



ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ STOP-BANG

Με το αυτοσυμπληρούμενο ερωτηματολόγιο αυτό, μπορούμε να ανιχνεύσουμε άτομα που είναι πιθανόν να πάσχουν από αποφρακτική υπνική άπνοια.

Απαντήστε στις παρακάτω ερωτήσεις.

1.	Το ροχαλητό σας είναι δυνατό; (τόσο ώστε να ακούγεται μέσα από κλειστή πόρτα ή να ενοχλεί τον/την σύντροφό σας στο κρεβάτι)	Ναι <input type="checkbox"/>	Όχι <input type="checkbox"/>
2.	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 <input type="checkbox"/>	Όχι <input type="checkbox"/>
3.	Κατά τη διάρκεια του ύπνου σας έχει παρατηρήσει κάποιος ότι σταματάει η αναπνοή σας ή έχετε αίσθημα πνιγμονής;	Ναι <input type="checkbox"/>	Όχι <input type="checkbox"/>
4.	Έχετε αρτηριακή υπέρταση ή λαμβάνετε θεραπεία για αρτηριακή πίεση;	Ναι <input type="checkbox"/>	Όχι <input type="checkbox"/>
5.	Ο Δείκτης Μάζας Σώματος σας (ΔΜΣ) – Body Mass Index (BMI) είναι μεγαλύτερος από 35Kg/m²; (Ο Δείκτης Μάζας Σώματος (BMI) είναι το πηλίκο του βάρους σε Kg δια του ύψους σε μέτρα εις το τετράγωνο) π.χ. βάρος 90Kg, ύψος 1,70m $BMI = \frac{90}{1,7 \times 1,7} = \frac{90}{2,89} = 31,14$	Ναι <input type="checkbox"/>	Όχι <input type="checkbox"/>
6.	Είστε άνω των 50 ετών;	Ναι <input type="checkbox"/>	Όχι <input type="checkbox"/>
7.	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 <input type="checkbox"/>	Όχι <input type="checkbox"/>
8.	Είστε άνδρας;	Ναι <input type="checkbox"/>	Όχι <input type="checkbox"/>

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 και 41cm για γυναίκες

- * 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 BAG του ερωτηματολογίου).