POLISOMNOGRAFIA DIAGNOSTIKOA ETA LOALDIAREN LATENTZIA ANITZEKO TESTA (LLAT) BIHARAMUNEAN

ZER DA POLISOMNOGRAFIA ETA BIHARAMUNEKO LLAT-A??

Loaren azterketa bat da: loaldian zure arnasketa ez ezik zure garunaren eta giharren jarduera neurtzeko aukera ematen digu, zure loaren kalitatea eta kantitatea baloratzeko eta parametro horiek loaren nahasteekin zer harreman duten ikusteko. Proba konplexua da eta, ondorioz, ospitalean egin behar da. Zure kasuan, proba LLAT batekin osatuko da. Hau da, polisomnografia egin eta biharamun goizean 20 minutuko 5 siesta egin beharko dituzu 2 orduko tarteetan, egunez lo geratzeko duzun joera objektiboki neurtzeko.

NOLA PRESTATU BEHAR DA PROBARAKO?

Normalean, aldez aurretik **harremanetan jarriko gara zurekin**, **2 hitzordu adosteko**: hitzordu bat loaren azterketa egiteko, eta beste hitzordu bat loaren azterketa egin baino 14 egun lehenago, zure loa zeharka neurtzen duen **aktimetro** bat (erloju erako gailua) eta azalduko zaizun moduan egunero bete beharko duzun **lo-egunkaria** jasotzeko. Aktimetroa jasotzera ospitalera joaten zaren egunean, Loaren Unitateko teknikari batek loaren proba baliozkoa izateko hurrengo 2 asteetan zaindu beharrekoak berrikusiko ditu zurekin. Oso garrantzitsua da egun horietan **gutxienez 6-7 orduz lo egitea, ahalik eta lo ordutegi erregularrenekin**, eta, loaren apnearentzako tratamentua baduzu, behar bezala betetzea. Gainera, hartzen ari zaren medikazioa eta tratamenduren bat etetea edo gutxitzea beharrezkoa den aztertuko dugu zurekin batera. **Probaren aurreko astean estimulatzaileen kontsumoa gutxienekora murriztu** behar da, pixkanaka.

Probaren egunean **ohiko bizimodua egin**. Ospitalera etorri baino lehen, etxean afaldu beharko duzu. Ez hartu alkoholdun edaririk edo **estimulatzailerik** probaren egunean (**kafea,** tea, kolazko freskagarriak, etab.). Gomendagarria da etorri aurretik dutxa hartzea, ilea garbitzea eta, gizonezkoa izanez gero, bizarra egitea. Bizarra izanez gero, nahikoa izango da pixka bat moztea.

NON ETA NOLA EGINGO DIDATE PROBA?

E.S.I. Santiagoko B pabiloiko 2. solairuan dagoen **LOAREN UNITATERA** joan behar duzu adierazitako orduan. Itxarongelan egon zaitez arreta jaso arte.

Pijama edo kamisoia eta norberaren garbiketarako zorro bat ekarri beharko duzu. Loaren Laborategiko gela batean egingo duzu lo. Hainbat kable jarriko dizkizute buruan, toraxean, sabelaldean eta gorputz-adarretan. Ekipoak erregistratzen duen informazioa ondoko gela batera bidaltzen da, bertan jasotzen da eta dena aurreikusitakoaren arabera doala ziurtatzen da. Probak dirauen artean Loaren Laborategiko arduradun bat izango da zu zaintzeko eta zer edo zer behar izanez gero hari jakinarazi diezaiokezu. Horren osagarri, eta zure segurtasunerako, telebista-kamera batzuek ziurtatuko digute zainduta zaudela uneoro.

Probak ez du arriskurik, ez du minik sortzen eta deserosotasuna oso txikia da; etxetik kanpo kable batzuk jarrita lo egin beharrak sortzen duena besterik ez. **Proba hurrengo eguneko arratsaldeko 5,30ak aldera amaitzen da.** Ospitalean gosaldu eta bazkalduko duzu. Kableak kendutakoan bainugela bat izango duzu garbitzeko. Proba amaitzen denean, etxera edo lantokira joan zaitezke.

Egiaztagiri bat behar baduzu, irteeran eskatu beharko duzu, B pabiloiko beheko solairuan dagoen Zitazioak zerbitzuan.

NON JASO DITZAKET PROBAREN EMAITZAK?

Probaren **emaitzen hitzordua postaz bidaliko zaizu**. Kontsulta horretan, mediku batek probaren emaitzak azalduko dizkizu, eta, beharrezkoa izanez gero, tratamendua jarriko dizu.

Probaren emaitzen txostena kontsulta-egunean emango zaizu; beraz, garrantzitsua da kontsulta horretara joatea.