



Spánková apnoe

Kvíz

Vytiskněte a vyplňte tento dotazník, abyste zjistili, jestli máte obstrukční spánkovou apnoe (OSA).

Odpovězte '**Ano**' nebo '**Ne**' na následující otázky ke zjištění OSA:

Jste muž?	Ano / Ne
Je Vám více než 50 let?	Ano / Ne
Je Váš BMI* vyšší než 35kg/m ² ?	Ano / Ne
Je Váš obvod krku větší než 40cm?	Ano / Ne
Chrápete hlasitě (hlasitěji než běžný hovor nebo je Vás slyšet přes zavřené dveře)?	Ano / Ne
Cítíte se často unavení nebo ospalí během dne?	Ano / Ne
Zaznamenal někdo, že během spánku přestáváte dýchat?	Ano / Ne
Máte nebo jste léčen na vysoký krevní tlak?	Ano / Ne

Celkový součet odpovědí 'Ano'

*Body Mass Index = vydělte Vašiváhu v kilogramech (Kg) Vašivýškou v metrech (m) a výsledek znovu vydělte Vašivýškou ke získání Vašeho BMI

Co můj výsledek znamená?

Jestliže je počet kladných odpovědí **mezi 0-2** tak máte **malou pravděpodobnost OSA**

Jestliže je počet kladných odpovědí **mezi 3-4** tak máte **střední pravděpodobnost OSA**

Jestliže je počet kladných odpovědí **mezi 5-8** tak máte **vysokou pravděpodobnost OSA**

Jestliže máte pravděpodobnost OSA střední nebo vysokou **a/nebo** máte nějaké symptomy uvedené níže, je vhodné navštívit Vašeho praktického lékaře a prodiskutovat s ním Vaše potíže.

- Ranní bolesti hlavy, problémy s poamětím nebo s učením
- Změny nálady nebo změny osobnosti: pocit deprese
- Pocit podráždění a neschopnost soustředit se na práci
- Sucho v krku, když se probudíte a časté močení v noci.