

دراسات النوم: في مختبر النوم وفي المنزل



من الطبيعي، يمكن أن تعاني من صعوبة في النوم من وقت لآخر، ولكن إذا كنت تواجه مشكلة في النوم معظم الليالي، قد يكون لديك إضطرابات في النوم. مشاكل النوم يمكن أن تؤثر على نوعية الحياة، وبعضها يمكن أن يشكل تهديداً على الصحة إذا تُركت دون علاج. إذا كنت تعتقد أن لديك مشكلة في النوم، ناقش الأعراض مع مقدم الرعاية الصحية.

الدراسة أفضل لتقييم إضطراب النوم.

يوجد أنواع مختلفة من الدراسات تباشر في الليل تسمى «الدراسات الليلية»، ويمكن إجراؤها في المنزل أو في مختبر النوم:

■ اختبارات النوم في المنزل: تسجل هذه الاختبارات معدل التنفس وتدفق الهواء، ومعدل ضربات القلب، ومستويات الأكسجين وتجرى في المنزل. سيقوم الفني بتدريبك على استخدام المعدات ولن يتواجد في الليل أثناء الإختبار.

■ إختبار النوم الكامل: يجرى هذه الإختبار عموماً في مختبر النوم. يتم قياس العديد من وظائف الجسم أثناء النوم بما في ذلك؛ التنفس، ومعدل ضربات القلب، وحركات الجسم، ونشاط الدماغ، وحركات العين. سيكون الفني متواجد ويراقب أثناء الإختبار.

■ تجربة ضغط الشعب الهوائية الإيجابي المستمر: يُجرى هذا الاختبار لمعرفة كيفية النوم جيداً أثناء استخدام جهاز ضغط الشعب الهوائية الإيجابي المستمر (CPAP)، ويعتبر علاج لإنسداد التنفس أثناء النوم. يقوم CPAP أثناء النوم بإمداد الهواء خلال قناع يوضع على الفم والأنف أو على الأنف فقط. يقوم الهواء المتدفق بضغط خفيف في الرئتين يمنع الشعب الهوائية من التضيق أو الانسداد، مما يسمح بالتنفس بشكل طبيعي والنوم بشكل جيد. تُجرى تجربة CPAP في مختبر النوم وتحتاج أفراد مدرين لإجراء عمليات ضبط الإعدادات بناء على حالة الشخص.

■ دراسة تقسيم الليل: هذه الدراسة هي مزيج من دراسة النوم الكامل و تجربة CPAP الموصوفة أعلاه. في دراسة تقسيم الليل، تنام جزء من الليل بدون CPAP لمعرفة ما إذا كان لديك توقف في التنفس أثناء النوم. إذا كان لديك توقف في التنفس أثناء النوم، ستنام باستخدام CPAP في الجزء المتبقي من الليل. تُجرى هذه الدراسة أيضاً في مختبر النوم.

بعد مراجعة تاريخ النوم، قد يقوم مقدم الرعاية الصحية بإحالتك إلى مركز/ مختبر متخصص في النوم، حيث سيقوم الفنيين المدربين بإجراء دراسة عن النوم. تُجرى دراسات واختبارات النوم التي تراقب النوم، إما في الليل أو خلال سلسلة من الغفوات خلال النهار. هذه الاختبارات غير مؤلمة وتستخدم لتشخيص إضطرابات النوم مثل الأرق، وتوقف التنفس أثناء النوم أو الشعور بالنعاس.

لماذا احتاج دراسة للنوم؟

لقد تم تشخيص حالتك من مقدم الرعاية الصحية أنك تعاني من مشاكل صحية بسبب قلة النوم. دراسات النوم ستساعد مقدم الرعاية الصحية في تحديد ما إذا كانت لديك إضطرابات النوم، وإذا كان الأمر كذلك، ما هي أفضل خيارات العلاج لك.

ما هي العلامات الأكثر شيوعاً لإضطرابات النوم؟

■ الشخير بصوت عال أثناء النوم
■ توقف التنفس أثناء النوم
■ النوم بطريقة متقطعة أو مضطربة
■ الشعور بالنعاس الشديد خلال النهار

إذا كان لديك واحد أو أكثر من هذه العلامات، قد يكون لديك مشكلة في النوم. من أكثر اضطرابات النوم شيوعاً هي: توقف التنفس أثناء النوم - حالة يتوقف فيها التنفس أثناء النوم بسبب شعب هوائية ضيقة أو مغلقة؛ والسبات التخديري - حالة تعاني فيها من النعاس أثناء النهار، ويمكن أن تغفو في أوقات غير متوقعة، مثل أثناء العمل، أو في المدرسة، أو أثناء قيادة السيارة. هذه الحالات وحالات النوم الأخرى يمكن أن تسبب مشاكل صحية خطيرة ونوعية حياة سيئة وتحتاج إلى تشخيص وعلاج صحيح.

ما هي الأنواع المختلفة من دراسات النوم؟

يمكن تقييم إضطرابات النوم في المنزل أو في مركز نوم متخصص يمكن أن يقوم بدراسة النوم أثناء النهار أو الليل. سيقدر أخصائي النوم أي نوع من

- استفسر من مقدم الرعاية الصحية ما إذا كان يجب التوقف عن تناول أي أدوية قبل بدء دراسة النوم.
- في الليلة التي تسبق دراسة النوم، اذهب إلى النوم في ميعاد نومك العادي. لا تأخذ أي قيلولة في يوم الدراسة.
- الاستحمام وغسل الشعر قبل الدراسة.
- لا تستخدم المكياج، وسائل الغسيل، والمساحيق، والعلطور، والكولونيا أو لوسيون بعد الحلاقة على الجلد، أو المملطفات، أو رذاذ الشعر أو الجيل على الشعر. يمكن أن تتداخل الزيوت والجيل والرذاذ مع تسجيل الأقطاب.

ماذا يحدث بعد دراسة النوم؟

ستكون دراسة النوم جاهزة من قبل أخصائي النوم وسيتم إرسال التقرير النهائي إلى مقدم الرعاية الصحية بعد الدراسة. يجب تحديد مواعيد للمتابعة وزيارة مقدم الرعاية الصحية لمناقشة نتائج الدراسة والعلاج المطلوب. إذا أظهرت الدراسة أنك تحتاج علاج، سيقوم مقدم الرعاية الصحية بإعطائك المشورة بما يجب عليك القيام به. سيقوم مقدم الرعاية الصحية بتحديد المعدات التي تحتاجها، وترتيب التدريب على كيفية استخدام المعدات، وتحديد مواعيد أي اختبارات أخرى قد تكون مطلوبة.

المؤلفون: دكتور جيمس رولي، دكتور طبيبة ماريانا سوكرايدر، بوني فاهي RN, MN, RN, MS, RN, MS, MPA, MSN, FNP, RN, كرس جرافي المرجعون: سوتبا مخرجي MBBS, FRACP, Phd, طبيب بدرو جينتا

مصادر إضافية:

الأكاديمية الأمريكية لطب النوم
<http://www.sleepeducation.com/disease-management/in-lab-sleep-study/overview>

الجمعية الأمريكية لتوقف التنفس أثناء النوم
<http://www.sleepapnea.org/>

الجمعية الأمريكية لأمراض الصدر
<http://www.thoracic.org/patients/patient-resources/>

مؤسسة النوم الوطنية
<http://www.sleepfoundation.org/article/sleep-topics/sleep-studies>

هذه المعلومات هي خدمة عامة مقدمة من الجمعية الأمريكية لأمراض الصدر. المحتوى لأغراض التعليم فقط. ولا يجب استخدامه كبديل لمشورة طبية من مقدم الرعاية الصحية.

تشمل الدراسات التي تُجرى خلال النهار:

- اختبار تأخير النوم المتعدد (MSLT): تُجرى هذه الدراسة لمعرفة مدى النعاس الذي تواجهه أثناء النهار. يستخدم MSLT في معظم الأحيان لتشخيص السبات التخديري (عدم القدرة على البقاء مستيقظاً خلال النهار) ومعرفة سبب النعاس المفرط أثناء النهار.
- اختبار الحفاظ على اليقظة (MWT). تُجرى هذه الدراسة لمعرفة مدى إمكانية البقاء مستيقظاً عندما تكون في وضع يجعل من السهل النوم.

ماذا يمكن أن أتوقع من دراسة النوم؟

إذا كنت ذاهباً لإجراء دراسة في مختبر النوم، سيرشدك فني النوم إلى الغرفة (عادة غرفة خاصة). سيقوم فني النوم بوضع أو لصق أقرص معدنية صغيرة على رأسك وجسمك. لا تستخدم الإبر. تسمى هذه الأقرص الأقطاب وستقوم بقياس نشاط المخ، وحركة العين، ومعدل وإيقاع ضربات القلب، ومعدل وإيقاع التنفس، والشخير، وحركات العضلات في الوجه، وقياس أيضاً كمية الهواء المتدفق خلال الفم والأنف. إذا كنت ذاهباً لإجراء دراسة CPAP، سيقوم الفني باختيار قناع أكثر راحة لك لارتدائه أثناء الدراسة. عادة يغطي القناع الأنف فقط. بعد وضع الأقطاب، يمكن الاسترخاء إلى أن تكون مستعداً للنوم. سيتم مراقبة النوم والتنفس خلال الدراسة بالكامل. إذا كنت تريد ترك السرير للذهاب إلى الحمام، يمكن تنبيه الموظفين وسيقومون بمساعدتك. تقوم معظم المراكز بإيقاظك بعد الانتهاء من الدراسة. سيقدم مركز النوم لك قائمة بالأشياء المطلوب إحضارها، تعتمد ما إذا كانت الدراسة ستجرى في الليل أو خلال النهار. وسيقدمون لك أيضاً قائمة بما ستقوم بعمله ولا تقوم بعمله. إذا كنت ستقوم بالدراسة في المنزل، سيتم إعطائك إما معدات محمولة من العيادة أو سيقوم الفني بإحضارها إلى منزلك. إذا تم إعطائك المعدات لتأخذها إلى المنزل، سيتم إعطائك تعليمات عن كيفية إعدادها. هذه المعدات بشكل عام سهلة الإعداد والاستخدام. ستحصل على تعليمات عن كيفية تشغيلها عند إجراء الدراسة.

إذا كان لدي دراسة في مختبر النوم، ما الذي يجب أن أحضره معي لدراسة النوم؟

- ملابس نوم فضفاضة إذا كان لديك دراسة بالليل، أو ملابس فضفاضة مريحة للدراسة خلال النهار.
- شيء لتقرأه أو العمل به أثناء الانتظار لبدء الاختبار. لدى معظم مراكز النوم أجهزة تليفزيون في الغرف.
- أدوات استخدام الحمام الشخصية وتغيير الملابس لليوم التالي إذا كان لديك دراسة بالليل.
- أي أدوية تحتاج تناولها.

كيف يمكنني الاستعداد لدراسة النوم؟

- تناول وجبات الطعام في المواعيد المنتظمة في يوم دراسة النوم.
- عدم شرب الكحول، أو المشروبات التي بها كافيين (القهوة، الشاي، الصودا)، أو الشوكولاتة (أطعمة أو مشروبات) لمدة ٢٤ ساعة على الأقل قبل الدراسة.