

Polysomnografi och sömnlatusundersökning

Syftet med undersökningarna

Syftet med polysomnografen (PSG) är att utreda avvikelser i sömnens struktur och speciella sömnstörningar, möjliga andningsavbrott och partiell förträngning i övre luftvägarna under sömnen samt rytmiska rörelsestörningar i benen.

Syftet med sömnlatusundersökningen (MSLT) är att kontrollera hur lång tid det tar att somna och att bedöma sömnens kvalitet.

Förberedelser

Två veckor före undersökningen

- Försök sova så regelbundet som möjligt. Anteckna sömnen i den bifogade sömndagboken i två veckor före undersökningen och ta med dig dagboken då du kommer till undersökningen. Om du arbetar i skift, borde du försöka arbeta i dagskift veckan före undersökningen för att garantera en regulär sömnrhythm när undersökning utförs.
- Du får ta dina mediciner som vanligt före undersökningen. Undvik riklig alkoholkonsumtion. Dagen före undersökningen får du inte dricka alkohol alls. Undvik riklig kaffekonsumtion en vecka före undersökningen.

Undersökningdagen

- Håret ska vara rent och torrt när du kommer till undersökningen. Efter att du har tvättat håret får du inte sätta hårspray, gel eller andra hårprodukter. Tvätta håret extra noga om du arbetar med svetsning, eftersom metall damm i håret orsakar rikligt med tekniska störningar.
- Ta med de mediciner du behöver. För pauserna i den långa undersökningen är det bra att ha med sig t.ex. en bok eller annat att fördriva tiden med.

Klädsel vid undersökningarna

Polysomnografen: Ta med dig en t-skjorta eller motsvarande och korta underbyxor. Du ska ha dem på dig hela registreringsnatten.

Sömnlatusundersökningen: Klä dig i bekväma kläder som du kan somna i. Klä dig gärna i en tröja som kan öppnas fram till. Mätningssensorerna som fästs i hårbotten på kvällen lösgörs inte mellan undersökningarna. Pga. detta kan du inte använda kläder som ska dras över huvudet.

Polysomnografins förlopp

Undersökningen är smärtfri och stör inte märkbart din normala sömn. Alla sensorer är ytliga och fästs på huden eller på kläderna. Det tar ungefär en timme att fästa mätningssensorerna. Efter detta programmeras registreringsapparaten för undersökningsnatten. Du får kvällsmål före undersökningen. I samband med undersökningen får du fylla i ett formulär med frågor om sömn och trötthet.

Under natten kan du vända på dig och välja din egen sovställning enligt egen vana. I undersökningen registreras hjärnans elektriska aktivitet, ögonens rörelser, muskelspänningen, andningen, hjärtats pulsfrekvens, ställningen, rörelserna, blodets syremättnad och möjligen också koldioxidhalt. Du blir också filmad då du sover.

Följande morgon får du frukost. Kaffe får du dricka högst en liten kopp på undersökningens morgon. Efter frukosten börjar sömnlatusundersökningen. I sömnlatusundersökningen används nästan alla samma mätningselektroder, så de lösgörs inte från huvudet under tiden mellan undersökningarna.

Sömnlatusundersökningens förlopp

Vid undersökningen ligger du i en säng i ett dunkelt rum och försöker somna. Undersökningen delas upp i fyra registreringar som görs med två timmars mellanrum, kl. 8, 10, 12 och 14. Förbered dig på att undersökningen vid behov kan förlängas med en femte registrering som börjar kl. 16.

Mellan registreringarna lösgörs elektroderna från registreringsapparaten och du kan gå omkring i avdelningens väntrum. På undersökningens dag får du lunch. Du kan använda din telefon mellan registreringarna, men du måste stänga av den medan registreringen utförs.

Efter undersökningen

Undersökningen slutar senast kl. 15.30. Om undersökningen måste förlängas med en femte registrering så slutar den senast kl. 17. Vanligtvis tar undersökningarna alltså nästan ett dygn.

Mätningselektroderna lösgörs genom att fukta dem med vatten. Eventuella rester av fästningsämnet försvinner nästa gång du tvättar håret.

Läkaren på neurofysiologiska avdelningen ger ett utlåtande om undersökningarna. Utlåtandet skickas till den avdelning som beställt undersökningen. Den remitterande polikliniken eller avdelningen berättar om undersökningsresultaten och om eventuella fortsatta åtgärder.