

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΠΝΙΚΗ ΑΠΝΟΙΑ*

1. Συνήθως ροχαλίζεις δυνατά και σε καθημερινή βάση;
2. Ξυπνάς έχοντας την αίσθηση πως δεν ξεκουράστηκες και με κακή διάθεση;
3. Νιώθεις συχνά υπνηλία κατά τη διάρκεια της ημέρας και/ή μπορείς να πέσεις για ύπνο πολύ γρήγορα;
4. Έχεις παραπνίση κιλά και/ή πολύ φαρδύ-παχύ λαιμό;
5. Ο σύντροφος ή κάποιος δικός σου άνθρωπος έχει παρατηρήσει ποτέ να πνίγεσαι, να ξεροκαταπίνεις ή να κρατάς την αναπνοή σου κατά τη διάρκεια του ύπνου;

Αν εσύ ή κάποιο κοντινό σου άτομο απαντά σε κάποιες από αυτές τις ερωτήσεις θετικά, τότε καλό είναι να επισκεφθείτε έναν ειδικό πνευμονολόγο για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την διάγνωση και τη θεραπεία της Υπνικής Άπνοιας.

**Το ερωτηματολόγιο είναι αναρτημένο από τον Αμερικανικό Οργανισμό Υπνικής Άπνοιας (ASAA)*

Πηγή: ASAA