Тест на определение возможного развития апноэ сна.

За каждый ответ «никогда» поставьте себе 1 балл, за ответ «очень редко» - 2 балла, «иногда» - 3 балла, «зачастую» - 4 балла, «всегда» или «почти всегда» - 5 баллов. Если сумма ваших баллов будет 4 и больше, то вероятность того, что у вас апноэ сна очень велика. Вам следует обязательно обратиться к врачу!

1. Ваш храп мешает спать вашему партнеру?

2. Вы храпите в любой позе?

3. Говорил ли вам кто-то, что вы перестаете дышать на какое-то время между залпами храпа?

4. Просыпались ли вы когда-нибудь от собственного храпа?

5. Просыпаясь, вы чувствуете себя уставшим?

6. Вам трудно вставать с постели, когда вы просыпаетесь?

7. Вы сильно устаете в течение дня?

8. Вы засыпаете перед телевизором и в кино?

9. Попадали ли вы когда-нибудь в автомобильную аварию из-за того, что заснули за рулем?