

Unipolygrafia- sekä nukahtamisviivetutkimus

Tutkimusten tarkoitus

Unipolygrafiaturkimuksen (Polysomnografia, PSG) tarkoituksena on selvittää unen rakenteen poikkeavuuksia, uneen liittyviä erityishäiriöitä sekä mahdollisia unenaikaisia hengityskatkoksia, osittaista ylähengitystieahtaumaa ja liikehäiriöitä.

Nukahtamisviivetutkimuksen (Multiple Sleep Latency Test, MSLT) tarkoituksena on määrittää nukahtamiseen kuuluva viive ja arvioida unen laatua.

Valmistautuminen tutkimuksiin

Kahden viikon ajan ennen tutkimuksia

- **Merkitse nukkumisesi ohessa olevaan unipäiväkirjaan kahden viikon ajan** ennen tutkimuksia ja palauta päiväkirja saapuessasi tutkimuksiin. Yritä nukkua mahdollisimman säännöllisesti. Jos olet vuorotyössä, pyri työskentelemään päivävuorossa tutkimusta edeltävän viikon ajan, jotta unirytmisi olisi mahdollisimman säännöllinen tutkimuksen alkaessa.
- Mahdolliset käytössäsi olevat lääkkeet saat ottaa tavalliseen tapaan, ellei hoitava lääkärisi ole antanut muuta ohjetta. Vältä runsasta alkoholin käyttöä. Tutkimusta edeltävänä päivänä alkoholia ei saa käyttää lainkaan.
- Runsasta kahvin juomista ja alkoholin käyttöä pitää välttää viikon ajan ennen tutkimusta. Tutkimusta edeltävänä päivänä alkoholia ei saa käyttää lainkaan.

Tutkimuspäivänä

- Tutkimukseen tullessa hiusten pitää olla puhtaat ja kuivat. Hiuksiin ei saa laittaa lakkaa, geeliä tai muita muotoilutuotteita pesun jälkeen. Jos työskentelet hitsauksen parissa, pese hiukset erityisen hyvin. Hiuksiin kertynyt metallipöly voi aiheuttaa runsaasti teknisiä häiriöitä tutkimuksen kuluessa. Tule tutkimukseen meikittä.
- Ota mukaasi tarvitsemasi lääkkeet. Jos käytössäsi on lääkärin määräämä uniapnealaite tai -kisko, ota se mukaasi tutkimukseen. Pitkän tutkimuksen taukoja varten voit varata mukaasi myös esim. kirjan tai muuta ajankulua.

Pukeutuminen tutkimuksiin

Pukeudu mukaviin vaatteisiin, joissa nukahtaminen on mahdollista. Johtojen kiinnityksen jälkeen pään yli ei voi enää vetää vaatteita. Tarvittaessa saat sairaalavaatteet.

Unipolygrafiatutkimuksen kulku

Tutkimus on kivuton eikä sanottavasti häiritse normaalia unta. Kaikki mittausanturit ovat pinnallisia iholle tai vaatteiden päälle kiinnitettäviä. Anturien kiinnitys kestää noin tunnin. Tämän jälkeen rekisteröintilaite ohjelmoidaan tutkimusyötä varten. Saat iltapalan ennen tutkimuksen alkua. Tutkimuksen yhteydessä saat täytettäväksesi kaavakkeen, jossa kysytään erilaisia nukkumiseen ja väsymykseen liittyviä asioita.

Yön aikana voit kääntyillä ja valita nukkuma-asennon omien tottumustesi mukaisesti. Tutkimuksessa rekisteröidään aivojen sähköistä toimintaa, silmien liikkeitä, lihasjännitystä, hengitystä, sydämen syketaajuutta, asentoa, liikehdintää sekä veren happikyllästeisyyttä ja tarvittaessa hiilidioksidipitoisuutta. Lisäksi nukkumista videoidaan.

Seuraavana aamuna saat aamupalan. Kahvia saa tutkimuspäivän aamuna juoda korkeintaan yhden pienen kupillisen. Aamupalan jälkeen alkaa nukahtamisviivetutkimus.

Nukahtamistutkimuksessa käytetään lähes kaikkia samoja mittausjohtoja, joten niitä ei tässä välissä irroteta pään iholta.

Nukahtamisviivetutkimuksen kulku

Tutkimuksessa makaat sängyssä pimeässä huoneessa ja yrität nukahtaa. Tutkimus jakaantuu neljään kahden tunnin välein tehtävään rekisteröintiin, klo 8, 10, 12 ja 14. Varaudu siihen, että tarvittaessa tutkimusta saatetaan jatkaa vielä viides rekisteröinti, joka alkaa klo 16.

Rekisteröintien välillä voit jaloitella osaston odotustilassa. Tutkimuspäivän aikana tarjotaan lounas.

Tutkimuksen jälkeen

Tutkimus loppuu klo 15.30 mennessä. Jos tutkimusta tarvitsee jatkaa vielä viidenteen rekisteröintiin, loppuu se klo 17 mennessä. Yhteensä tutkimukset kestävät siis lähes vuorokauden.

Mittaavat johdot irrotetaan vedellä kostuttamalla. Mahdolliset kiinnitysaineen rippeet lähtevät parhaiten pois seuraavan hiusten pesun yhteydessä.

Kliinisen neurofysiologian osaston lääkäri antaa tutkimuksesta lausunnon. Lausunto ohjataan tutkimuksen pyytäneelle osastolle tai poliklinikalle, joka kertoo tutkimustuloksista sekä mahdollisista jatkotoimista.