

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

Исследование сна

В рамках этого исследования проводится исследование проблем со сном. В течение 6-8 часов во время сна производится запись активности мозга, сердечного ритма, движения ног, уровней кислорода и дыхания. Это обследование назначается на вечер, и Вы должны будете остаться в больнице на ночь.

Обычные типы расстройства сна

- Трудности с засыпанием
- Синдром апноэ, когда во время сна Вы на время прекращаете дышать
- Храп
- Сонливость в дневное время
- Пробуждение со вскрикиванием, чувством замешательства или паники

Если обследование покажет, что у Вас расстройство сна, возможно Вам понадобится провести в больнице еще одну ночь для того, чтобы определить для Вас лучший способ лечения.

В день проведения обследования

- Помойте голову и просушите волосы до того, как придете на обследование. Не наносите на чистые волосы никаких масел, дезодорантов, гелей, муссов или лосьонов.
- Не прикасайтесь к волосам ворсистой поверхностью.
- Избегайте употребления колы с кофеином и без кофеина, кофе или чая.
- Принимайте все свои лекарства по обычному графику, если только Ваш врач не скажет Вам иное. Принесите с собой все лекарства, которые могут Вам понадобиться во время пребывания в лаборатории по исследованию сна.
- Принимайте обычную пищу. Если Вам понадобится легкая закуска во время пребывания в постели или когда Вы проснетесь утром, принесите еду с собой.
- Возможно, Вы захотите принести:
 - Удобную одежду для сна
 - Туалетные принадлежности
 - Смену одежды
 - Что-нибудь, что может Вам понадобиться ночью, например, книгу, журналы, кассетный или CD-плеер

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.

Во время обследования

Вы будете спать в комнате, в которой размещено оборудование для мониторинга. Персонал будет наблюдать за Вами из другой комнаты и сможет разговаривать с Вами через громкоговоритель.

На кожу головы, груди и ног будут помещены небольшие наклейки, которые называются электродами. Также может быть использовано следующее оборудование:

- Пульсовый оксиметр, прикрепляемый к пальцу, для проверки уровня кислорода.
- Эластичная лента, размещаемая вокруг груди и живота, для проверки дыхания.
- Сенсор потока воздуха, прикрепляемый к носу для проверки движения воздуха.

Постарайтесь заснуть так, как Вы делаете это дома. Во время обследования сна Вы будете испытывать легкий дискомфорт или не будете испытывать его совсем.

После обследования

Будет удалено оборудование, а электроды сняты с кожи. На волосах может остаться небольшое количество пасты. Для ее удаления вымойте голову и расчешите волосы расческой с мелкими зубьями.

Результаты обследования будут направлены Вашему семейному врачу. Ваш врач разъяснит Вам результаты обследования.

Если у Вас есть какие-либо вопросы или опасения, обратитесь к медицинскому персоналу.