多次睡眠潜伏期测试（MSLT）患者须知

MSLT 是评估白天过度嗜睡/疲劳的“金标准”检测。该测试通常在夜间睡眠监测结束后进行。

- 在您预约的检测前至少七天，请尽量保持规律的睡眠作息。在您平常的夜间睡眠时间内，务必在床上度过至少 8 小时。如果您拿到了睡眠日记，请每天早上醒来后填写，记录前一晚的睡眠情况。
- 请穿着宽松、舒适的衣服进行白天小睡测试。您可以自带零食和饮料，但**请勿携带任何含咖啡因的饮品**。
- 您可以携带书籍、个人电脑或其他项目，以便在小睡间隙保持清醒。我们要求您在测试期间关闭手机。
- 检测当天**不允许摄入咖啡因**。在预定小睡开始前的 30 分钟内，禁止使用任何烟草制品。
- 请遵照您的医疗提供者关于服用或停用药物的指示进行操作。
- 您的小睡时间表通常如下：上午 8 点、10 点、中午 12 点、下午 2 点，如有需要，下午 4 点。每次小睡一般持续 20–30 分钟。
- 在小睡之间，您必须保持清醒、离开床铺。技师会为您的小睡计时，并告诉您何时上床以及何时起床。
- 如有其他疑问，请致电睡眠中心（The Sleep Center）：760-487-0328。