

Preparo Polissonografia

- SUSPENDER ou REDUZIR substancialmente o consumo de bebidas alcoólicas por no mínimo 6 horas antes de dormir.
 - EVITAR o uso de estimulantes como café, chá preto, verde ou mate e energéticos, no mínimo 6 horas antes de dormir
 - EVITAR refeições pesadas antes de dormir.
 - SUSPENDER sempre que possível o uso de medicamentos como benzodiazepínicos, barbitúricos e narcóticos.
 - Melhorar o ambiente do sono. O quarto em que se dorme deve ser confortável, silencioso, escuro e fresco. Devem ser evitados os carpetes ou outros materiais que acumulem poeira ou possam propiciar alergias.
 - Manter a rotina com hábitos adequados como horário regular de ir para cama e levantar da cama.
-
- **Obs1: Trazer exame anterior**
 - **Obs2:** Trazer documentos oficiais com foto e cartão do convênio
 - **Obs3:** Trazer solicitação médica original (pedido do exame) sem qualquer rasura
 - **Obs4:** Trazer anotados os medicamentos utilizados nos últimos 30 dias e entregar ao assistente e/ou médico
 - **Obs5:** Quando você não comparece ao exame agendado, você gera filas que poderão afetá-lo no seu próximo atendimento. Por isso, caso não possa comparecer ligue com antecedência para remarcar-lo

CONHEÇA MAIS SOBRE NOSSOS EXAME EM NOSSAS REDES SOCIAIS E CURTA NOSSAS PÁGINAS

