

# Sleep Study

A sleep study checks for sleeping problems. It is a 6-8 hour recording of your brain activity, heart rate, leg movements, oxygen levels and breathing while you sleep. The test is scheduled in the evening and you stay overnight.

## Common Sleep Disorders

- A hard time sleeping
- Sleep apnea where you stop breathing at times during sleep
- Snoring
- Daytime sleepiness
- Awakening with screaming, confusion or panic

If your study shows that you have a sleep disorder, you may be scheduled to come back for a second night to find the best treatment for you.

## The Day of Your Study

- Wash your hair and be sure it is dry before you come for your study. Do not use any oils, sprays, gels, mousse or lotions on your clean hair.
- Do not take any naps.
- Avoid caffeine and caffeine-free cola, coffee or tea.
- Take all of your medicines on your usual schedule unless otherwise told by your doctor. Bring any medicines with you that you need to take during your time in the sleep lab.
- Eat your normal diet. If you need a snack at bedtime or when you wake in the morning, bring the snacks with you.
- You may also want to bring:
  - Something comfortable to sleep in
  - Toiletry items
  - A change of clothing
  - Anything else you feel you need for an overnight stay, such as a book, magazines, or tape or CD player

# 수면 검사

수면 검사란 수면 장애를 확인하는 검사입니다. 6-8 수면 시간 중 두뇌 활동, 심장 박동, 다리 움직임, 산소량 및 숨쉬기를 측정하여 기록합니다. 이 검사는 저녁에 시작하기 때문에 환자들은 하루 밤 병원에서 자야 합니다.

## 흔한 수면 장애

- 쉽게 잠을 들지 못한다
- 수면 중 가끔 호흡 정지
- 코골기
- 낮에 졸기
- 밤에 자다 소리를 지르며 깨거나, 정신 혼동 또는 공포

검사 결과 수면 장애가 있다고 판정되면 하루 더 자면서 최선의 치료 방법을 강구할 것입니다.

## 검사 받는 날

- 병원에 오기 전에 머리를 감고 완전히 말린다. 머리에 기름이나 스프레이, 젤, 무스 또는 헤어 로션을 바르지 않는다.
- 낮 잠을 자지 않는다.
- 카페인 또는 무카페인 콜라, 커피, 차를 마시지 않는다.
- 의사의 별도 지시가 없는 한 약들을 일정대로 복용한다. 수면 검사실에서 검사 시간 중에 복용해야 할 모든 약들을 가지고 온다.
- 평소대로 음식을 먹는다. 자기 전에 또는 아침에 일어나서 스낵을 먹어야 하면 그 스낵을 갖고 온다.
- 집에서 갖고 오실 물건들:
  - 편하게 입고 잘 옷
  - 면도기, 칫솔, 화장 도구 등
  - 갈아입을 옷
  - 그 밖에 하루 저녁 지내기에 도움이 될 물건들. 예를 들어 책, 잡지, 테이프, CD 플레이어 등

## **During Your Study**

You will sleep in a room that has monitoring equipment. The staff will watch you from another room and be able to talk to you through a speaker.

Small patches called electrodes are placed on your scalp, chest and legs. Other equipment may include:

- A pulse oximeter clipped to your finger to check your oxygen levels
- An elastic band placed around your chest and stomach to check your breathing
- An airflow sensor taped under your nose to check air movement

Try to sleep like you do at home. You will have little or no discomfort during the sleep study.

## **After Your Study**

The equipment will be removed and the electrodes will be taken off your skin. There may be some paste left in your hair. Wash and comb your hair with a fine tooth comb to remove it.

Results of your study will be sent to your family doctor. Your doctor will share the results with you.

**Talk to the staff if you have any questions or concerns.**

## 검사 중

모니터링 장비가 설치된 방에서 자게 됩니다. 직원은 다른 방에서 환자를 관찰하면서 스피커를 통하여 서로 대화할 수 있습니다.

소위 전극이라고 부르는 작은 패치들을 두피, 가슴, 다리에 붙입니다. 그밖에 장비로는:

- 환자의 산소 농도를 측정하기 위하여 손가락에 끼우는 맥박 산소 측정기(oximeter)
- 숨쉬기를 측정 하기 위하여 가슴과 복부 주위에 차는 엘라스틱 밴드
- 공기 흐름을 측정하기 위하여 코 밑에 부치는 공기 흐름 감지기

집에서 평소대로 자듯이 자도록 하십시오. 수면 검사 중에 불편한 것은 거의 없습니다.

## 검사 후

장비를 제거하고 전극들을 피부에게 떼어 낼 것입니다. 머리에 아직 접착제가 남아 있을 수 있습니다. 머리를 감고 가는 빗으로 머리를 빗으면 없어집니다.

검사 결과는 주치의에게 보낼 것입니다. 환자에게 의사가 결과를 알려줄 것입니다.

질문이나 문제가 있으시면 직원에게 말씀하십시오.