Anong Maaasahan sa Panahon ng Iyong Pag-aaral sa Pagtulog

Paghahanda para sa Iyong Pag-aaral sa Pagtulog

May ilang bagay na dapat tandaan habang naghahanda para sa iyong pag-aaral sa pagtulog. Ang pagsunod sa mga tagubiling ito ay makakatulong upang matiyak na malinaw at tama ang mga resulta.

- Maligo o mag-shower bago dumating para sa iyong pag-aaral.
- Mga lalaki: mangyaring mag-ahit maliban na lamang kung may balbas o bigote. Kung hindi ka mag-aahit, hihilingin ng technician na gawin mo ito.
- Huwag gumamit ng hairspray, gel sa buhok, makeup sa mukha, pabango, cologne, o lotion sa katawan.
- Siguraduhing dalhin ang lahat ng karaniwang dinadala mo kapag matutulog sa labas ng bahay.
- Kinakailangan ang pajama. Ang mga lalaki ay maaaring magsuot ng shorts.
- Sa araw ng pagsusuri, dumating na medyo pagod.
    - Ipinagbabawal ang paninigarilyo at mga inuming may kapeina, at hindi rin hinihikayat ang pagtulog sa araw.

Gagawin namin ang lahat upang maging kumportable ka. Ang mga propesyonal sa sleep lab ay nasa katabing silid at maaaring sumagot sa iyong mga tanong o tumulong sa iyo kung kailangan mong pumunta sa banyo sa gabi.

Hinihikayat ka naming magdala ng mga gamit mula sa bahay na makatutulong para ikaw ay makapagrelaks.

Checklist ng Pasyente

Mangyaring dalhin ang mga sumusunod:

- Komportableng damit pantulog (Huwag rayon, satin, o makintab na tela)
- Paboritong unan o kumot, kung nais mo (bagaman may nakahandang kumot at unan sa pasilidad)
- Sipilyo, toothpaste, suklay o brush
- Damit na isusuot pauwi
- Iyong mga gamot, kabilang ang anumang gamot pampatulog na karaniwang iniinom sa bahay. *(Ang staff ng Sleep Lab ay hindi maaaring magbigay ng gamot)*
- Babasahin, Kindle o tablet
- Interpreter kung ang Ingles ay hindi ang iyong pangunahing wika

Pagdating at Pagsusuri

Hindi kinakailangang dumating nang mas maaga kaysa sa iyong itinakdang oras ng appointment. Sa iyong pagdating sa sleep lab, sasalubungin ka ng isang sleep technician. Ipapakita sa iyo ang kagamitan para sa pagrekord ng pagtulog, magkakaroon ka ng pagkakataon na magtanong, at makapaghahanda ka para sa pagtulog gaya ng ginagawa mo sa bahay.

Upang masuri ang iyong pagtulog, mahalagang obserbahan ang nangyayari sa iyong utak, puso, paghinga, at mga binti habang natutulog ka. Para sa karamihan ng mga pasyente, ang paunang pag-aaral sa pagtulog ay tinatawag na **diagnostic polysomnogram (PSG)**. Ginagamit ito upang matukoy ang iba't ibang sakit sa pagtulog kabilang ang sleep apnea at paggalaw ng mga binti. Mayroong video monitor sa iyong silid na magtatala ng anumang hindi pangkaraniwang kilos o parasomnia, at ang mga recording ay itinatabi lamang kung may nakikitang mahalagang abnormalidad.

Pagdating at Pagsusuri (karugtong)

Ang mga aktibidad ng iyong katawan ay imo-monitor gamit ang mga sensor na idinidikit sa ulo at balat gamit ang paste, tape o iba pang pandikit. Sinusukat ng mga sensor na ito ang brainwave activity, galaw ng mata, at galaw ng mga paa at kamay, na ginagamit upang matukoy ang mga yugto ng pagtulog, kalidad ng pagtulog, at mga sanhi ng pagkaantala o pagigising.

May mga nababanat na belt sa paligid ng dibdib at tiyan, at mga sensor sa bibig at ilong upang subaybayan ang paghinga. Ang isang oximeter sa iyong daliri ay sumusukat ng antas ng oxygen sa dugo at tibok ng puso. Ang mikropono ay nagrerecord ng anumang paghilik. Wala sa mga kagamitang ito ang masakit at lahat ay dinisenyo para maging komportable hangga't maaari. Ang lahat ng wire ng mga electrode ay pinagsasama upang makakilos ka at makapagpalit ng posisyon na halos kasing-dali nang sa bahay.

Mga Resulta

Hindi pinapayagan ang mga technician na talakayin ang resulta ng pag-aaral sa iyo. Ang pag-aaral sa pagtulog, ang pagsusuri nito at interpretasyon ay isang komplikadong proseso. Ang iyong mga resulta ay ipapadala sa iyong doktor at sa maraming kaso, ire-refer ka sa aming Sleep Medicine physician para sa karagdagang pagsusuri at pamamahala.

Ang iyong magdamag na pag-aaral sa pagtulog ay naka-iskedyul sa:
Petsa: _____ Oras: _____

Lokasyon:
6010 Hidden Valley Road, Suite 200
Carlsbad, CA 92011

Mangyaring pumasok sa pangunahing lobby sa pintuang nakaharap sa kanluran. Kami ay nasa ikalawang palapag. Sundan ang mga palatandaan papunta sa sleep center.

Sa umaga, ikaw ay gigisingin sa pagitan ng 5:00 a.m. at 5:30 a.m. at dapat ay handa ka nang umuwi bandang 6:00 a.m.

Kung hindi ka makakadalo sa appointment na ito o may mga tanong ka, maaari kaming tawagan sa **(760) 631-3000** Lunes–Biyernes mula 8:30 a.m.–4:30 p.m.
Maaaring kontakin ang mga Sleep Technologist sa **(760) 487-0328** Lunes–Sabado pagkatapos ng normal na oras ng opisina, mula 7:00 p.m.–7:00 a.m.

⚠ Ang bayad na **$200.00** para sa late cancellation ay ipapataw kung hindi mo kami makontak nang hindi bababa sa 24 oras bago ang iyong appointment upang kanselahin o i-reschedule ang iyong pag-aaral sa pagtulog.

Na-update noong 4/2/2021 //GW