

睡眠中心环境要求

睡眠检查室面积：应不小于 6 平米，这样才可以不给人压迫感；

光亮度：光线较暗有利于睡眠，但睡眠室房间应该有窗，可以用遮光窗帘避光，床头可安置可调光台灯，根据患者睡眠习惯使用；

防噪：比较安静的环境有益于睡眠，睡眠环境噪音上限为 55 d B，有研究表明 35 - 50 d B 背景噪音比完全寂静无声更适宜睡眠；

睡眠室温度：睡眠室温度应该可以调节，使夜间保持恒温。夏季温度以 24 - 26 度为宜，冬季以 21 - 24 度为宜。检查前 30 分钟应该提前打开空调，确保室内温度；

空气：应保持室内空气流通，充足的新鲜空气有利于睡眠。

儿童睡眠中心应是轻松活泼的环境设计，并且便于家长看护或陪床。



寝具：寝具包括床、床垫、被褥、枕头、睡衣等。在黑暗、安静环境下触觉会比较敏感，所以要特别注意，寝具要以安全、舒适、适宜为主；

陈设和色彩：睡眠室应避免医院感，而营造更多的家庭卧室氛围，有利于患者的放松和

睡眠；

湿度： 相对湿度在 50 - 60 度最易于睡眠；

电磁场： 较大的电磁干扰不仅会影响患者的睡眠 也会造成监测设备的伪差， 睡眠室应远离医院 CT 或 MRI 室。并避免使用荧光灯管， 以免射频干扰， 陪床的患儿家长在进入睡眠室时必须关闭手机；

急救设备： 睡眠室必须配备急救设备， 以备不时之需。

