

Sleep Study

A sleep study checks for sleeping problems. It is a 6-8 hour recording of your brain activity, heart rate, leg movements, oxygen levels and breathing while you sleep. The test is scheduled in the evening and you stay overnight.

Common Sleep Disorders

- A hard time sleeping
- Sleep apnea where you stop breathing at times during sleep
- Snoring
- Daytime sleepiness
- Awakening with screaming, confusion or panic

If your study shows that you have a sleep disorder, you may be scheduled to come back for a second night to find the best treatment for you.

The Day of Your Study

- Wash your hair and be sure it is dry before you come for your study. Do not use any oils, sprays, gels, mousse or lotions on your clean hair.
- Do not take any naps.
- Avoid caffeine and caffeine-free cola, coffee or tea.
- Take all of your medicines on your usual schedule unless otherwise told by your doctor. Bring any medicines with you that you need to take during your time in the sleep lab.
- Eat your normal diet. If you need a snack at bedtime or when you wake in the morning, bring the snacks with you.
- You may also want to bring:
 - Something comfortable to sleep in
 - Toiletry items
 - A change of clothing
 - Anything else you feel you need for an overnight stay, such as a book, magazines, or tape or CD player

निद्रा अध्ययन

निद्रा-अध्ययन के माध्यम से आपकी निद्रा संबंधी समस्याओं की जाँच की जाती है। यह निद्रा के दौरान आपके मस्तिष्क की गतिविधियों, हृदय गति, पांवाँ के संचलन, ऑक्सीजन के स्तर तथा श्वास-संचालन की 6-8 घंटे की रिकार्डिंग होती है।

निद्रा संबंधी कुछ सामान्य समस्याएँ

- नींद आने में कठिनाई/समय लगना
- स्लीप एपिआ जिसमें नींद के दौरान कभी-कभी साँस बंद हो जाती है
- खर्राटे लेना
- दिन में उर्नीदा लगना
- चीखते हुए, संभ्रम (कंप्यूजन) अथवा घबराहट के साथ जागना

यदि आपके अध्ययन से पता चलता है कि आप निद्रा संबंधी किसी अव्यवस्था के शिकार हैं तो आपके लिए सर्वश्रेष्ठ इलाज चुना जा सके, इसके लिए आपको एक और रात वापिस आना होगा।

आपके अध्ययन वाले दिन

- अपना सिर धोएं तथा यह सुनिश्चित करें कि अध्ययन के लिए पहुँचने से पहले आपके बाल सूख जाएँ। अपने बालों पर किसी प्रकार के तेल, स्प्रे, जैल, मूस अथवा लोशन का प्रयोग न करें।
- अल्पनिद्रा (नैप्स) न लें।
- कैफीन अथवा कैफीन मुक्त कोला, कॉफी अथवा चाय का प्रयोग न करें।
- यदि आपके चिकित्सक द्वारा अन्यथा निर्देश न दिए गए हों तो अपनी दवाइयाँ निश्चित समय क्रम के अनुसार लें। ऐसी कोई दवाइयाँ जिनका प्रयोग निद्रा प्रयोगशाला में रहते हुए किया जाना हो अपने साथ लेकर आएँ।
- सामान्य आहार लें। यदि आपको सोते समय अथवा सुबह उठते समय किसी प्रकार के अल्पाहार की आवश्यकता होती है तो उसे अपने साथ लेकर आएँ।
- आप इनमें से भी कुछ ला सकते/सकती हैं
 - कोई वस्तु जिसमें आप आराम से सो पाते/पाती हैं।
 - सफाई (टॉयलेटरी) की वस्तुएँ।
 - बदलने हेतु वस्त्र (कपड़े)।
 - कोई ऐसी वस्तु जो आपको लगता है कि रात में रुकने के लिए आवश्यक होगी, जैसे पुस्तक, पत्रिका अथवा टेप या सीडी प्लेयर।

During Your Study

You will sleep in a room that has monitoring equipment. The staff will watch you from another room and be able to talk to you through a speaker.

Small patches called electrodes are placed on your scalp, chest and legs. Other equipment may include:

- A pulse oximeter clipped to your finger to check your oxygen levels
- An elastic band placed around your chest and stomach to check your breathing
- An airflow sensor taped under your nose to check air movement

Try to sleep like you do at home. You will have little or no discomfort during the sleep study.

After Your Study

The equipment will be removed and the electrodes will be taken off your skin. There may be some paste left in your hair. Wash and comb your hair with a fine tooth comb to remove it.

Results of your study will be sent to your family doctor. Your doctor will share the results with you.

Talk to the staff if you have any questions or concerns.

आपके अध्ययन के दौरान:

आप ऐसे कमरे में सोएंगे/सोएंगी जिसमें मॉनीटरिंग के उपकरण (मानीटरिंग इक्विपमेंट) लगे होंगे। हमारा स्टाफ आपको दूसरे कक्ष से देख पाएगा तथा एक स्पीकर के माध्यम से आपसे बात कर सकेगा।

छोटे-छोटे टुकड़े (पैच) जिन्हें इलैक्ट्रोड कहा जाता है आपके सिर की त्वचा, सीने तथा पैरो में लगाए जाएंगे। अन्य उपकरणों में निम्नलिखित शामिल हो सकते हैं:

- आपकी उँगली से जुड़ा हुआ एक नब्ज गति (पल्स) ऑक्सीमीटर जो आपके ऑक्सीजन स्तर की जाँच करेगा।
- आपके श्वसन (सांस लेने) की जाँच हेतु आपके सीने तथा पेट के चारों ओर लिपटा हुआ एक इलास्टिक बैंड।
- वायु प्रवाह की जाँच हेतु आपकी नाक के नीचे लगा हुआ एक वायु संवहन मापक (सेंसर)।

उसी प्रकार सोने का प्रयास करें जैसे आप घर में सोते/सोती हैं। आपको निद्रा-अध्ययन के दौरान संभव है थोड़ा या नहींवत् कष्ट होगा।

आपके अध्ययन के बाद:

सभी उपकरण हटा दिए जाएँगे तथा इलैक्ट्रोड भी आपकी त्वचा से हटा दिए जाएँगे। संभव है कि कुछ पेस्ट आपके बालों पर लगा रह जाए। इसे हटाने के लिए अपने बालों को साफ करें तथा महीन कंघी का प्रयोग करें।

आपके अध्ययन के परिणाम आपके पारिवारिक चिकित्सक को भेज दिए जाएँगे। आपका चिकित्सक इन परिणामों के संबंध में आपको जानकारी देगा।

यदि आपके मन में कोई प्रश्न अथवा चिंताएँ हैं तो हमारे स्टाफ से उनकी चर्चा करें।