

## 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 وعادتها في اليوم التالي إلى طبيبه.

### التحضير لاختبار النوم

- تجنب أخذ قيلولة في وقت متأخر من النهار او 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 او الافراط بشرب السوائل قبل النوم.

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

**إنهاء تسجيل:** في الصباح، وإيقاف التسجيل عن طريق الضغط على زر الأغلاق لعدة ثواني، حتى ينطفأ الضوء



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

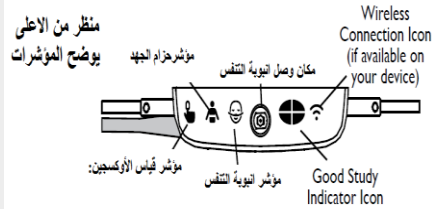
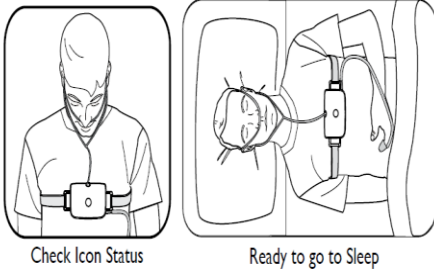


المادة الطبية: د. حسان الحريري  
استشاري في أمراض اضطرابات النوم  
عيادة الأمراض الصدرية وأمراض النوم

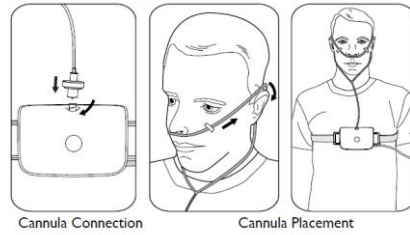
## بدء الدراسة


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

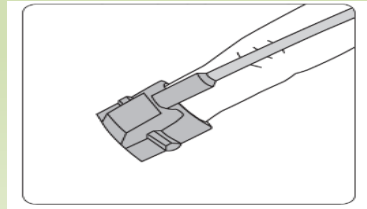
تذكر: المؤشر الأخضر يدل الحصول على إشارة جيدة. بينما الأصفر أو البرتقالي فهو عدم الحصول على إشارة جيدة ويحتاج الاتصال الحالي إلى تعديل



اسحب الأنبوبة الى ذقنك وشدها على وضع مريح تحت ذقنك

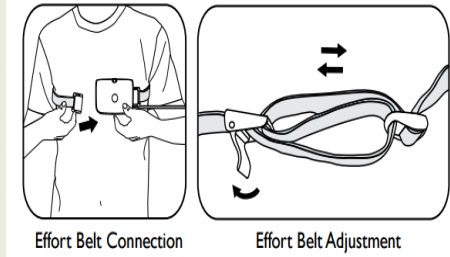


**جهاز قياس الأوكسجين:** أوصلها على السبابة كما هو مبين وستلاحظ بعد عدة ثواني تحول الضوء البرتقالي على المؤشر الخاص لمستوى الاكسجين الى ضوء اخضر. 

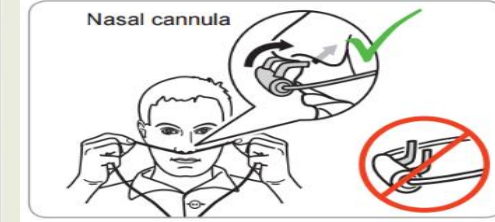


## بدء التسجيل

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 تلقائياً بدء التسجيل على الجهاز



**انبوبة الانف:** يرجى ادخال وتوجيه فتحتي الانبوبة في الانف بحيث النهاية تشير إلى الأسفل



لف انبوبة الانف مرارا حول أذنيك بحيث تبقى متمركزة في وسط الأنف

