

STOP-BANG skala

Šis tests palīdzēs novērtēt, vai Jums ir obstruktīvas miega apnojas risks. Obstruktīva miega apnoja (OMA) ir elpošanas traucējumi miegā, kas izpaužas kā krākšana, elpas aiztures, nemierīgs miegs, elpošana caur muti, nakts tualetes apmeklējumi. Dienas laikā var būt pastiprināta miegainība, nogurums, koncentrēšanās grūtības.

1. Krākšana

Vai Jūs skaļi krācat (skaļāk, nekā runājat, vai pietiekami skaļi, lai to varētu dzirdēt cauri aizvērtām durvīm?)

€ Jā

€ Nē

2. Nogurums

Vai Jūs bieži jūtaties noguris vai esat miegains dienas laikā?

€ Jā

€ Nē

3. Novērojumi

Vai kāds Jums ir novērojis elpošanas apstāšanos miega laikā?

€ Jā

€ Nē

4. Asinsspiediens

Vai Jums ir paaugstināts asinsspiediens?

€ Jā

€ Nē

5. Ķermeņa masas indekss

Vai Jūsu ķermeņa masas indekss pārsniedz 35 ($KMI = \text{svars (kg)} : \text{augums (m)}^2$)?

€ Jā

€ Nē

6. Vecums

Vai esat vecāks par 50 gadiem?

€ Jā

€ Nē

7. Kakla apkārtmērs

Vai Jūsu kakla apkārtmērs pārsniedz 40 cm?

€ Jā

€ Nē

8. Dzimums

Vai esat vīrietis?

€ Jā



€ Nē

Ja uz 3 vai vairāk jautājumiem atbildējāt ar "Jā", tad Jums ir risks miega apnojai. Ja uz vairāk kā 5 jautājumiem atbildējāt ar "Jā" – Jums ir augsts risks miega apnojai. Ja Jums ir risks miega apnojai, vēršieties pie miega speciālista.

Adaptēts Chung F. et al 2008