

## Polysomnografie - PSG

PSG je vyšetření vašich fyziologických funkcí ve spánku a probíhá většinou ve spánkové laboratoři. Malé elektrody jsou přichyceny na hlavu, tvář, hrudník a nohy. Tyto elektrody měří mozkovou, srdeční a svalovou aktivitu během spánku. Dýchání během spánku je monitorováno dalšími přístroji.



### Obecná příprava před polysomnografií

Před PSG není nutná zvláštní příprava, můžete se také normálně najíst.

### Před vyšetřením ve spánkové laboratoři je doporučeno:

- **umýt si vlasy**; den předem nebo v den vyšetření (k lepšímu uchycení a záznamu elektrod na hlavě- EEG),
- u mužů, pokud nenosí plnovous, je vhodné se **hladce oholit**; v den vyšetření (k lepšímu uchycení a záznamu elektrod na bradě – EMG),
- v odpoledních hodinách je lepší již **nepít nápoje obsahující kofein**; pro lepší navození spánku.
- před samotným nalepením elektrod ve večerních hodinách je vhodné se **vysprchovat** a již si **nenatírat** tělo ani obličej žádnými **krémy či oleji, vlasy by měly být čisté**; bez gelů, vosků, laků, ženy by měly být odličené; vše je důležité pro správné uchycení elektrod a pro kvalitní nahrávání vašich fyziologických funkcí ve spánku.

*Jestliže používáte **zdravotnické pomůcky**, jako jsou např. **glukometr, stomické pomůcky a další, či speciální léky (inzulín) přineste si tyto pomůcky a léky sebou.***

### Do spánkové laboratoře je vhodné si vzít:

- **vlastní pyžamo** (přesto že doma spíte, např. jen ve spodním prádle je lepší si přinést pyžamo a to z důvodu upevňování pásů či jiných komponent, které bývají uchyceny na oblečení),
- **hygienické potřeby**; šampón na vlasy, ráno po vyšetření je vhodné si umýt vlasy (ve vlasech budou přes noc nalepené elektrody), sprchový gel, kartáček na zuby a další,
- většinou je také možné si přinést věci, které vám pomohou **cítit se příjemně**, např. polštářek na spaní, atd.

*Doporučení se mohou lišit dle zvyklostí pracoviště.*