



શું તમે
અસ્થમાની સારવાર લઈ રહ્યા છો
અને અનુભવી રહ્યા છો¹

■ નાક બંધ થઈ જવું?

■ વહેતું નાક?

■ નાકમાં ખંજવાળ કે છીક?

હમણાં જ સારવાર લો
એલર્જી ને અવગણશો નહીં

તમારા એલર્જીક રાઈનાઈટિસ અને અસ્થમા નિયંત્રણ આંક જાણો

કંટ્રોલ ઑફ એલર્જીક રાઈનાઈટિસ એન્ડ અસ્થમા ટેસ્ટ²⁻⁴



નીચેના બોક્સમાં કોસ (X) ની નિશાની કરવા વિનંતી

છેલ્લા 4 અઠવાડિયામાં તમારી એલર્જીક સ્વસન બીમારીઓને કારણે (અસ્થમા, રાઈનાઈટિસ, એલર્જીઓ), સરેરાશપણે, કેટલી વાર:

	ક્યારેય નહીં	અઠવાડિયા માં ૨ દિવસ સુધી	અઠવાડિયામાં ૨ કરતાં વધુ દિવસ માટે	લગભગ દરરોજ
1. નાક બંધ થઈ જવું?	☐ 3	☐ 2	☐ 1	☐ 0
2. છીકો આવવી?	☐ 3	☐ 2	☐ 1	☐ 0
3. નાકમાં ખંજવાળ?	☐ 3	☐ 2	☐ 1	☐ 0
4. વહેતું નાક?	☐ 3	☐ 2	☐ 1	☐ 0
5. શ્વાસ ચઢવો/શ્વાસ ફૂલવો?	☐ 3	☐ 2	☐ 1	☐ 0
6. છાતીમાં સીસોટી જેવો અવાજ આવવો?	☐ 3	☐ 2	☐ 1	☐ 0
7. શારીરિક કસરત કરવાથી છાતી ભારે થઈ જવી?	☐ 3	☐ 2	☐ 1	☐ 0
8. તમારી એલર્જીક સ્વસન બીમારીઓને કારણે દૈનિક કાર્યોમાં થાક લાગવો/મર્યાદા આવવી?	☐ 3	☐ 2	☐ 1	☐ 0
9. તમારી એલર્જીક સ્વસન બીમારીઓને કારણે રાત્રિ દરમિયાન ઊંઘમાંથી જાગી જવું?	☐ 3	☐ 2	☐ 1	☐ 0

છેલ્લા 4 અઠવાડિયામાં તમારી એલર્જીક સ્વસન બીમારીઓને કારણે (અસ્થમા, રાઈનાઈટિસ, એલર્જીઓ), સરેરાશપણે, કેટલી વાર:

	હું કોઈ દવાઓ લેતો નથી	ક્યારેય નહીં	૭ દિવસ કરતાં ઓછા	૭ કે વધુ દિવસો
10. તમારી દવાઓના ઉપયોગમાં વધારો (માત્રામાં અથવા વારંવાર ઉપયોગ)?	☐ 3	☐ 3	☐ 2	☐ 0

કુલ સ્કોર: _____

(તમામ 10 પ્રશ્નોનો સરવાળો, 0-સૌથી ખરાબ, શ્રેષ્ઠ-30)

24 કરતાં વધુ સ્કોર સારું બીમારી નિયંત્રણ દર્શાવે છે

ઉપરી સ્વસનતંત્રનો સ્કોર (પ્રશ્નો 1-4): _____ જો સ્કોર ≥ 8 હોય તો નિયંત્રિત થાય છે

નિમ્ન સ્વસનતંત્રનો સ્કોર (પ્રશ્નો 5-10): _____ જો સ્કોર ≥ 16 હોય તો નિયંત્રિત થાય છે

2. CARAT[®]. Control of Allergic Rhinitis and Asthma Test. Accessed on 2014 May 30. Available at <http://www.caratnetwork.org/>

3. Nogueira-Silva L, et al. Control of Allergic Rhinitis and Asthma Test (CARAT): dissemination and applications in primary care. *Prim Care Respir J*. 2013; 22(1): 112-116.

4. Fonseca JA, et al. Validation of a questionnaire (CARAT10) to assess rhinitis and asthma in patients with asthma. *Allergy*. 2010 Aug;65(8):1042-8.

Disclaimer: Information appearing in this material is for general awareness only and does not constitute any medical advice. Please consult your physician for any question or concern you may have regarding your condition.

IN/FF/0001/14 Date of preparation May 2014

- કન્ટ્રોલ ઑફ એલર્જીક રાઈનાઈટિસ એન્ડ અસ્થમા ટેસ્ટ (CARAT) એક સાથે થતા અસ્થમા અને એલર્જીક રાઈનાઈટિસના નિયંત્રણનું આકલન કરવા માટેની પ્રથમ પ્રશ્નાવલી છે.
- CARAT પ્રશ્નાવલીમાં ૧૦ પ્રશ્નોનો સમાવેશ થાય છે.
- તે નીચેના મુદ્દાઓને વ્યક્ત કરે છે
 - a. ઉપર અને નીચેના શ્વાસન તંત્રના લક્ષણો
 - b. ઊંઘમાં વિક્ષેપ
 - c. પ્રવૃત્તિમાં મર્યાદા
 - d. ચાર અઠવાડિયાના ગાળામાં દવા લેવાની માત્રામાં વધારો કરવાની જરૂરિયાત
- જવાબોને એક ચાર-બિંદુ માપદંડ પર મૂલ્યાંકિત કરવામાં આવે છે, કુલ આંક ૦ (ન્યૂનમત નિયંત્રણ) થી ૩૦ (મહત્તમ નિયંત્રણ) ની શ્રેણીમાં આવી શકે છે

Acknowledgement:

The publishers would like to acknowledge CARAT team (<http://www.caratnetwork.org>) for their support regarding CARAT questionnaire.

GlaxoSmithKline Pharmaceuticals Limited,
Dr Annie Besant Road, Worli,
Mumbai – 400 030 (India).

