

# Câu hỏi đánh giá ngưng thở khi ngủ

Đơn giản chỉ cần in và hoàn thành bảng câu hỏi này để tìm hiểu xem bạn có nguy cơ bị ngưng thở khi ngủ do tắc nghẽn (OSA) hay không?

Trả lời "Có" hoặc "Không" với những câu hỏi sau đây để tính toán nguy cơ OSA :

Bạn là nam giới?	Có / Không
Bạn trên 50 tuổi?	Có / Không
Body Mass Index - chỉ số khối cơ thể (BMI) hơn 35?	Có / Không
Vòng cổ lớn hơn 15,75 inch (40 cm)?	Có / Không
Bạn có ngáy to (to hơn tiếng nói chuyện hoặc đủ lớn để nghe được qua cánh cửa đóng kín)?	Có / Không
Bạn có thường cảm thấy mệt mỏi, kiệt sức hay buồn ngủ vào ban ngày?	Có / Không
Có người chứng kiến bạn ngưng thở trong khi ngủ?	Có / Không
Bạn bị cao huyết áp hoặc đang được điều trị cao huyết áp?	Có / Không

Tổng Số câu hỏi trả lời "Có"

\*Body Mass Index - Lấy cân nặng (kg) chia bình phương chiều cao (m) sẽ ra được chỉ số BMI của bạn

## Điểm số đó có ý nghĩa gì?

Nếu điểm của bạn từ 0-2 thì bạn có nguy cơ mắc OSA thấp

Nếu điểm của bạn từ 3-4 thì bạn có nguy cơ mắc OSA trung bình

Nếu điểm của bạn từ 5-8 thì bạn có nguy cơ mắc OSA cao

Nếu bạn đang ở mức độ mắc OSA trung bình hoặc cao và/hoặc có một trong các triệu chứng dưới đây, chúng tôi khuyên rằng bạn nên đặt một cuộc hẹn với bác sĩ giấc ngủ để thảo luận về vấn đề này

- Đau đầu vào buổi sáng, có vấn đề về trí nhớ hoặc học tập
- Thay đổi tâm trạng hoặc thay đổi tính cách: có thể cảm thấy trầm cảm
- Cảm thấy khó chịu và không thể tập trung vào công việc
- Khô cổ họng khi bạn thức dậy và đi tiểu thường xuyên vào ban đêm