

STOP–Bang tests obstruktīvas miega apnojas riska noteikšanai.

Modificēts pēc Chung et al, 2008, 2012, 2014.

1. Krākšana (*Snoring*)?

Vai Jūs krāciet skaļi (pietiekami skaļi, lai to varētu dzirdēt caur aizvērtām durvīm vai arī blakus gulētājs Jūs tā dēļ modina)?

JĀ NĒ

2. Nogurums (*Tired*)?

Vai nomodā Jūs bieži jūtiaties noguris vai esiet miegains?

JĀ NĒ

3. Novērojumi (*Observed*)?

Vai kāds Jums ir novērojis elpošanas apstāšanos vai gaisa kampšanu miegā?

JĀ NĒ

4. Asinsspiediens (*Pressure*)?

Vai Jums ir paaugstināts asinsspiediens, varbūt Jūs lietojat zāles tā ārstēšanai?

JĀ NĒ

5. Ķermeņa masas indekss - KMI (*Body mass index*)?

Vai Jūsu KMI pārsniedz 35 kg/m^2 ? (Aprēķina: $\text{svars (kg)} : \text{augums (m)}^2$)

JĀ NĒ

6. Vecums (*Age*)?

Vai esiet vecāks par 50 gadiem?

JĀ NĒ

7. Kakla apkārtmērs (*Neck size*)?

Vai Jūsu kakla apkārtmērs pārsniedz 41 cm sievietēm un 43 cm vīriešiem?

JĀ NĒ

8. Dzimums (*Gender*)?

Vai Jūs esiet vīrietis?

JĀ NĒ

Zems miega apnojas risks	Atbilde "Jā" uz 0-2 jautājumiem
Vidējs miega apnojas risks	Atbilde "Jā" uz 3-4 jautājumiem
Augsts miega apnojas risks	Atbilde "Jā" uz 5-8 jautājumiem vai
	"Jā" ≥ 2 STOP jautājumi + vīriešu dzimums vai
	"Jā" ≥ 2 STOP jautājumi + $\text{KMI} > 35 \text{ kg/m}^2$ vai
	"Jā" ≥ 2 STOP jautājumi + kakla apkārtmērs $> 41\text{-}43\text{cm}$

Zvaniet un piesakieties konsultācijai : Bauskā ☎ 277 94459 Smiltēnē ☎ 244 06181

Nodieva Anda – ārsta prakse pneimonoloģijā:

plaušu slimību un miega apnojas
diagnostika un ārstēšana



www.elposim.lv