

Polisomnografia - co to za badanie i jak się do niego przygotować?

Polisomnografia: to badanie, które w sposób pewny daje odpowiedź na pytanie czy nasze chrapanie jest sygnałem poważnych zaburzeń. Badanie polega na zapisywaniu faz snu-EEG, czynności serca - Ekg, ruchów oddechowych klatki piersiowej i brzucha, dźwięku chrapania, pozycji ciała, przepływu powietrza przez usta i nos oraz saturacji (utlenowania krwi). Parametry te są rejestrowane przy pomocy czujników, które zakłada się na głowę, palec, klatkę piersiową, brzuch i kończyny dolne, które przymocowane są za pomocą plastra i specjalnych past.

Badanie polisomnograficzne wykonuje się w nocy podczas snu. Jest bezbolesne. Pacjent przychodzi do szpitala po południu lub wieczorem i zostaje na noc na diagnostykę szpitalną. Następnego dnia rano, po wizycie lekarskiej, zostaje wypisany do domu. Badanie jest całkowicie bezpieczne i nie ma żadnych przeciwwskazań do jego wykonania.

Przygotowanie do badania polisomnograficznego

- 1.** Na badanie przyjść **niewyspanym, zmęczonym** czyli nie spać, nie drzemać, ani szczególnie nie wypoczywać w ciągu dnia poprzedzającego badanie.
- 2.** Nie stosować środków nasennych nawet ziołowych i uspokajających (chyba że zostało to wcześniej ustalone z lekarzem). W przypadku przyjmowania leków działających na ośrodkowy układ nerwowy (np. psychotropowych, uspokajających, przeciwdepresyjnych) lub zmniejszających napięcie mięśni (stosowanych w leczeniu urazów i chorób kręgosłupa) należy poinformować o tym lekarza przed badaniem.
- 3.** W dniu badania nie spożywać alkoholu, kawy napojów zawierających kofeinę, mocnej herbaty, napojów energetycznych oraz środków ziołowych i nasennych.
- 4.** Kąpiel i mycie głowy w dniu badania
 - ciało bez balsamów,
 - włosy bez naniesionych żelów, lakierów lub innych kosmetyków
 - twarz bez makijażu i kremu
 - pacjenci noszący brodę - konieczne jest podgolenie szyi do linii żuchwy, a także podgolenie klatki piersiowej, aby można było przykleić elektrody na skórę.
 - w przypadku kobiet - zmyć lub zdjąć lakier jaki by nie był z paznokci u rąk, zdjąć wszelaką biżuterię
- 5.** Skóra po zabiegach medycyny estetycznej powinna być całkowicie wygojona.
- 6.** Przyjść dotychczas stosowane leki wieczorem oraz zabrać ze sobą leki na rano, a także zabrać posiadane dokumenty leczenia, wyniki badań i Pesel.

- 7.** Nie spożywać ciężkostrawnych i obfitych posiłków - kolację zjeść w domu, wskazana jest większa niż zwykle aktywność fizyczna.
- 8.** Osoby , które spożywają posiłek po 18.00 prosimy o zabranie ze sobą jedzenia.
- 9.** Na badanie zabrać wygodną piżamę do spania najlepiej z rozpinaną koszulę (aby ułatwić podpięcie do aparatury) oraz własną poduszkę czy koc - co ułatwia zaśnięcie, kapcie i niezbędne przybory toaletowe używane do codziennej higieny.
- 10.** W przypadku przeziębienia: kataru, kaszlu - prosimy o telefoniczne powiadomienie w celu ustalenia nowego terminu (w/w dolegliwości zaburzają wiarygodność badania).
- 11.** W wyznaczonym dniu o godz. 19.30 zgłosić się na Izbę Przyjęć.
- 12.** Wynik badania polisomnograficznego jest rzetelny i wiarygodny, pod warunkiem, że trwa odpowiednią ilość czasu, a więc musi trwać co najmniej 6 -7 godzin do rana dnia następnego (22.00- 06.00).
- 13.** Zdarza się sporadycznie, że interpretacja wyniku z powodów technicznych lub małej ilości snu jest niemożliwa i konieczne jest powtórzenie badania.

Opracowanie: zespół pielęgniarski MCLChPiG oddz.VI.