

## 如何进行家居睡眠测试 (HST) ?

1. 在诊所领取家庭睡眠测试 (HST) 设备套件。
2. 睡眠技师会指导您如何在身体的各部位放置不同的传感器。
3. 您将按照指示在晚上睡觉前开始测试。
4. 在第二天中午12点前将设备送回诊所。
5. 如果记录成功，睡眠技师会下载数据。
6. 如果测试失败，我们将建议您重复测试。
7. 您的转诊医生将会在您的下个预约中评估和讨论您的HST结果。



### 4A 诊所

陈笃生医疗中心, 4楼

联络热线:

6357 7000 (中央热线)



若想了解更多详情，请用智能手机扫描以上的二维码，或浏览  
<http://bit.ly/TTSHHealth-Library>

这些讯息对您有帮助吗？如果您对所阅读的内容有任何意见或疑问，请随时反馈至  
[patienteducation@ttsh.com.sg](mailto:patienteducation@ttsh.com.sg)



©新加坡陈笃生医院，2024年版权所有。截至2024年 3月，所有信息均属正确无误。未经本医院许可，不得对本文档的任何部分进行复制、影印、反序编辑、改编、散布，或用作商业用途，不得以任何形式将任何内容，存储于数据库和检索系统中，或者以任何形式进行传输。本档中的所有信息和材料仅供参考，不得替代医生和其他医疗专家的医嘱。

PECC-RCM-ED-2024-1832C-v1

## 呼吸系统与危重症医学科

Department of  
Respiratory & Critical Care Medicine

## 家居睡眠测试 Home Sleep Test (HST)



## 什么是阻塞性睡眠呼吸暂停症 (OSA)?

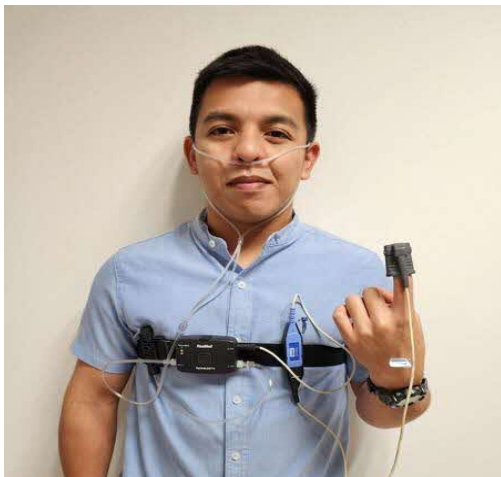
当咽喉的肌肉在睡眠时变得松弛并堵塞气道时，就会造成阻塞性睡眠呼吸暂停。这是由于空气无法进入肺部，血液中的氧气水平降低导致睡眠时反复醒来而使睡眠变得间断杂乱。

OSA的常见症状包括打鼾，睡眠中窒息或喘气，白天感到困倦，即使在整夜睡眠后仍感到疲倦。

未经治疗的OSA风险包括白天过度嗜睡、高血压、注意力不集中、血糖无法控制、心脏病和中风。

## 什么是家居睡眠测试 (HST)?

HST是一种透过使用便携设备和简单传感器在您自己的卧室里进行的睡眠研究。



## 家居睡眠测试 (HST) 的好处

HST是一种经济实惠、轻便且易于使用的设备。它可作为对于没有并发症的患者进行阻塞性睡眠呼吸暂停症 (OSA) 诊断的一种替代方法，而不必进行在院过夜的多导睡眠图 (PSG)。

## 我适合进行家居睡眠测试 (HST) 吗?

HST通常建议用于无论是否伴有白天过度嗜睡症状而受打鼾困扰，且没有其他并发症的患者。

HST可能不适合以下患者：

- 有严重心肺疾病。
- 患有痴呆症且无法合作。
- 在过去180天内刚刚经历过中风。
- 正在服用阿片类药物。
- 有神经肌肉疾病。
- 酗酒。
- 接受氧气治疗。
- 患有肥胖性低通气症。
- 除了阻塞性睡眠呼吸暂停症 (OSA) 之外还有其他睡眠障碍 (如失眠、嗜睡症、睡眠异动症、中枢性睡眠呼吸暂停症、周期性肢体运动障碍、特发性嗜睡症、夜间癫痫)。



HST设备可以记录高达5个通道的数据：呼吸气力、脉搏率、血氧饱和度、鼻流量和打鼾。

它旨在通过一键启动/停止控制，使家居睡眠测试变得轻易操作。

## 我应该如何准备家居睡眠测试 (HST)?

在睡眠测试的当天，您应该保持正常的日常作息，并遵循以下建议：

不要喝酒，下午或晚上不要喝含咖啡因的饮料，如咖啡或茶。

如果需要在测试期间停止常规药物，请告知您的转诊医生；否则，请按时服用所有常规药物。