrapania
ul. Eugeniusza Węgrzyna 4/U1
80-175 Gdańsk

Czego należy unikać przed badaniem polisomnograficznym

Leki
WAŻNE: Przed badaniem nie wolno samodzielnie odstawiać żadnych leków ani modyfikować ich dawek. Na wizycie kwalifikacyjnej chory powinien dostarczyć szczegółowe informacje o stosowanych lekach. Ewentualna zmiana leczenia zostanie ustalona z lekarzem podczas wizyty poprzedzającej badanie.
Przed badaniem nie powinno się przyjmować **dodatkowych leków** nasennych, uspokajających oraz zmniejszających napięcie mięśni (stosowanych zwykle w bólach kręgosłupa), jeśli nie zostało to ustalone z lekarzem podczas wizyty kwalifikacyjnej. Leki te mogą istotnie wpłynąć na wynik badania. Jeśli chory musiał przyjąć dodatkowy lek, to należy zgłosić to przed badaniem.

Kawa, herbata i inne stymulanty
W dniu badania należy powstrzymać się od picia kawy, herbaty, matchy, yerby mate, napojów energetycznych lub przyjmowania innych stymulantów. Mogą one utrudnić zaśnięcie oraz negatywnie wpłynąć na sam sen podczas badania.

Ekspozycja na ekrany
W dniu badania, od godziny 17:00 należy unikać, poza sytuacjami absolutnie koniecznymi, ekspozycji na wszelkie ekrany (telefon, telewizor, tablet, ekran komputerowy). Ekspozycja taka może utrudnić zasypianie lub spowodować trudności w utrzymaniu snu do rana.

Palenie tytoniu, nikotyna
Przed badaniem nie powinno się palić tytoniu. Jeśli osoba badana jest uzależniona od nikotyny, to w dniu badania należy postarać się ograniczyć palenie, ale tak, aby nie spowodować wystąpienia głodu nikotynowego.
Jeśli chory stosuje plastry lub inne preparaty z nikotyną, to trzeba poinformować o tym lekarza podczas wizyty kwalifikacyjnej, w celu ustalenia odpowiedniej strategii. Gwałtowne odstawienie nikotyny i wywołanie zespołu abstynencyjnego może mieć negatywny wpływ na badanie.

Alkohol
Przed badaniem nie wolno spożywać alkoholu. Jeśli osoba badana jest uzależniona od spożywania alkoholu, to trzeba poinformować o tym lekarza podczas wizyty kwalifikacyjnej, w celu ustalenia odpowiedniej strategii. Wykonanie badania pod wpływem alkoholu istotnie wpływa na jego wynik. Spożywanie alkoholu przed snem nasila obturacyjny bezdech senny.

Narkotyki i inne substancje psychoaktywne
W okresie poprzedzającym badanie nie wolno przyjmować narkotyków, dopalaczy ani innych środków psychoaktywnych. Jeśli osoba badana jest uzależniona od przyjmowania tego typu substancji, to należy o tym poinformować lekarza podczas wizyty kwalifikacyjnej, w celu ustalenia właściwej strategii. Stosowanie narkotyków i innych środków psychoaktywnych może istotnie wpłynąć na wynik badania.

Marihuana medyczna
Jeśli chory stosuje medyczną marihuanę lub podobnie działające preparaty, to stosowanie ich przed badaniem należy ustalić z lekarzem podczas wizyty kwalifikacyjnej.

Koniec.