

## STOP BANG

S Vai Jūs krācat? Jā \_\_\_ Nē \_\_\_

T Vai Jūs jūtaties noguris/nogurusi vai miegains/miegaina dienas laikā? Jā \_\_\_ Nē \_\_\_

O Vai kāds kādreiz ir ievērojis, ka Jums apstājas elpošana miega laikā? Jā \_\_\_ Nē \_\_\_

P Vai Jums ir paaugstināts asinsspiediens? Jā \_\_\_ Nē \_\_\_

Lūdzu, saskaitiet, cik ir JĀ atbildes un ierakstiet ciparu ailītē [....]

Pastāv varbūtība, ka Jums ir miega apnoe, ja Jums ir divas JĀ atbildes no četrām.

B Ķermeņa masas indekss (ĶMI) >35 Jā \_\_\_ Nē \_\_\_

A Vecums > 50 gadi Jā \_\_\_ Nē \_\_\_

N Kakla apkārtmērs > 40 cm Jā \_\_\_ Nē \_\_\_

G Dzimums - vīriešu Jā \_\_\_ Nē \_\_\_

Ja Jūsu augums ir	cm	147	152	158	163	168	173	178	183	188	193
Ja Jūsu svars ir >	kg	75	81	86	92	97	104	113	116	122	129

Tad Jūsu ķermeņa masas indekss ir lielāks par 35.

Ja Jūs saskaitāt pozitīvas atbildes STOP un BABG jautājumos, un trīs vai vairāk no astoņiem faktoriem ir piemērojami, tad Jums ir ieteicama miega funkciju izvērtēšana, lai izslēgtu miega apnoja.