

睡眠测验

身挂20多条电线 记者睡了7小时

睡眠测验(Sleep Study)是为有睡眠障碍的病人,找出问题所在的一种测验。

一般上,睡眠测验是到医院的睡眠实验室(Sleep Lab)睡一晚,以通过各种仪器侦测病人的睡眠和呼吸模式。如今,病人也可以通过简单的仪器在家里进行测试。

这两种检验法是如何进行的呢,《健康No.1》两名记者与你分享他们的亲身体会。



记者文学体验睡眠实验室:

晚上7时30分,我按照约定到樟宜医院的睡眠实验室(Sleep Lab)报到。换了衣服后,睡眠技师曹雪清给我从头到脚逐步安装各种小仪器。这些仪器的一边或者涂上粘着剂,或者有个塑料套子套上,有些则是在仪器上使用胶布黏在我的皮肤上。我大约数了数,这些穿有电线连接电脑的仪器,应在20个以上。

曹雪清在花了20分钟为我“打扮”后,让我抱着一堆电线上厕所,然后她便在监控室里与我通话,按照她的指示我“伸手踢腿”,以确定仪器生效。

我问曹雪清,为什么房里还有闭路电视?她解释,睡眠技师需要通宵不眠地从电视荧幕观察实验室里病人的状况,比如有无梦游。

“病人在半夜醒来需要协助时,我们也可以立即给予帮忙。”

我身上挂着那么多电线,睡眠当然不会像在家里那样习惯,但是,我在看完电视新闻后,乖乖合上双眼后不久便睡着了。



睡眠技师曹雪清为记者从头到脚逐步安装上各种小仪器。

在那七个多小时的睡眠里,我曾醒来多次,不过,翻身又见周公去了。

第二天早晨6时张开双眼,曹雪清已经准时前来为我“解绑”。

我的睡眠报告

樟宜综合医院的耳鼻喉高级顾问医生徐鹏博翻阅了我的报告说:“哗,按你睡眠时的呼吸状况分析,可以活上100岁。”

他指着报告里的血氧饱和度曲线说:“你看,曲线都在90和100之间的格子里。”

根据睡眠技师的分析,我的血氧饱和度平均是96%。

他透露,很多来鉴定睡眠状态的病人,包括很年轻的病人,血氧饱和度最低的只有70%。

他也从我睡眠时测量得到的心跳速率平均70指出,结合来看,我不会在睡眠时中风或者心脏病猝发。

我睡眠时会打鼾,看记录是7小时里共191声。睡眠报告的注脚是:偶尔发生,鼾声均匀。

徐医生说:“没有人不打鼾的,关键是打鼾之余,呼吸有没有停止。”

睡眠报告指出,我在整个睡眠过程都有暂停呼吸和浅呼吸的现象,不过,次数不多,时间不长。“你睡时的异常现象是,脚踢次数超过正常的每小时5以下,而多达28次。”不过,他认为这些踢脚现象既然没影响睡眠素质,所以问题不大。

他的结论是:睡眠效率95.2%,不曾发生窒息性睡眠障碍。

记者思恩在家进行测试

我经常睡觉时会打鼾,尤其是在特别疲惫的情况下入睡,情况更明显,我真的想知道自己是否患有睡眠窒息症。

在耳鼻喉医生彭玉田的安排下,我在家接受了一次睡眠检验。

首先,我到医生的诊所,由护士指导我使用的方法,过后,我把一盒Watch-PAT仪器带回家。Watch-PAT是一种腕带式配备,戴在手上,就可以在家进行睡眠检验。它是获得美国食品与药物管理局(FDA)认可的便携式睡眠检验法。

晚上睡觉前,我按照指示,把手指甲剪短,再把类似手表的Watch-PAT仪器戴在左手,接着把连接仪器的几个感应器分别贴在喉咙下

方、胸前和手指。

由于盒子里有图文并茂的说明书,我很快的就能把所有仪器和感应器放在适当的位置。

我睡在床上,按了开机掣几秒钟,屏幕上出现“Good Night”(晚安)字眼,表示睡眠测验开始了。

医生说,我只需照常睡眠就可,不需要特别做任何改变。当然,由于胸部和左手上贴着仪器,我还是稍微“迁就”,不侧向左边睡。

尽管身上贴了一些感应器,不过,由于是在自己习惯的房间和床上,我很快就睡着了。

第二天早上醒来,我把所有仪器和感应器从身上除下,整个睡眠测验就完成了。

我的睡眠报告

我当天下午把仪器送到诊所,只等了约15分钟,医生就能为我分析睡眠报告了。

根据我的报道,彭玉田医生说,在我近7个小时的睡眠中,我的确有打鼾,但呼吸正常,显然我没有患睡眠窒息症。

报告也显示,我的睡眠时间中,快速眼球运动(也称快波睡眠,rapid eye movement, REM)阶段占了25.9%。这是所有睡眠阶段中最浅的,在这个阶段,大脑神经元的活动与清醒时是相同的。多数在醒来后能够回忆的梦,都是在这个睡眠阶段发生的。正常的REM阶段占整个睡眠时间的15到30%。



CENTRE FOR
EAR NOSE THROAT
ALLERGY & SNORING

3 Mount Elizabeth, #13-07 Mount Elizabeth Medical Centre
Singapore 228510 Tel: +65 65860989

38 Irrawaddy Road #08-44 Mount Elizabeth Novena Hospital
Singapore 329563 Tel: +65 65860989

