



### Проведение исследования

Все данные обследования сохраняется в цифровом виде на компьютер в соседнем кабинете. Для исследования стадий сна (таких как бодрствование, поверхностный сон, глубокий сон, REM сон) во время обследования регистрируют и оценивают:

- электрическую активность мозга при помощи электроэнцефалограммы (ЭЭГ),
- движения глаз при помощи электроокулограммы (ЭОГ),
- тонус мышц подбородка при помощи электромиограммы (ЭМГ),
- кривая, отражающая биоэлектрическую активность сердца при помощи электрокардиограммы (ЭКГ),
- насыщение крови кислородом и пульс при помощи пульсоксиметра,
- работу дыхательных мышц и вдыхаемый воздух,
- храп,
- положение тела и движения нижних конечностей.

На следующее утро после исследования медсестра попросит Вас заполнить анкету о прошедшей ночи. Затем с Вами договорятся о времени следующего амбулаторного приёма, чтобы ознакомить Вас результатами обследования и обсудить дальнейший план лечения.

### Противопоказания к исследованию

Противопоказаний для полисомнографии нет. Даже кардиостимулятор или дефибриллятор не является противопоказанием для проведения обследования. Также не является помехой Ваш мобильный телефон или компьютер.

### Побочные реакции

- Редко может возникнуть раздражение кожи от применяемого геля, пасты или пластыря.
- Дискомфорт могут вызывать условия исследования: сон в условиях лаборатории, незнакомая среда, оборудование. Обычно к электродам привыкают в течение нескольких часов.

По вопросам просьба обращаться по телефону 7318804 или 7318771  
Эл. почта: [ps.unekeskus@kliinikum.ee](mailto:ps.unekeskus@kliinikum.ee)

Составитель: медсестра центра по нарушениям сна  
Рагне Тамм  
Перевод: Галина Треймут

## ИССЛЕДОВАНИЕ СНА ИЛИ ПОЛИСОМНОГРАФИЯ

**Полисомнография** - метод исследования различных функций человеческого организма в период ночного сна, что позволяет регистрировать электрическую активность мозга, насыщение гемоглобина артериальной крови кислородом, дыхательные движения грудной клетки и брюшной стенки, положение тела, движения нижних конечностей.

#### **Приём на исследование**

- Исследование проводится в Психиатрической Клинике Тартуского Университета, Рая 31. На исследование просим явиться в 18.00
- Прежде всего обратитесь в дежурный кабинет В1002 (на двери написано „Valvearst, haiglasse vastuvõtt“) для оформления истории болезни. Кабинет расположен по соседству со входом в задней части здания. Оттуда Вас направят на второй этаж в лабораторию сна (кабинет В2005).
- Палата является одноместной и оснащена ТВ, шкафом для одежды, раковиной. Туалет и душ находятся напротив, через коридор-
- В палате находятся видео- и аудиосистемы для регистрации Вашего состояния.

#### **Собираясь в больницу, возьмите с собой**

- Сменную обувь и удобную одежду (например, спортивный костюм). Спать можно в футболке. Лучше, если кофта будет расстёгиваться спереди, чтобы было удобнее управляться с проводами.
- Туалетные принадлежности и полотенце (электроды крепятся при помощи пасты, которую утром необходимо смыть).
- При желании – еду на вечер, напитки и что-то, что поможет скоротать время (в 20.00 в отделении можно попросить горячую воду). Во время нахождения на исследовании Вам гарантирован завтрак.
- Регулярно принимаемые лекарства. NB! Известите медсестру о том, какие лекарства вы принимаете.
- Оплато за койко-место 2.50 € в день (при платном исследовании это внесено в стоимость).
- Платное исследование 265 €. Оплатить исследование Вы можете
  - до 18.00 - банковской картой в регистратуре,
  - после 18.00 - наличными в приёмном покое,
  - на следующее утро после исследования - банковской картой в регистратуре.

#### **Предварительная домашняя подготовка к исследованию**

- Продолжайте приём ежедневных лекарств по обычной схеме (включая успокоительные и снотворные).
- В предшествующий исследованию вечер и утром в день исследования не употребляйте алкоголь.
- В день исследования начиная с обеда не употребляйте кофе и другие стимулирующие вещества.
- Женщин, по возможности, просим удалить искусственные ногти и лак для ногтей, а также макияж, чтобы гарантировать качество сигнала во время исследования.
- Мужчин, если это возможно, просим побрить бороду, чтобы электроды в районе лица лучше крепились.

#### **Подготовка к исследованию в больнице**

- Примерно через полчаса после вашего прибытия в отделение сестра прикрепит Вам электроды (в области головы, шеи, лица, груди и ног). Это занимает около 1–1,5 часа.
- Из каждого электрода выходит тонкая проволока, которую сестра прикрепляет пластырем так, чтобы она не мешала при движении, ходьбе.
- Для защиты электродов, прикреплённых на голову, во время сна одевается шапочка из сеточки.
- Электроды, регистрирующие дыхание, подключаются к небольшому устройству на груди. Остальные электроды прикрепляются к макушке, образуя «косичку», и подключаются к портативному устройству.
- С устройством можно свободно передвигаться. Вы можете не беспокоиться за прикрепленные электроды - они редко отсоединяются. Сестра проинструктирует Вас, как обращаться с устройством, и покажет, как утром удалить электроды.
- В вечер исследования мы просим Вас заполнить необходимые анкеты.
- Перед сном опустите шторку, чтобы утренний свет не разбудил Вас. При желании откройте окно.
- Если это возможно, не заводите будильник.
- Ложась спать, положите устройство в стойку. Когда Вы услышите звуковой сигнал и загорятся три желтые лампочки, значит, есть связь, и машина начинает запись.
- Перекиньте жгут из проводов через подушку наверх, тогда они не будут мешать Вам при поворачивании.
- Если Вам нужна помощь в ночное время, обращайтесь к дежурной медсестре отделения.