

## 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 طبيبه.

#### التحضير لاختبار النوم

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

- حاول التخفيض 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.

**انهاء تسجيل:** في الصباح، وإيقاف التسجيل عن طريق الضغط على زر الأغلق لعدة ثوانٍ، حتى ينطفأ الضوء



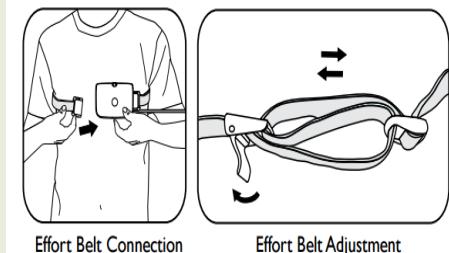
ثم الرجوع تفكيك وإعادة الجهاز مرة أخرى في المحفظة الأصلية وإعادته إلى الطبيب المعالج.



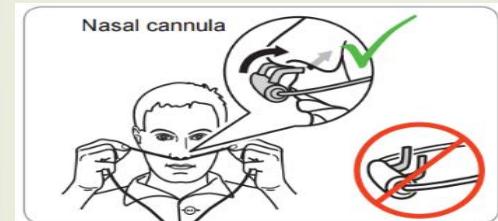
المادة الطبية: د. حسان الحريري  
استشاري في أمراض اضطرابات النوم  
عيادة الأمراض الصدرية وأمراض النوم

### بدء التسجيل

ضع حزام الجهد حول صدرك بحيث الجهاز أليس هو في وسط صدرك. إدراج نهاية NightOne الحزام في فتحة اتصال حزام الجهد على جانب الجهاز. وهكذا سيتم تلقائيا بدء التسجيل على الجهاز



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



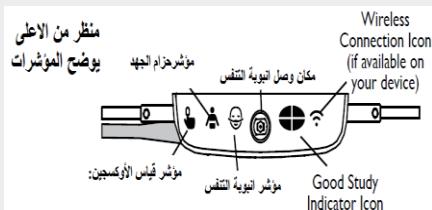
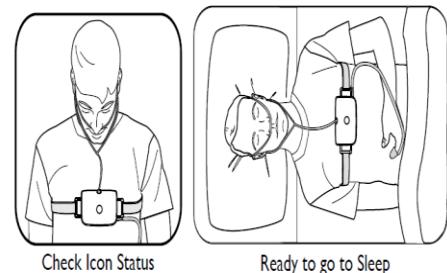
لف أنبوبة الأنف مرارا حول أذنيك بحيث تبقى متمركزة في وسط الأنف



### بدء الدراسة

عند استكمال التوصيل والحصول على إشارات جيدة فسيتم انطفاء المؤشرات الخضراء تدريجيا وهذا يعني أن الجهاز قد بدأ التسجيل، ويمكنك الآن النوم

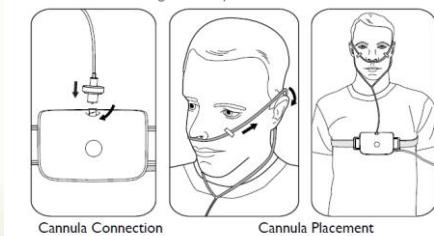
تذكر: المؤشر الأخضر يدل الحصول على إشارة جيدة. بينما الأصفر أو البرتقالي فهو عدم الحصول على إشارة جيدة ويحتاج الاتصال الحالي إلى تعديل



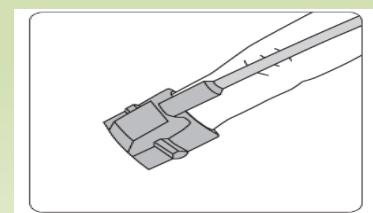
اسحب الأنبوبة الى ذقنك وشدتها على وضع مريح تحت ذقنك



أوصل نهاية الأنبوبة الى الجهاز



**جهاز قياس الأوكسجين:** أوصلها على السباكة كما هو مبين وستلاحظ بعد عدة ثوانٍ تعود الضوء البرتقالي على المؤشر الخاص لمستوى الأكسجين إلى ضوء أخضر



(3)

(4)