

تست پلی سومنوگرافی (تست خواب)

متداول ترین تستی است که در مراکز اختلالات خواب انجام می شود. این تست برای تشخیص بسیاری از اختلالات خواب از جمله سندرم آپنه خواب انسدادی، سندرم آپنه خواب مرکزی (توقف تنفسی)، PLMD (اختلال حرکات دوره ای اندامها) و نارکولپسی (حمله خواب) می باشد. یکی از عوارض و نشانه های مشترک این اختلالات، خواب آلودگی در طی روز می باشد. PSG یک تست چند پارامتری است که عملکرد تعدادی از ارگانها و سیستم های بدن انسان را در خواب ضبط و ثبت میکند. EEG (نوار مغز)، ECG (نوار قلب)، EMG (نوار عضله)، EOG (نوار چشم)، جریان هوای تنفسی، تلاش تنفسی، درصد اشباع اکسیژن خون از اجزای معمول یک PSG محسوب می شوند.

برای انجام تست فرد باید یک شب را در آزمایشگاه خواب بخوابد. طول مدتی که فرد خواب است تعدادی الکتروود و وسایل دیگر برای ضبط اطلاعات لازم به بیمار متصل می شود. علی رغم تغییر فضای خواب و اتصال تعداد زیادی الکتروود و وسایل دیگر به بیماران، اکثر بیماران حتی بهتر از روزهای معمول در آزمایشگاه خواب، به خواب می روند.

در این تست نوار عضله از یکی از عضلات پا برای ثبت حرکات پاها و همچنین از یکی از عضلات چانه برای اندازه گیری تون عضلانی کلی بدن گرفته می شود.

تست خواب با چه هدفی انجام می شود؟

- آپنه خواب
- اختلال حرکتی دوره ای اندام (سندرم پاهای بی قرار)
- نارکولپسی
- بیخوابی
- راه رفتن در خواب
- اختلال رفتار در مرحله خواب REM

آمادگی های قبل از انجام تست:

پزشک در مورد اینکه آیا داروهای خود را طبق معمول مصرف کنید یا مصرف آنها را پیش از آزمایش قطع کنید، با شما صحبت خواهد کرد. هیچ گونه کافئین یا الکلی در روز آزمایش مصرف نکنید.

قبل از انجام آزمایش دوش بگیرید.

حتی الامکان در طول روز خوابید تا شب خواب عمیق تری داشته باشید.

در صورت استفاده از لباس خواب راحت، کتاب یا مجله و بالش مخصوص، آنها را با خود بیاورید. می توانید دوست یا یکی از اعضای خانواده را به عنوان همراه داشته باشید تا در زمان خواب آرامش بیشتری حس کنید.

بعد از انجام تست خواب:

در صبح تکنسین ها سنسورهای متصل به پوست را جدا می کنند و شما به فعالیت های روزمره خود باز میگردید. مدتی طول میکشد تا متخصص خواب بیش از صدها صفحه داده ی حاصل از مطالعه را بررسی کند. آنها نتایج را به پزشک شما ارسال می کنند و پس از بررسی شما برای صحبت در مورد یافته ها و اقدامات بعدی با پزشک خود ملاقات خواهید کرد.

نتایج تست خواب:

- چه مدت زمانی را در هر مرحله از خواب می گذرانید.
- چندبار در خواب بیدار میشوید.
- آیا تنفس شما قطع میشود (وقفه تنفسی)
- آیا خروپف میکنید
- الگوهای غیرمعمول فعالیت مغز
- آیا مشکل تنفسی دارید
- حرکات اندام
- آیا در طول خواب کاهش SPO2 (سطح اکسیژن خون) دارید؟

بسمه تعالی

پلی سومنوگرافی (تست خواب)



تنظیم و نگارش: مهسا نظرزاده انوجه

(مرکز آموزشی و درمانی افضل پور)

عوارض در مبتلایان به اختلالات تنفسی:

- افزایش فشار خون شریانی
- حوادث عروقی مغزی
- بیماری های عروق کرونری
- افزایش فشار شریان ریوی
- نارسایی قلب
- اختلال در تمایل یا توان جنسی
- تصادفات رانندگی
- خستگی مداوم
- نداشتن انرژی کافی جهت انجام کار روزانه
- تمرکز ضعیف
- فراموشی
- سر درد صبحگاهی
- افسردگی
- تعریق شبانه
- افزایش وزن
- دیابت

وقفه تنفسی

در خوش بینانه ترین مطالعات ، شیوع بیماران با مشکل وقفه تنفسی در حدود 4% جمعیت ذکر می شوند و در مطالعات جدیدتر رقم شیوع به 25% و حتی 40% در جمعیت مسن تر از 40 ساله ذکر شده است.

توقف تنفسی چیست؟

هنگامی که می خوابید ماهیچه هایی که مجاری تنفسی فوقانی شما را کنترل می کنند به طور معمول در حالت استراحت قرار میگیرند، اگر این ماهیچه ها برای مدت طولانی در حال استراحت باشند، مجاری تنفسی باریک و یا به طور کامل مسدود می شوند و ممکن است تنفس شما موقتاً قطع شود و دچار وقفه تنفسی انسدادی شوید. این حالت ممکن است در طول شب مرتباً رخ دهد و مدت آن در هر بار 10 ثانیه یا بیشتر طول بکشد و به قلب یا مغز شما فشار وارد کند. این نوع تنفس ممکن است به قدری شما را خسته کند که بر کیفیت زندگی، کار و روابط اجتماعی شما تاثیر بگذارد.