

توجيهات توصيل واجراء اختبار النوم في المنزل



مركز علاج اضطرابات النوم

لدراسة النوم الخاصة بك فتحن 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 طبيه.

التحضير لاختبار النوم

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

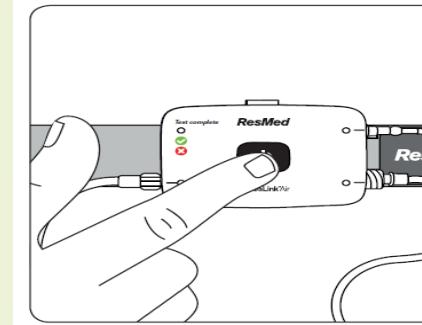
- حاول التخفيف من المنبهات والكافيين (القهوة والكولا والشوكولاتة) وتتجنب التدخين قبل النوم.

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

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

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

ويبدى التسجيل عندما يصبح الزر أخضر

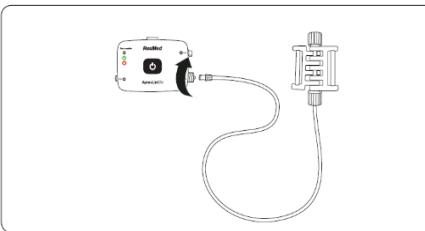


انهاء تسجيل: في الصباح، وايقاف التسجيل عن طريق الضغط على الأغلق لحوالي ثانيتين، حتى ينطفأ الضوء

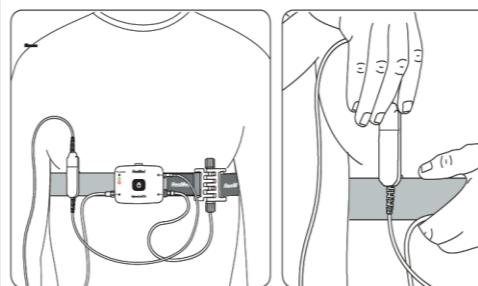
ثم الرجاء تفكيك وإعادة الجهاز مرة أخرى في المحفظة الأصلية وإعادته إلى الطبيب المعالج.

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

ثم قم بتوصيل نهاية مستشعر الجهد إلى الجهاز

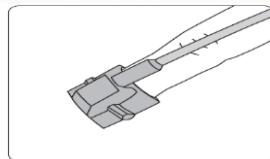


ضع الحزام حول الصدر وتحت الإبطين بحيث يتم وضع الجهاز ومستشعر الجهد بالقرب من مركز صدرك وثبت مقياس التأكسد على الحزام بالجانب الأقرب من إصبع السباقة التي عليها جهاز قياس الأوكسجين.

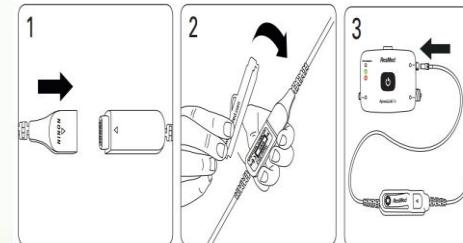


(4)

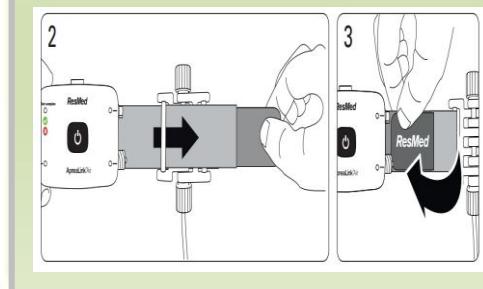
جهاز قياس الأوكسجين: أصلها على السباقة كما هو مبين



ونوصل جهاز قياس الأوكسجين إلى مقياس التأكسد ومن ثم إلى الجهاز

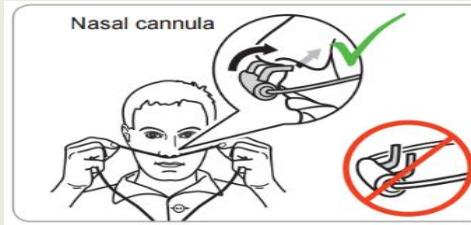


الحزام: ادخل الحزام من خلال الجزء الخلفي من الجهاز ثم ادخل نهاية الحزام الأقرب إلى الجهاز من خلال واحدة من فتحات مستشعر الجهد



(3)

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



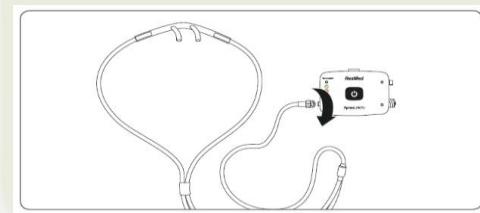
لف الأنبوبة الأنف مرارا حول أنفك بحيث تبقى متتركزة في وسط الأنف



اسحب الأنبوبة إلى ذقنك وشدتها على وضع مريح تحت ذقنك



أصل نهاية الأنبوبة إلى الجهاز



(2)