Mga Tagubilin para sa Pasyente – Multiple Sleep Latency Test (MSLT)

Ang MSLT ay ang "pamantayang pagsusuri" upang suriin ang sobrang antok o labis na pagkapagod sa araw. Karaniwan itong isinasagawa pagkatapos ng isang magdamagang pag-aaral sa pagtulog.

- Simula nang hindi bababa sa pitong araw bago ang nakatakdang pagsusuri, subukang panatilihin ang isang regular na iskedyul ng pagtulog. Gumugol ng hindi bababa sa 8 oras sa kama sa iyong karaniwang oras ng pagtulog sa gabi. Kung binigyan ka ng Sleep Diary (Talaarawan sa Pagtulog), kumpletuhin ito tuwing umaga pagkagising, ilahad ang iyong pagtulog mula kagabi.
- Magdala/magsuot ng maluwag at kumportableng damit para sa iyong pagsusuri ng pagtulog sa araw. Maaari ka ring magdala ng meryenda at inumin, ngunit huwag magdala ng anumang may kapeina.
- Maaari kang magdala ng libro, personal na kompyuter o iba pang gawain upang makatulong na manatiling gising sa pagitan ng mga idlip. Hinihiling namin na panatilihing nakapatay ang iyong cellphone habang isinasagawa ang pagsusuri.
- Hindi pinapayagan ang kapeina sa araw ng pagsusuri. Hindi ka maaaring gumamit ng anumang produktong tabako 30 minuto bago magsimula ang nakatakdang idlip.
- Sundin ang mga tagubilin ng iyong health care provider tungkol sa pag-inom o pagtigil ng mga gamot bago ang pagsusuri.
- Ang iskedyul ng iyong mga idlip ay karaniwang ganito: 8 am, 10 am, 12 pm, 2 pm, at kung kinakailangan, 4 pm. Ang mga idlip ay karaniwang tumatagal nang 20–30 minuto.
- Kailangan mong manatiling wala sa kama sa pagitan ng mga idlip. Ang technician ang magtatakda ng oras ng iyong idlip at magsasabi kung kailan ka hihiga at kailan ka babangon mula sa kama.
- Kung mayroon ka pang ibang katanungan, tumawag sa The Sleep Center sa 760-487-0328.

Na-update noong 8/9/21 //gw