ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ STOP-BANG

Με το αυτοσυμπληρούμενο ερωτηματολόγιο, μπορούμε να ανιχνεύσουμε άτομα που είναι πιθανό να πάσχουν από αποφρακτική υπνική άπνοια. Απαντήστε στις παρακάτω ερωτήσεις.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Το ροχαλητό σας είναι δυνατό;  (τόσο ώστε να ακούγεται μέσα από κλειστή πόρτα ή να ενοχλεί τον/την σύντροφό σας στο κρεββάτι) | Ναι | Όχι |
|  | Κατά τη διάρκεια της ημέρας αισθάνεστε συχνά κουρασμένος/η, αισθάνεστε κόπωση ή νυστάζετε;  (όπως για παράδειγμα να σας πάρει ο ύπνος ενώ οδηγείτε ή μιλάτε σε κάποιον) | Ναι | Όχι |
|  | Κατά τη διάρκεια του ύπνου σας έχει παρατηρήσει κάποιος ότι σταματάει η αναπνοή σας ή έχετε αίσθημα πνιγμονής; | Ναι | Όχι |
|  | Έχετε αρτηριακή υπέρταση ή λαμβάνετε θεραπεία για αρτηριακή πίεση; | Ναι | Όχι |
|  | Ο Δείκτης Μάζας Σώματος σας (ΔΜΣ) – Body Mass Index (BMI) είναι μεγαλύτερος από 35Kg/m2;  (O Δείκτης Μάζας Σώματος (ΒΜΙ) είναι το πηλίκο του βάρος σε Kg δια του ύψους σε μέτρα εις το τετράγωνο) π.χ. βάρος 90Kg, ύψος 1,70m  BMI | Ναι | Όχι |
|  | Είστε άνω των 50 ετών; | Ναι | Όχι |
|  | Έχετε αυξημένη περίμετρο λαιμού; \*  (Η μέτρηση της περιμέτρου γίνεται στο ύψος του μήλου του Αδάμ)  Για τους άντρες ο λαιμός με αυξημένη περίμετρο θεωρείται όταν η περίμετρος του είναι πάνω από 43cm και για τις γυναίκες πάνω από 41cm | Ναι | Όχι |
|  | Είστε άνδρας; | Ναι | Όχι |

Εκτίμηση Αποτελέσματος

Χαμηλού κινδύνου για αποφρακτική άπνοια στον ύπνο: «Ναι» σε 0-2 απαντήσεις

Μέσου κινδύνου για αποφρακτική άπνοια στον ύπνο: «Ναι» σε 3-4 απαντήσεις

Υψηλού κινδύνου για αποφρακτική άπνοια στον ύπνο: «Ναι» σε 5-8 απαντήσεις

ή «Ναι» σε 2 ή περισσότερες απαντήσεις από τις 4 πρώτες ερωτήσεις + άρρεν φύλο

ή «Ναι» σε 2 ή περισσότερες απαντήσεις από τις 4 πρώτες ερωτήσεις + BMI>35Kg/m2

ή «Ναι» σε 2 ή περισσότερες απαντήσεις από τις 4 πρώτες ερωτήσεις + περίμετρος τραχήλου>43cm για άνδρες.

\*Το ερωτηματολόγιο μπορεί να εκτιμηθεί και χωρίς την συμπλήρωση της ερώτησης 7, για την αυξημένη περίμετρο λαιμού, αν η μέτρηση δεν είναι εύκολα εφικτή (εκδοχή STOP BAΝG του ερωτηματολογίου).

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |