



PATIENT
EDUCATION



Sleep Study

patienteducation@aub.edu.lb

www.aubmc.org



AMERICAN UNIVERSITY of BEIRUT MEDICAL CENTER
المركز الطبي في الجامعة الأميركية في بيروت

Our lives are dedicated to yours

What is a sleep study?

A sleep study is a test done while you are sleeping to record the brain's electrical activity, oxygen level, heart and breathing rates, as well as eye and leg movements. A specialized technician will apply electrodes on your body to monitor the recordings that are displayed on a special digital machine.

Why would I need a sleep study?

Your doctor might recommend doing a sleep study to diagnose sleep disorders such as:

- Insomnia (poor sleep or difficulty in sleeping)
- Obstructive sleep apnea (cessation of breathing during sleep)
- Narcolepsy (excessive daytime sleepiness)

How do I prepare for a sleep study?

- Make sure to take an appointment for the sleep study and finalize your financial paperwork before the scheduled test time.
- On the day of the sleep study, avoid taking naps.
- Avoid eating or drinking products that contain caffeine (such as coffee, tea, soft drinks, and chocolate) at least eight hours before the test.
- Make sure to have your regular evening meal before coming to the Medical Center.
- Avoid using any body or hair care product such as spray, gel, oil, cream, etc. Your body and hair should be clean.
- Inform your doctor about the medications you are taking and make sure to bring them with you. You will take them at their regular timing (unless contraindicated by your doctor). The technician will not give you any medications or sedation during the test.
- Bring comfortable sleeping clothes.
- Be at the Medical Center at 10:30 pm. Upon your arrival, you will have to finalize the admission paper in the admission office in the Emergency Department.

What happens during a sleep study?

- The sleep study is performed at the Sleep Disorder Center, located on the sixth floor of the main Medical Center building.
- The technician will apply electrodes on your head, chin, chest, and legs. He/she will also place a snoring microphone, respiration belts, and sensors that detect your vital signs.



- Then, you will get in bed to try to sleep for six to seven hours.
- The technician will stay nearby but in a separate room to monitor the recording and check on you.
- During the test, and in case the recording shows that you have obstructive sleep apnea, the technician will awaken you and apply a continuous positive airway pressure (CPAP) machine (that delivers continuous and constant air pressure). The use of CPAP will help determine the optimal pressure you need to treat your condition.
- When the test is done, around 6:00 in the morning, the technician will disconnect the electrodes.



What happens after the sleep study?

- After the sleep study, you can go home and resume your daily activities as usual.
- You can receive the official report from the Sleep Disorder Center within four working days.

For any questions or concerns, please visit the Sleep Disorder Center or contact us on 01 - 350000 ext. 5541 or 6903. We are available Monday through Friday from 8:00 am till 5:00 pm. We are here to answer all your questions.

This educational material provides general information only. It does not constitute medical advice. Consult your health care provider to determine whether the information applies to you.



ماذا يحدث بعد تخطيط النوم؟

- بعد تخطيط النوم، يمكنك العودة إلى المنزل ومعاودة نشاطاتك اليومية كالمعتاد.
- يمكنك الحصول على التقرير الرسمي من مركز تخطيط النوم خلال أربعة أيام عمل.

لمشاركة الأسئلة أو المخاوف، الرجاء عدم التردد بزيارة مركز تخطيط النوم أو الإتصال على الرقم 350000 - 01، رقم داخلي 5541 أو 6903. نحن متواجدون من الإثنين إلى الجمعة من الساعة 8:00 صباحاً حتى 5:00 مساءً. نحن حاضرون للإجابة على كافة أسئلتكم.

يحتوي هذا المستند على معلومات عامة لا تشكّل نصائح طبية بأي شكل من الأشكال. إستشر المسؤول عن رعايتك الصحية لمعرفة ما إذا كانت المعلومات الواردة هنا تنطبق عليك.

ماذا يحدث خلال تخطيط النوم؟

- يتم إجراء تخطيط النوم في مركز تخطيط النوم في الطابق السادس من مبنى المركز الطبي الرئيسي.
- يقوم التقني بوضع أقطاب كهربائية على رأسك، ذقنك، صدرك، ورجليك، كما يضع ميكروفون للشخير، أحزمة للتنفس، وحساسات تكشف مؤشراتك الحيوية.



- ثم تتمدد على السرير لتحاول النوم لمدة ست إلى سبع ساعات.
- يبقى التقني قريب منك ولكن في غرفة منفصلة لمراقبة التسجيلات والإطمئنان عليك.
- إذا أظهرت التسجيلات خلال الإختبار أي انقطاع في النفس أثناء النوم، سيوظفك التقني ويضع جهاز التهوية بالضغط الإيجابي المستمر (continuous positive airway pressure CPAP)، يوفر الهواء بشكل مستمر وثابت). يساعد استخدام الـ CPAP على تحديد الضغط المثالي الذي تحتاج إليه لعلاج حالتك.
- عند انتهاء الإختبار، حوالي الساعة 6:00 صباحاً، يقوم التقني بإزالة الأقطاب الكهربائية.

ما هو تخطيط النوم؟

تخطيط النوم هو اختبار يُجرى عندما تكون نائماً لتسجيل نشاط الدماغ الكهربائي، نسبة الأوكسجين، معدل ضربات القلب والتنفس، وحركات العين والرجل. يقوم تقني متخصص بوضع أقطاب كهربائية على جسمك لمراقبة التسجيلات التي يتم عرضها على جهاز إلكتروني خاص.

ما هي الأسباب التي تستدعي إجراء تخطيط النوم؟

- قد يوصي طبيبك بهذا الإختبار لتشخيص اضطرابات النوم مثل:
 - الأرق (قلة النوم أو صعوبة في النوم)
 - إنقطاع النفس أثناء النوم (obstructive sleep apnea)
 - النعاس الشديد خلال النهار

كيف أتدبر لتخطيط النوم؟

- إحرص على تحديد موعد لتخطيط النوم وإنهاء المعاملات المالية قبل الموعد المحدد للإختبار.
- في يوم الإختبار، تجنّب أخذ أي قيلولة.
- تجنّب تناول أو شرب المنتجات التي تحتوي على الكافيين (مثل القهوة، الشاي، المشروبات الغازية، والشوكولا) قبل ثماني ساعات من الإختبار على الأقل.
- إحرص على تناول عشاءك المعتاد قبل القدوم إلى المركز الطبي.
- تجنّب إستخدام أي من منتجات العناية بالجسم أو الشعر مثل رذاذ تثبيت الشعر (spray)، الجل، الزيت، الكريم، إلخ. يجب أن يكون جسمك وشعرك نظيفين تماماً.
- أبلغ طبيبك عن الأدوية التي تتناولها واحرص على إحضارها معك. عليك تناولها في توقيتها المعتاد (إلا إذا أوصى طبيبك بغير ذلك). لن يعطيك التقني أي أدوية أو تخدير خلال الإختبار.
- أحضر معك ملابس نوم مريحة.
- يجب أن تأتي إلى المركز الطبي عند الساعة 10:30 مساءً. عند وصولك، عليك إتمام معاملات الدخول في مكتب الدخول في قسم الطوارئ.



إرشادات
للمرضى



تخطيط النوم

www.aubmc.org

patienteducation@aub.edu.lb



AUBMC

AMERICAN UNIVERSITY of BEIRUT MEDICAL CENTER
المركز الطبي في الجامعة الأميركية في بيروت

كلنا سلامة صحتكم