

Sleep Study

A sleep study checks for sleeping problems. It is a 6 to 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.

수면 검사

수면 검사란 수면 장애를 확인하는 검사입니다. 6~8 시간의 수면 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 정지를 하는 수면성 무호흡
- 코골기
- 낮에 졸기
- 밤에 자다 소리를 지르며 깨거나, 정신 혼동 또는 공황

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 로션을 바르지 않는다.
- 낮잠을 자지 않는다.
- 카페인 또는 무카페인 콜라, 커피, 차를 마시지 않는다.
- 의사의 별도 지시가 없는 한 약들을 일정대로 복용한다. 수면 검사실에서 검사 중에 복용해야 할 모든 약들을 가지고 온다.

- 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 music

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.

- 평소대로 음식을 먹는다. 자기 전에 또는 아침에 일어나서 간식을 먹어야 하면 그 간식을 병원에 갖고 온다.
- 그밖에 갖고 올 물건들:
 - ▶ 편하게 입고 잘 옷
 - ▶ 세면 도구
 - ▶ 갈아입을 옷
 - ▶ 그 밖에 하루 저녁 지내기에 도움이 될 물건들. 예를 들어, 책, 잡지, 음악

검사 중

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

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

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

집에서 같이 평소대로 주무십시오. 수면 검사 중에 불편한 것은 거의 없습니다.

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 후

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

검사 결과는 주치의에게 보낼 것입니다. 의사가 결과를 알려줄 것입니다.

질문이나 걱정되는 점이 있으면 의료진에게 물어보십시오.

2005 – 2/2011 Health Information Translations

Unless otherwise stated, user may print or download information from www.healthinfotranslations.org for personal, non-commercial use only. The medical information found on this website should not be used in place of a consultation with your doctor or other health care provider. You should always seek the advice of your doctor or other qualified health care provider before you start or stop any treatment or with any questions you may have about a medical condition. The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health System, OhioHealth and Nationwide Children's Hospital are not responsible for injuries or damages you may incur as a result of your stopping medical treatment or your failure to obtain medical treatment.

Sleep Study. Korean.