Sommix

Cẩm nang quan sát một đêm ngủ
Dành cho người nhà người ngáy / nghi ngưng thở khi ngủ

Trước khi ngủ

- [ ] Ngáy to hơn mức nói chuyện thường, đủ để nghe xuyên cửa đóng
- [ ] Có uống rượu, bia hoặc dùng thuốc an thần trước khi ngủ
- [ ] Người ngủ cùng khó ngủ, phải sang phòng khác vì tiếng ngáy

Trong đêm

- [ ] Có lúc ngừng thở rồi thở lại mạnh, kèm tiếng bật hoặc giật mình
- [ ] Thở gấp, khó thở hoặc nghẹn khi đang ngủ
- [ ] Trở mình, bồn chồn, ngủ không yên
- [ ] Tiếng ngáy không đều — im lặng vài giây rồi ngáy to trở lại
- [ ] Ngủ há miệng, ngáy khô miệng
- [ ] Thức dậy đi tiểu nhiều lần trong đêm

Buổi sáng và ban ngày

- [ ] Đau đầu buổi sáng
- [ ] Đau họng, khô miệng khi thức dậy
- [ ] Ngủ đủ giấc nhưng vẫn mệt, buồn ngủ ban ngày
- [ ] Ngủ gật khi xem TV, đọc sách hoặc họp
- [ ] Ngủ gật hoặc khó tập trung khi lái xe
- [ ] Khó tập trung, hay quên, dễ cáu gắt