

Sleep Clinics: Why They're Becoming Essential

Globally, sleep clinics have expanded rapidly, transforming sleep medicine into a distinct and established field. Bangladesh, though slightly behind, is now catching up fast.

If you ask people in Dhaka how they are sleeping these days, the answer is almost always the same: not well!

Between late-night screens, exhausting commutes, irregular meal times, and the grind of modern life, Bangladeshis are slumbering less and waking up more tired than ever before.

What used to be a rare complaint has become a constant background hum in urban life, with people saying things like, "I don't feel rested," "I keep dozing off during the day," "I wake up gasping," "I snore too loudly," "I feel foggy even after eight hours."

In the last decade, several major hospitals have opened dedicated centres and labs, while private facilities are beginning to offer structured assessments as well. Even so, most people here still do not know what a sleep clinic actually does, who it helps, or what a sleep study even measures.

This uncertainty keeps many Bangladeshis stuck in cycles of exhaustion — avoiding naps, scrolling through home remedies, and assuming their issues stem only from stress.



persistent tiredness that cannot be explained. Many assume that getting seven or eight hours of sleep is enough, but neurologists point out that quality matters far more than duration.

Dr Mohammad Najim Uddin, Senior Neurologist at Evercare Hospital, Chattogram, describes the neurological side of the disruption. "Duration does not guarantee quality. The brain may fail to enter restorative stages or may repeatedly drift between rest and wakefulness unnoticed."

Patients who snore loudly, stop breathing while napping, or feel excessively exhausted during the day are often struggling with obstructive sleep apnoea (OSA) or central sleep apnoea (CSA).

Others battle neurological disorders like narcolepsy, idiopathic hypersomnia, or restless legs syndrome. Many clinics also see individuals with chronic insomnia or unexplained fatigue that has lasted for years.

As Dr Sajib Saha, Vertigo and Balance Specialist at Sleep Center, explains, "Most patients come with symptoms such as loud snoring, pauses in breathing, daytime drowsiness, morning headaches, or feeling tired even after a full night's rest."

What services do these clinics provide?

Most offer a set of core services, but the depth and sophistication vary from one centre to another. The most common services include consultations, overnight studies, snoring evaluation, insomnia assessments, and follow-up care.

Urban Bangladeshis face widespread poor sleep due to modern lifestyle pressures, yet awareness of sleep disorders remains low.

Sleep clinics are growing in Bangladesh, offering assessments like polysomnography to diagnose conditions such as sleep apnoea, narcolepsy, insomnia, and restless legs syndrome.

Patients often seek help for persistent fatigue, loud snoring, breathing pauses, or daytime drowsiness; quality of sleep matters more than duration.

Early evaluation is crucial, as untreated disorders can lead to cognitive decline, heart problems, accidents, and emotional burnout.

The expansion of clinics and advanced diagnostics marks a new era in Bangladesh's healthcare focus on sleep.

The truth is far more layered. As specialists repeatedly point out, sleep-related disorders are complex medical conditions, and many are rooted not just in lifestyle but in the brain, airway, or underlying health conditions.

What exactly is a sleep clinic?

It is a dedicated medical facility where trained specialists diagnose and manage disorders using tests like polysomnography, home tests, and consultations. These centres are designed to evaluate how your brain, heart, lungs, and muscles behave while you are asleep. Patients usually spend a night in a quiet room where sensors monitor their breathing, heart rate, oxygen levels, and brain waves.

Dr Fazle Rabbi Mohammed, Consultant of Respiratory and Sleep Medicine at Square Hospital Limited, describes it clearly: "We monitor your brain waves, breathing, heart rate, and movement. Sensors are placed on your body to collect signals during the night. Doctors analyse the data to diagnose issues like sleep apnoea."

Why do people go to sleep clinics?

For most patients, the main trigger is



10606

LABAID
Diagnostics
...Home of Trust

দেশজুড়ে ৩৩টি শাখা নিয়ে ল্যাবএইড ডায়াগনস্টিকস

একই ছাদের নিচে সকল বিশেষজ্ঞ চিকিৎসক ও রোগ নির্ণয়ের সবধরনের পরীক্ষা-নিরীক্ষা



সেই ১৯৮৯ সাল থেকে সকলের আস্থা হয়ে আছি

বিশেষজ্ঞ চিকিৎসক ও সর্বাধুনিক প্রযুক্তির সাথে যুগোপযোগী চিকিৎসা পদ্ধতি এবং যোগ্য জনবল নিয়েই ল্যাবএইড ডায়াগনস্টিকস।

এরই ধারাবাহিকতা বজায় রাখতে ল্যাবএইড ডায়াগনস্টিকস প্রতিনিয়ত সংযোজন করছে বিশ্বের সর্বাধুনিক সব প্রযুক্তি, পাশাপাশি মানোন্নয়নের অব্যাহত যাত্রায় অর্জন করছে মূল্যবান দেশী ও আন্তর্জাতিক স্বীকৃতি।

আমরা এখন বিশ্বের যেকোনো উন্নত ডায়াগনস্টিকস সেন্টারের সমকক্ষ। দেশের চিকিৎসা পদ্ধতি এগিয়ে নিয়ে যাওয়ার এই প্রয়াসে আপনাদের আস্থাই আমাদের প্রধান অনুপ্রেরণা।



দেশের প্রথম ডায়াগনস্টিক ল্যাবরেটরি হিসেবে CAP সনদপ্রাপ্ত



দেশের প্রথম BAB সনদপ্রাপ্ত

কেন আমরাই সেরা

- দেশের সেরা ল্যাব কনসালটেন্ট
আমাদের ল্যাবরেটরিতে রয়েছে দেশের খ্যাতনামা ল্যাব বিশেষজ্ঞরা, যারা সার্বক্ষণিক সব ধরনের রিপোর্ট পর্যবেক্ষণ করেন।
- ৩৬ বছরের অভিজ্ঞতা
৩৬ বছরের অভিজ্ঞতা নিয়ে দেশ / বিদেশে সুনামের সাথে কাজ করছে।
- CAP -এর স্বীকৃতি
স্বাস্থ্য পরীক্ষায় প্রথম বাংলাদেশি ডায়াগনস্টিক ল্যাবরেটরি হিসেবে ল্যাবএইড অর্জন করেছে CAP Accreditation যা বিশ্বের অন্যতম কঠোর ল্যাবরেটরি মান পরীক্ষাকারী সংস্থার স্বীকৃতি।
- BAB -এর স্বীকৃতি
আমাদের ল্যাব বাংলাদেশ অ্যাক্রেডিটেশন বোর্ড (বিএবি)-এর স্বীকৃতি লাভ করেছে।

মান নিয়ন্ত্রণ

- বিদেশে প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত সার্বক্ষণিক বিশেষজ্ঞ ল্যাব কনসালটেন্ট দ্বারা মান পর্যবেক্ষণ করা হয়।
- BIO-RAD (USA) ও RANDOX (UK) এর সহযোগিতায় ISO 15189:2012 এর নির্দেশনা অনুযায়ী External Quality Control এবং Internal Quality Control দ্বারা পরীক্ষার ফলাফল এর মান নিয়ন্ত্রণ করা হয়।

ল্যাবএইড লিমিটেড (ডায়াগনস্টিকস)

৯ বাড়ি ১, রোড ৪, ধানমন্ডি, ঢাকা ১২০৫ ৫ ওয়েব: www.labaidiagnostics.com

- টোটাল ল্যাব অটোমেশন (টিএলএ)
এখানে রয়েছে টোটাল ল্যাব অটোমেশন যার ফলে সম্পূর্ণ স্বয়ংক্রিয় রোবোটিক পদ্ধতিতে দ্রুত, সঠিক, সম্মতিপূর্ণ এবং সুনির্দিষ্ট নমুনা বিশ্লেষণ করে রিপোর্ট প্রস্তুত করা হয়।
- মানসম্মত ল্যাব রিয়েজেন্ট
মান বজায় রাখার জন্য আমাদের ল্যাবে ব্যবহৃত ৯০% কেমিকেল ও রিয়েজেন্ট বিদেশের বিখ্যাত কোম্পানি থেকে সরাসরি আমদানি করা হয়।
- বিশেষ বিভাগ
আমাদের আছে অত্যধুনিক PCR ল্যাব, মলিকুলার অনকোলজি ও ফার্মাকোজেনেটিক ল্যাব, হিস্টোপ্যাথলজি/সাইটোলজি ল্যাব। এবং দেশের একমাত্র রেফারেন্স ল্যাব।
- ২৪ ঘণ্টা সেবা প্রদান
২৪ ঘণ্টা খোলা। জরুরি সেবা ও রিপোর্ট দেয়া।
- অনলাইনে রিপোর্ট ডেলিভারি
অনলাইনে প্যাথলজিক্যাল রিপোর্ট প্রদান।