

מה ניתן לעשות אם אני חושש שיש לי תסמונת דום נשימה בשינה?

כמו בכל בעיה רפואית, אם יש לך ספק, אתה יכול לפנות לרופא המשפחה שלך. רופא המשפחה עשוי להפנות אותך, לאחר קבלת האישורים המתאימים, לבדיקה במעבדת שינה (הנמצאת בדרך כלל בבית חולים).

אפשרות נוחה יותר היא לעבור באמצעותנו **בדיקת שינה פרטית, דיסקרטית, בנוחות המרבית, בביתך ובמיטתך**. בבדיקת השינה שתעבור יתברר אם יש לך הפרעות נשימה בשינה, מהי רמת החמצן בדמך, מה קצב הלב בשנתך, האם אתה נוחר באופן חריג ואם יש לך תנועות רגלים המפריעות לשינה. כל הנתונים נאגרים בצידוד חדיש וממוחשב. את הבדיקות יפענחו רופא מומחה וצוות רפואי, בעלי ניסיון רב שנים באבחון וטיפול בהפרעות בשינה. בעקבות האבחון יומלץ לך הטיפול המתאים ותקבל ליווי מקצועי לאורך כל הדרך.

מה הצעד הבא?

להתקשר:



- טכנאי יצור אתך קשר טלפוני לתיאום ויגיע לביתך בשעות הערב לביצוע הבדיקה.
- מכתב מסכם של בדיקת השינה יגיע לביתך ותקבל זימון לשיחה עם הרופא. בשיחת הרופא יוסברו לך תוצאות הבדיקה והמשמעותיות ותקבל ייעוץ מקצועי והמלצות לגבי המשך הטיפול.
- במידת הצורך ניתן גם לקבוע שיחת יעוץ לפני הבדיקה.

בחן את עצמך

- () האם אתה נוחר בשנתך?
- () האם אתה מתעורר בבוקר עייף?
- () האם אתה מתעורר בלילה בתחושת מחנק?
- () האם בת זוגך ראתה שאתה מפסיק לפעמים לנשום במהלך השינה?
- () האם אתה מנמנם לפעמים בישיבה, במהלך היום? אם ענית כן, על חלק או על כל השאלות הנ"ל, יתכן ואתה סובל מתסמונת דום נשימה בשינה.

מהי תסמונת דום נשימה בשינה?

- זהו מצב שבו אתה מפסיק לנשום במהלך השינה, לפרקי זמן של 10-30 שניות או אפילו יותר. כשגופך נאבק לקבל אויר אתה מתעורר או מקיץ משנתך בקולות נחירה (לרוב בלי לזכור זאת בבוקר). תהליך זה חוזר על עצמו במהלך הלילות ועלול לגרום ל:
- התעוררות בבוקר בתחושת עייפות.
 - נחירות רמות המפריעות לבני ביתך ועלולות לפגוע בזוגיות שלך.
 - נמנום לא רצוני במהלך היום, אפילו במצבים שעלולים לגרום לאי נעימות או לתאונת דרכים.
 - יתר לחץ דם, הופעה או החמרה של מחלות לב, פגיעות מוחיות ואין אונות.



עייף מלהיות עייף?

סובל מנחירות?
סובל מהפרעות נשימה בשינה?



**חשבנו על מה שטוב לך,
חשוב לך ונוח לך:**

**בדיקת שינה פרטית בביתך ובמיטתך,
שתגיע אליך בעקבות הזמנה טלפונית**

- בדיקת שינה ללא צורך בהמתנה מייגעת לקבלת אישורים שונים.
- לעבור בדיקת שינה במיטה שלך בה אתה רגיל לישון.
- בעקבות בדיקת השינה תקבל ייעוץ רפואי והפנייה להמשך הטיפול, על ידי צוות מיומן ומנוסה.
- סודיות רפואית מלאה מובטחת.

*הפניה היא לנשים ולגברים כאחד

המרכז לבדיקות שינה ביתיות
www.home-sleep.co.il
טל: 1-700-700-776
Home Sleep Clinic
פקס: 0508965574

תסמונת דום נשימה בשינה עלולה להיות מסוכנת,
לפגוע באיכות החיים, בתוחלת החיים ולפגוע בזוגיות.
מומחי המרכז יסייעו לך לאורך כל הדרך -
מהבחון ועד התאמת הטיפול.

לקביעת תור התקשר:

1-700-700-776

24 שעות ביממה - 7 ימים בשבוע

לפרטים נוספים ניתן לבקר באתר האינטרנט:
www.home-sleep.co.il



ניתן לקבל החזר כספי מהביטוחים הרפואיים השונים.

**למשתמשי CPAP ותיקים
- מרפאת ייעוץ רפואי
ומעקב טכני**

מנהל רפואי: ד"ר יצחק שפירר
M. Sc מנהל אירגוני: יעקב זומר