

尊榮多層次睡眠檢查 (Polysomnography)

每人每天都應該花八個小時睡覺，這是我們人生 1/3 的時間，為什麼呢？因為睡眠是用來修復我們的身體，您睡得如何呢？您是否想知道您有沒有給自己一個修復身體的機會嗎？

多層次睡眠檢查儀簡介：

多層次睡眠檢查是一種夜間睡眠時的全身性生理功能檢查，它可以用來檢測我們在夜間睡眠時的生理狀況。夜間睡著時，我們的生理功能和日間時的狀況並不一樣，一般的生理功能都比較緩慢及衰弱，所以睡覺時常出現不正常的狀況，進而引發各種疾病。最常見的現象是睡眠品質不良，多夢，失眠，白天嗜睡，打鼾，呼吸中止症等。多層次睡眠檢查可以檢測出我們的睡眠結構及任何睡眠時的異常生理現象，只要我們能查出問題，就可以對症處裡，對症下藥。

儀器介紹：

多層次睡眠檢查是一種非常簡易的檢查，只要您晚上要睡覺的時候來醫院的睡眠中心睡一個晚上，我們的技術員整個晚上徹夜地幫您做全身性的生理檢查，包括下列的各種檢查，您只要平靜地安心睡覺就可以了。它會檢查腦神經系統，自律神經系統，呼吸系統，心臟系統，肌肉生理系統，血氧反應及整夜的睡眠結構。

檢查項目	檢查意義
腦電波 (EEG)	腦波是否有異常放電，睡眠深淺度
眼動圖 (EOM)	睡眠深淺度
心電圖 (EKG)	心跳次數，自律神經之活動性
血氧濃度 (O ₂)	血中氧氣之飽和度
下顎肌電圖 (Chin EMG)	睡眠時之下顎肌肉緊張度及是否會磨牙
空氣流動圖 (Air flow)	睡眠時之呼吸流動量
胸部呼吸表 (Chest movement)	呼吸時胸部之活動量
腹部呼吸表 (Abdominal movement)	呼吸時腹部之活動量
全身活動圖 (Body movement)	睡眠時身體之姿勢顯示圖
肢體肌電圖 (Limb EMG)	肢體肌肉之抽蓄程度

需要檢查者：

- 失眠者，不易入眠或容易覺醒的人
- 多夢者，無論是普通之夢或惡夢者
- 容易打鼾者，或被發現睡覺中停止呼吸者
- 早上醒來仍然感覺疲憊者
- 白天很容易睡著者
- 睡眠時間太短或太長者
- 睡眠時間不正常或日夜顛倒者

檢查前告知事項：

- 檢查前應洗澡，全身清潔，包括洗頭髮
- 如果本來就規律地吃某些藥物，應繼續地依正常方式吃藥。如果本來有吃安眠藥或鎮靜劑也應該繼續服用
- 如果習慣使用特定寢具包括枕頭及棉被，則應帶來睡眠中心

檢查之過程：

檢查的時間是晚上 10 點到隔天的 6 點。檢查前技術員會帶您到檢查的房間讓您熟悉周圍環境，檢查前技術員將黏貼一些感應器或棉條在您身上，這些感應線是用來傳輸身上的生理訊號到電腦上以做分析。它們不是放射線，不會對身體有任何的傷害，您只要如平常般地躺在床上睡覺就可以的。技術員會告訴您如何和她們聯絡，她們晚上是不睡覺的，如果您晚上起來想上廁所，您可以隨時叫技術員來協助您們起床。

