

當懷疑患有睡眠窒息症時，可做些甚麼？

- 第1步：進行一分鐘自我評估 - STOP-Bang 問卷，初步分析您患上睡眠窒息症的機會。
- 第2步：完成問卷後，如結果顯示您可能患有睡眠窒息症，便應儘快諮詢醫生意見和安排睡眠測試。
- 第3步：在家中進行睡眠測試 - 只需一晚時間，讓醫生診斷你是否患上睡眠窒息症及提供療法。
- 第4步：取得睡眠測試報告，交醫生分析的報告。
- 第5步：如確診患上睡眠窒息症，可選擇使用睡眠呼吸機、鼻罩等改善方法。

STOP – Bang 阻塞性睡眠窒息症評估問卷	是 YES	否 NO
1. 您打鼻鼾的聲音大嗎？（比說話大聲或隔著門都可聽到） Do you snore loudly? (louder than talking or loud enough to be heard through closed doors)		
2. 您會否經常感到疲倦，精疲力竭或在白天也會昏昏欲睡嗎？ Do you often feel tired, fatigued or sleepy during daytime?		
3. 有其他人觀察到您在睡眠中有停止呼吸嗎？ Has anyone observed you stop breathing during your sleep?		
4. 您有高血壓或者正在進行高血壓的治療嗎？ Do you have or are you being treated for high blood pressure (hypertension)?		
5. 您的身體質量指數(BMI)超過 35kg/m ² (非亞洲人) 或 30kg/m ² (亞洲人)？ BMI more than 35kg/m ² (Non-Asian adults) or 30 kg/m ² (Asian adults)? (身體質量指數BMI = 體重Weight (公斤kg) / 身高Height (米m) ²)		
6. 您超過50歲了嗎？ Age pver 50 years old?		
7. 您的頸圍超過了(男士17寸(約43cm)) / (女士16寸(約41cm))？ Neck circumference greater than (Male17 inch (43cm)) / (Female 16 inch (41cm))?		
8. 您是男性嗎？ Gender : Male?		
<p>評估結果：分數值由0至8。答3個或以上「是YES」代表有中度或以上風險患上睡眠窒息症^(b)。以下為分數的指引：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 0 - 2 分：您似乎有低度風險患上睡眠窒息症。 LOW Risk of OSA • 3 - 4 分：您似乎有中度風險患上睡眠窒息症。 INTERMEDIATE Risk of OSA • 5 - 8 分：您似乎有高度風險患上睡眠窒息症。 HIGH Risk of OSA 		
<p>資料來源：(a) 香港特別行政區衛生署衛生防護中心. (n.d.). retrieved from http://www.chp.gov.hk/tcfcontentu9/25/8802.html; (b) Chung F, Subramanyam R. Liao P.et al. High STOP-Bang score indicates a high probability of obstructive sleep apnoea, Br J Anaesth. 2012;108 (5) : 768-75.</p>		

客戶服務 WhatsApp  : 9336 8186 (只接受文字訊息)