

اسٹاپ۔ بینک سوالنامہ

1۔ خراٹے

کیا آپ زور سے خراٹے لیتے ہیں؟ (اتنے زور سے کہ بند دروازے کے پار بھی آواز آئے یا آپ کے ساتھ سونے والے کو آپ کو کہنیاں مار کے خاموش کروانا پڑے)۔

ہاں نہیں

2۔ تھکن

کیا آپ دن کے اوقات میں اکثر تھکے ہوئے، گرے پڑے اور غنودہ رہتے ہیں؟ (مثلاً ڈرائیونگ کے دوران سو جانا)۔

ہاں نہیں

3۔ مشاہدہ

کیا کسی کہ مشاہدے میں یہ بات آئی ہے کہ سونے کے دوران آپ کا سانس رک جاتا ہے یا آپ سانس کی گھٹن کا شکار ہو رہے ہیں؟ (مثلاً رکاوٹ کے باعث منہ کھول کر سانس لینا)

ہاں نہیں

4۔ دباؤ

کیا آپ کو ہائی بلڈ پریشر ہے یا آپ اس کا علاج کروا رہے ہیں؟

ہاں نہیں

5۔ باڈی ماس انڈیکس (جسمانی تناسب وزن و لمبائی)

کیا آپ کا باڈی ماس انڈیکس 35 kg/m^2 سے زائد ہے؟

ہاں نہیں

6- عمر

کیا آپ کی عمر 50 سال سے زائد ہے؟

ہاں نہیں

7- گردن کا سائز (نرخرے یا گردن کے سامنے ابھار کے ارد گرد)

مرد: کیا آپ کی قمیص کا کالر 17 انچ یا اس سے بڑا ہے؟

خواتین: کیا آپ کی قمیص کا کالر 16 انچ یا اس سے بڑا ہے؟

ہاں نہیں

8- صنف

مرد؟

ہاں نہیں

عام آبادی میں جانچنے کا معیار:

نیند کے دوران تنگی تنفسی (OSA) کے کم خطرات: 0 سے 2 سوالات کے لیے مثبت جوابات

نیند کے دوران تنگی تنفسی (OSA) کے درمیانہ خطرات: 3 سے 4 سوالات کے لیے مثبت جوابات

نیند کے دوران تنگی تنفسی (OSA) کے شدید خطرات: 5 سے 8 سوالات کے لیے مثبت جوابات

یا پہلے 2 تا 4 سے زائد سوالات کے لیے ہاں + صنف مرد

یا پہلے 2 تا 4 سے زائد سوالات کے لیے ہاں + بی ایم آئی کا 35 kg/m^2 سے زائد ہونا

یا پہلے 2 تا 4 سے زائد سوالات کے لیے ہاں + گردن کا سائز بڑا ہونا

(مردوں کے لیے 17 انچ، خواتین کے لیے 16 انچ)

یہ دستاویز یونیورسٹی آف ہیلتھ نیٹ ورک کی ملکیت ہے۔ مزید معلومات کے لیے رجوع کریں: www.stopbang.ca
Chung F اور دیگر نے اس دستاویز میں ترمیم کی ہے۔

Anesthesiology 2008; 108:812-21, Chung F et al Br Ja Anesth 2012;
108:768-75, Chung F et al J Clin Sleep Meds Sept 2014