

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。

