

## Berlīnes tests obstruktīvas miega apnojas riska noteikšanai.

### 1. Kategorijas jautājumi.

- 1) Vai Jūs krāciet? Jā (1) Nē vai nezinu (0)
- 2) Vai Jūs skaļi krāciet? Skaļāk, nekā runājat (1)  
Pietiekami skaļi, ka to var dzirdēt cauri durvīm otrā istabā (1)  
Tik skaļi, kā runājat (0) Nedaudz skaļāk, kā elpojat (0)
- 3) Cik bieži Jūs krāciet? Gandrīz katru dienu (1) 3-4 reizes nedēļā (1)  
1-2 reizes nedēļā (0) 1-2 reizes mēnesī (0) Nekad (0)
- 4) Vai Jūsu krākšana ir traucējoša citiem cilvēkiem? Jā (1) Nē vai nezinu (0)
- 5) Vai kāds ir ievērojis, ka Jūsu elpošana miegā apstājas? Jā (1) Nē vai nezinu (0)

1.kategorija: Pozitīvs, ja kopējais punktu skaits  $\geq 2$  Negatīvs

### 2. Kategorijas jautājumi.

- 6) Cik bieži pēc gulēšanas Jūs jūtiaties noguris vai nespēcīgs?  
Gandrīz katru dienu (1) 3-4 reizes nedēļā (1)  
1-2 reizes nedēļā (0) 1-2 reizes mēnesī (0) Nekad (0)
- 7) Vai ceļšanās laikā pēc naktsmiega Jūs jūtiaties noguris, savārdzīgs vai neizgulējies?  
Gandrīz katru dienu (1) 3-4 reizes nedēļā (1)  
1-2 reizes nedēļā (0) 1-2 reizes mēnesī (0) Nekad (0)
- 8) Vai vadot automašīnu Jūs kādreiz esiet iemdzis vai Jums ir aizkrikušas acis?  
Jā (1) Nē (0)
- 9) Ja jā, tad cik bieži tas notiek? Gandrīz katru dienu (1) 3-4 reizes nedēļā (1)  
1-2 reizes nedēļā (0) 1-2 reizes mēnesī (0) Nekad (0)

2.kategorija: Pozitīvs, ja kopējais punktu skaits  $\geq 2$  Negatīvs

### 3. kategorijas jautājumi.

- 10) Vai Jums ir paaugstināts asinsspiediens? Jā (1) Nē vai nezinu (0)  
Kāds ir Jūsu ķermeņa masas indekss (KMI)? To aprēķina:  $\text{svars (kg)} : \text{augums (m)}^2$

3. kategorija: Pozitīvs, ja „jā” vai  $\text{KMI} > 30 \text{ kg/m}^2$  Negatīvs

Jums ir zems miega apnojas risks, ja mazāk kā 2 kategorijas pozitīvas.

**Jums ir augsts risks, ka ciešat no miega apnojas, ja šajā testā 2 un vairāk kategorijas ir pozitīvas.**

<sup>1</sup>Netzer et al, 1999

Zvaniet un piesakieties miega izmeklējumam – poligrāfijai:

Bauskā ☎ 277 94459

Smiltēnē ☎ 244 06181

**Nodieva Anda – ārsta prakse pneimonoloģijā:**

plaušu slimību un miega apnojas  
diagnostika un ārstēšana



[www.elposim.lv](http://www.elposim.lv)