

Apnea del sonno

Fai il quiz

L'apnea ostruttiva del sonno può costituire un problema per la tua salute. Scopri se sei a rischio rispondendo a questo breve questionario.

Rispondi "Sì" o "No" alle seguenti domande e alla fine calcola il tuo risultato per sapere il tuo livello di rischio:

Sei di sesso maschile?	Si / No
Hai superato i 50 anni de età?	Si / No
Il tuo indice di massa corporea* è superiore a 25?	Si / No
La circonferenza del tuo collo è maggiore di 40 cm?	Si / No
Russi forte (forte più di un tono alto della voce quando si parla o tanto che ti si sente attraverso una porta chiusa)?	Si / No
Ti senti spesso stanco, affaticato o assennato durante il giorno?	Si / No
Qualcuno ha constatato che smetti di respirare nel sonno?	Si / No
Soffri di pressione alta o sei in cura per questo?	Si / No

Numero totale delle domande a cui hai risposto "Sì"

*Indice di massa corporea = dividi il tuo peso in kilogrammi (kg) per la tua altezza in metri (m), dividi il risultato che ottieni nuovamente per la tua altezza per ottenere l'indice di massa corporea

Cosa significa il mio risultato?

Se hai ottenuto un risultato **tra 0 e 2** il tuo rischio di **apnea del sonno è basso**

Se hai ottenuto un risultato **tra 3 e 4** il tuo rischio di **apnea del sonno è intermedio**

Se hai ottenuto un risultato **tra 5 e 8** il tuo rischio di **apnea del sonno è alto**

Se sei risultato a rischio intermedio o alto e/o se avverti qualcuno dei sintomi elencati qui sotto, è consigliabile rivolgersi ad un medico specialista del sonno o in alternativa al proprio medico curante

- Mal di testa di prima mattina, problemi di memoria o di apprendimento
- Sbalzi di umore o cambiamenti di personalità, ad esempio, depressione
- Irritabilità e incapacità di concentrarti sul lavoro
- Gola asciutta al risveglio e minzioni frequenti durante la notte