



क्या आप
दमा (अस्थमा) का इलाज करवा रहे हैं
और आप निम्नांकित परेशानियां अनुभव कर रहे हैं¹

■ नाक बंद होना?

■ नाक बहना?

■ नाक की खुजाहट या छींक?

अभी उपाय करें
ऐलर्जी भी एक बड़ी समस्या है।

अपने ऐलर्जिक राइनाइटिस और अस्थमा कंट्रोल स्कोर को जानिए

1. Scadding G, Walker S. Poor asthma control? - then look up the nose. The importance of co-morbid rhinitis in patients with asthma. *Prim Care Respir J.* 2012; 21(2): 222-228.

कंट्रोल ऑफ एलर्जिक राइनाइटिस एंड अस्थमा टेस्ट^{2,4}



कृपया निम्नांकित बॉक्सों पर क्रॉस (X) के निशान लगाएं

आपके एलर्जिक रेस्पिरेटरी रोग (अस्थमा, राइनाइटिस, एलर्जी) के कारण पिछले 4 हफ्तों में औसतन कितनी बार आप में ये समस्याएं पैदा हुईं:

	कभी नहीं	हर हफ्ते दो दिन	हर हफ्ते 2 दिनों से अधिक	लगभग हर दिन
1. बंद नाक ?	☐ 3	☐ 2	☐ 1	☐ 0
2. छींक ?	☐ 3	☐ 2	☐ 1	☐ 0
3. नाक की खुजाहट ?	☐ 3	☐ 2	☐ 1	☐ 0
4. नाक का बहना ?	☐ 3	☐ 2	☐ 1	☐ 0
5. सांस लेने में कठिनाई ?	☐ 3	☐ 2	☐ 1	☐ 0
6. सीने की घरघराहट ?	☐ 3	☐ 2	☐ 1	☐ 0
7. शारीरिक व्यायाम के बाद सीने में खिंचाव ?	☐ 3	☐ 2	☐ 1	☐ 0
8. आपके एलर्जिक रेस्पिरेटरी रोग के कारण थकावट/दैनिक कार्यों को करने में परेशानी ?	☐ 3	☐ 2	☐ 1	☐ 0
9. आपके एलर्जिक रेस्पिरेटरी रोग के कारण रात में नींद से जगना ?	☐ 3	☐ 2	☐ 1	☐ 0

आपके एलर्जिक रेस्पिरेटरी रोग (अस्थमा, राइनाइटिस, एलर्जी) के कारण पिछले 4 हफ्तों में औसतन कितनी बार आप में ये समस्याएं पैदा हुईं:

	मैं कोई दवा नहीं ले रहा हूँ।	कभी नहीं	7 दिनों से कम	7 या अधिक दिन
10. आपकी दवाइयों का इस्तेमाल (खुराक या बारंबारता) बढ़ा ?	☐ 3	☐ 3	☐ 2	☐ 0

कुल स्कोर: _____

(सभी 10 प्रश्नों का योग, 0 – सबसे बुरा, सबसे अच्छा – 30)

24 से अधिक स्कोर, अच्छे रोग नियंत्रण की सूचना देते हैं।

ऊपरी एयरवे (वायुमार्ग) का स्कोर (प्रश्न क्रमांक 1-4): _____ नियंत्रित, यदि स्कोर ≥ 8 है।

निचले एयरवे (वायुमार्ग) का स्कोर (प्रश्न क्रमांक 5-10): _____ नियंत्रित, यदि स्कोर ≥ 16 है।

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.

विवरण: इस सामग्री में निहित सूचना केवल सामान्य जागरूकता के लिए है और इनमें किसी प्रकार की चिकित्सीय सलाह नहीं है। कृपया किसी प्रश्न या अपने रोग से जुड़ी किसी पूछताछ के लिए अपने चिकित्सक से संपर्क करें।

सी ए आर ए टी:



- कंट्रोल ऑफ ऐलर्जिक राइनाइटिस एंड अस्थमा टेस्ट (सी ए आर ए टी) पहली प्रश्नावली है, जो एक साथ अस्थमा और ऐलर्जिक राइनाइटिस के कंट्रोल की जानकारी प्रदान करती है।
- सी ए आर ए टी प्रश्नावली में 10 प्रश्न शामिल हैं।
- यह टेस्ट संबोधित करता है
 - a. ऊपरी और निचले एयरवे (वायुमार्ग) से जुड़े लक्षणों को,
 - b. नींद की कमी,
 - c. गतिविधि में कमी, तथा
 - d. चार हफ्ते की अवधि में दवा खाने में वृद्धि की जरूरत।
- उत्तरों को चार-बिंदु वाले पैमाने के आधार पर अंक / स्कोर दिए जाते हैं, जहां कुल संभावित स्कोर 0 (न्यूनतम कंट्रोल) से लेकर 30 (अधिकतम कंट्रोल) है।



प्रकाशक सी ए आर ए टी टीम (<http://www.caratnetwork.org>) को सी ए आर ए टी प्रश्नावली में उनकी सहायता के लिए आभार व्यक्त करना चाहते हैं।

ग्लैक्सोस्मिथक्लिन फार्मास्युटिकल्स लिमिटेड,
डॉ. ऐनी बेसेंट रोड, वर्ली,
मुम्बई: 400 030 (इंडिया)।

