

## توجيهات توصيل واجراء اختبار النوم في المنزل



## مركز علاج اضطرابات النوم

لدراسة النوم الخاصة بك فنحن بحاجة إلى مراقبة بعض التغيرات الفسيولوجية أثناء النوم. ويستخدم اختبار النوم لاكتشاف أسباب اضطرابات النوم ووضع خطة العلاج الخاصة بك. حيث سيتم إعطاء معدات مراقبة النوم للمريض لتوصيلها قبل الذهاب إلى النوم واعادتها في اليوم التالي إلى طبيبه.

### التحضير لاختبار النوم

- تجنب أخذ قيلولة في وقت متأخر من النهار أو المساء. والغفوة إذا كانت ضرورية فتفضل أن تكون بين صلاتي الظهر والعصر، ولا تتجاوز فترة النوم (30) دقيقة.

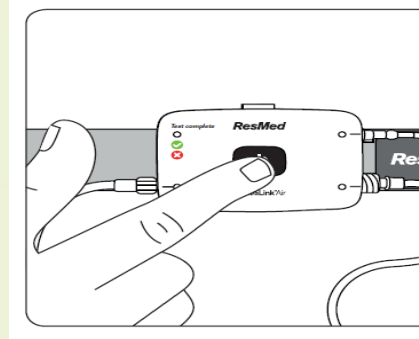
- حاول التخفيف من المنبهات والكافيين (القهوة والكولا والشوكولاتة) وتجنب التدخين قبل النوم.

- تجنب تناول الوجبات الثقيلة أو الكبيرة أو الافراط بشرب السوائل قبل النوم.

- عندما يحين وقت النوم اغلق الهاتف ولا تفكر بمشاكلك الشخصية أو العائلية. وتذكر دعاء النوم ودعاء الاستيقاظ من النوم.

**بدء تسجيل:** بدء التسجيل في السرير عن طريق الضغط على زر تشغيل لحوالي ثانيتين

ويبدأ التسجيل عندما يصبح الزر أخضر

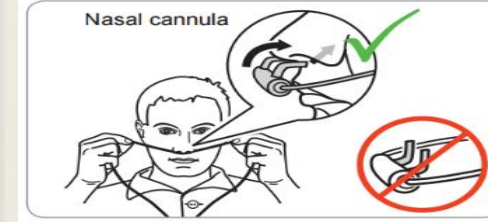


**إنهاء تسجيل:** في الصباح، وإيقاف التسجيل عن طريق الضغط على الأغلاق لحوالي ثانيتين، حتى ينطفأ الضوء

ثم الرجاء تفكيك وإعادة الجهاز مرة أخرى في المحفظة الأصلية وإعادته إلى الطبيب المعالج.

المادة الطبية: د. حسان الحريري  
استشاري في أمراض اضطرابات النوم  
عيادة الأمراض الصدرية وأمراض النوم

**أنبوبة الأنف:** يرجى ادخال وتوجيه فتحتي الأنبوبة في الأنف بحيث النهاية تشير إلى الأسفل



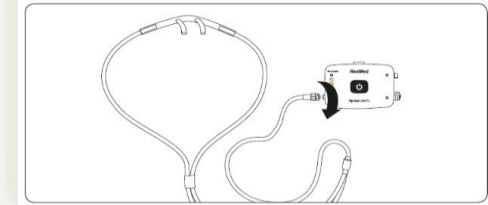
لف أنبوبة الأنف مرارا حول أذنك بحيث تبقى متمركزة في وسط الأنف



اسحب الأنبوبة الى ذقنك وشدها على وضع مريح تحت ذقنك

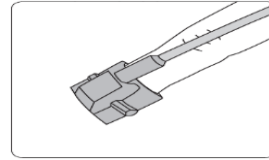


أوصل نهاية الأنبوبة الى الجهاز

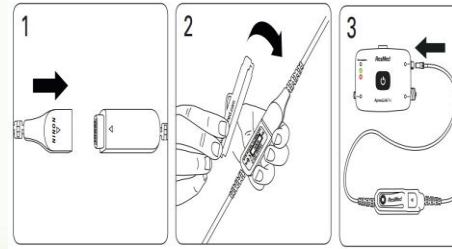


2

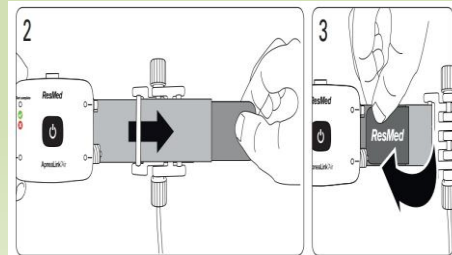
**جهاز قياس الأوكسجين:** أوصلها على السبابة كما هو مبين



ونوصل جهاز قياس الأوكسجين الى مقياس التأكسد ومن ثم الى الجهاز

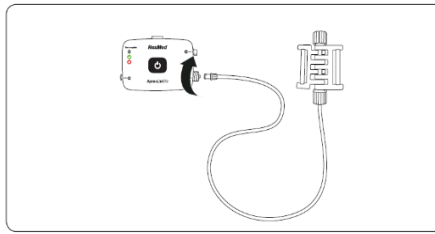


**الحزام:** ادخل الحزام من خلال الجزء الخلفي من الجهاز ثم ادخل نهاية الحزام الأقرب إلى الجهاز من خلال واحدة من فتحات مستشعر الجهد

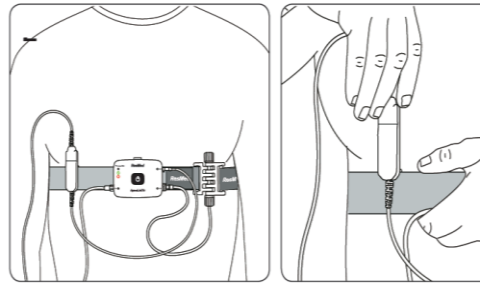


3

ثم قم بتوصيل نهاية مستشعر الجهد الى الجهاز



ضع الحزام حول الصدر وتحت الإبطين بحيث يتم وضع الجهاز ومستشعر الجهد بالقرب من مركز صدرك وثبت مقياس التأكسد على الحزام بالجانب القريب من إصبع السبابة التي عليها جهاز قياس الأوكسجين.



4