



আপনার কি
হাঁপানির চিকিৎসা চলছে
এবং এগুলিতেও ভুগছেন¹

■ বন্ধ নাক?

■ সর্দি?

■ নাক চুলকানো বা হাঁচি?

এখনই ব্যবস্থা নিন
অ্যালার্জিও গুরুত্বপূর্ণ

আপনার অ্যালার্জি জনিত সর্দি এবং হাঁপানি নিয়ন্ত্রণের ক্ষমতা কতটা জানুন

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.

কন্ট্রোল অফ অ্যালার্জিক রাইনাইটিস অ্যান্ড অ্যাজমা টেস্ট²⁻⁴



অনুগ্রহ করে নীচের বক্সগুলিতে একটি কাটা (X) চিহ্ন দিন

গত 4 সপ্তাহে অ্যালার্জি জনিত শ্বাসের অসুখের (হাঁপানি, রাইনাইটিস, অ্যালার্জি) জন্য আপনি এগুলোতে কতবার ভুগেছেন	কখনও না	সপ্তাহে 2 দিন পর্যন্ত	সপ্তাহে 2 দিনের বেশী	প্রায় প্রত্যেক দিন
1. বন্ধ নাক?	☐ 3	☐ 2	☐ 1	☐ 0
2. হাঁচি?	☐ 3	☐ 2	☐ 1	☐ 0
3. নাক চুলকানো?	☐ 3	☐ 2	☐ 1	☐ 0
4. সর্দি?	☐ 3	☐ 2	☐ 1	☐ 0
5. শ্বাসকষ্ট/ ডিসপনিয়া?	☐ 3	☐ 2	☐ 1	☐ 0
6. বুকের মধ্যে সাঁ সাঁ শব্দ?	☐ 3	☐ 2	☐ 1	☐ 0
7. শারীরিক পরিশ্রমের ফলে বুকে চাপ অনুভব করা?	☐ 3	☐ 2	☐ 1	☐ 0
8. অ্যালার্জি জনিত শ্বাসপ্রশ্বাসের অসুখের কারণে ক্লাস্তিপ্রাত্যহিক কাজকর্মে অক্ষমত?	☐ 3	☐ 2	☐ 1	☐ 0
9. অ্যালার্জি জনিত শ্বাসপ্রশ্বাসের অসুখের কারণে রাতে ঘুম ভেঙ্গে যাওয়া?	☐ 3	☐ 2	☐ 1	☐ 0

গত 4 সপ্তাহে অ্যালার্জি জনিত শ্বাসপ্রশ্বাসের অসুখের (হাঁপানি, রাইনাইটিস, অ্যালার্জি) জন্য আপনি কতবার ভুগেছেন	আমি কোন ওষুধ নিচ্ছি না	কখনও না	7 দিনের কম	7 দিন বা তার চেয়ে
10. আপনার ওষুধের ব্যবহার (মাত্রা বা ব্যবহার করার সংখ্যা) বৃদ্ধি করেছেন?	☐ 3	☐ 2	☐ 1	☐ 0

মোট স্কোর: _____

(10 টি প্রশ্নের যোগফল, 0-সবচেয়ে খারাপ, 30-সবচেয়ে ভাল)

24 এর বেশী স্কোর অসুখের ভালো নিয়ন্ত্রণ সূচিত করে

উপরের শ্বাসনালীর সংক্ষ (আইটেম 1-4): _____ সংক্ষ ≥ 8 এর অর্থ সুনিয়ন্ত্রিত

নীচের শ্বাসনালীর সংক্ষ (আইটেম 5-10): _____ সংক্ষ ≥ 16 এর অর্থ সুনিয়ন্ত্রিত

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.

অস্বীকারমূলক বিবৃতি: এই উপকরণে প্রদত্ত তথ্য কেবল মাত্র জন সচেতনতার জন্য এবং কোন চিকিৎসা পরামর্শ নির্দিষ্ট করে না। আপনার রোগ সংক্রান্ত কোন প্রশ্ন অথবা সংশয় থাকলে অনুগ্রহ করে আপনার চিকিৎসকের সঙ্গে পরামর্শ করুন।

ক্যারাট:



- দি কন্ট্রোল অফ অ্যালার্জিক রাইনাইটিস অ্যান্ড অ্যাজমা টেস্ট (CARAT) প্রথম প্রশ্নাবলী যেটি একযোগে হাঁপানি এবং অ্যালার্জি জনিত রাইনাইটিসের নিয়ন্ত্রণের মূল্যায়ন করে।
- CARAT প্রশ্নাবলী 10টি প্রশ্ন নিয়ে গঠিত।
- এটিতে অন্তর্ভুক্ত রয়েছে
 - a. উপর এবং নিচের শ্বাসনালীর উপসর্গ,
 - b. ঘুমের ব্যাঘাত
 - c. কাজকর্মের সীমাবদ্ধতা, এবং
 - d. চার সপ্তাহ সময়সীমার মধ্যে ওষুধ বাড়ানোর প্রয়োজনীয়তা
- উত্তর গুলি চার পয়েন্ট স্কেল দ্বারা মাপা হয়, যেক্ষেত্রে মোট সম্ভাব্য সংখ্যা 0 (ন্যূনতম নিয়ন্ত্রণ) থেকে 30 (সর্বাধিক নিয়ন্ত্রণ) হিসাবে ধরা হয়।

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).





ನೀವು
ಆಸ್ತಮಾ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುತ್ತಿರುವಿರಾ
ಮತ್ತು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರುವಿರಾ¹

■ ಮೂಗು ಕಟ್ಟುತ್ತದೆಯೇ?

■ ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ಸುರಿಯುತ್ತಿದೆಯೇ?

■ ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ಕೆರೆತ ಅಥವಾ ಸೀನುವಿಕೆ ಇದೆಯೇ?

ಈಗಲೇ ಕಾರ್ಯನಿರತರಾಗಿ
ಅಲರ್ಜಿಗಳನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ

ನಿಮ್ಮ ಅಲರ್ಜಿಕ್ ರೈನೈಟಿಸ್ ಮತ್ತು ಆಸ್ತಮಾ ನಿಯಂತ್ರಣದ ಸ್ಕೋರ್ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ

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.

ಕಂಟ್ರೋಲ್ ಆಫ್ ಅಲರ್ಜಿಕ್ ರೈನೈಟಿಸ್ ಮತ್ತು ಆಸ್ಟಮಾ ಟೆಸ್ಟ್²⁻⁴



ದಯವಿಟ್ಟು ಈ ಬಾರ್ಕ್‌ಗಳನ್ನು ಕ್ರಾಸ್‌ನೊಂದಿಗೆ (X) ಗುರುತಿಸಿ

ಕಳೆದ 4 ವಾರಗಳಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಅಲರ್ಜಿಕ್ ಉಸಿರಾಟದ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದಾಗಿ (ಆಸ್ಟಮಾ, ರೈನೈಟಿಸ್, ಅಲರ್ಜಿಗಳು) ಸರಾಸರಿಯಾಗಿ ನೀವು ಇವುಗಳನ್ನು ಎಷ್ಟು ಬಾರಿ ಹೊಂದಿರುವಿರಿ:

	ಎಂದಿಗೂ ಇಲ್ಲ	ವಾರಕ್ಕೆ 2 ದಿನಗಳವರೆಗೆ	ವಾರಕ್ಕೆ 2 ದಿನಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು	ಬಹುತೇಕ ಪ್ರತಿ ದಿನ
1. ಕಟ್ಟಿದ ಮೂಗು?	☐ 3	☐ 2	☐ 1	☐ 0
2. ಸೀನುವಿಕೆ?	☐ 3	☐ 2	☐ 1	☐ 0
3. ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ಕೆರೆತವೇ?	☐ 3	☐ 2	☐ 1	☐ 0
4. ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ಸುರಿಯುತ್ತದೆಯೇ?	☐ 3	☐ 2	☐ 1	☐ 0
5. ಉಸಿರಾಟದ ಸಮಸ್ಯೆ?	☐ 3	☐ 2	☐ 1	☐ 0
6. ಎದೆಯಲ್ಲಿ ಉಬ್ಬನವೇ?	☐ 3	☐ 2	☐ 1	☐ 0
7. ದೈಹಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದಾಗಿ ಎದೆಯಲ್ಲಿ ಬಿಗಿತ?	☐ 3	☐ 2	☐ 1	☐ 0
8. ನಿಮ್ಮ ಅಲರ್ಜಿಕ್ ಉಸಿರಾಟದ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದಾಗಿ ದೈನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಸುಸ್ತು/ಕುರಿತಗೊಳಿಸುತ್ತಿದೆಯೇ?	☐ 3	☐ 2	☐ 1	☐ 0
9. ನಿಮ್ಮ ಅಲರ್ಜಿಯ ಉಸಿರಾಟದ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದಾಗಿ ರಾತ್ರಿಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಎಚ್ಚರವಾಗುತ್ತದೆಯೇ?	☐ 3	☐ 2	☐ 1	☐ 0

ಕಳೆದ 4 ವಾರಗಳಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಅಲರ್ಜಿಯ ಉಸಿರಾಟದ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದಾಗಿ (ಆಸ್ಟಮಾ, ರೈನೈಟಿಸ್, ಅಲರ್ಜಿಗಳು), ನೀವು ಎಷ್ಟು ಬಾರಿ ಹೀಗೆ ಮಾಡಿದಿರಿ:

	ನಾನು ಯಾವುದೇ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿಲ್ಲ	ಎಂದಿಗೂ ಇಲ್ಲ	7 ದಿನಗಳಿಗೂ ಕಡಿಮೆ	7 ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚು
10. ನಿಮ್ಮ ಔಷಧಿಗಳ ಬಳಕೆ (ಡೋಸೇಜ್ ಅಥವಾ ಅವರ್ತನ)ಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿರುವಿರಾ?	☐ 3	☐ 3	☐ 2	☐ 0

ಒಟ್ಟು ಸ್ಕೋರ್: _____

(ಎಲ್ಲ 10 ಪ್ರಶ್ನೆಗಳ ಮೊತ್ತ 0 - ಕಳೆದ, ಉತ್ತಮ - 30)

24 ಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಂಕವು ರೋಗದ ಉತ್ತಮ ನಿಯಂತ್ರಣವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ

ಮೇಲಿನ ಉಸಿರಾಟದ ಮಾರ್ಗದ ಅಂಕ (ಐಟಂ 1-4): ಅಂಕವು ≥ 8 ಆಗಿದ್ದರೆ _____ ನಿಯಂತ್ರಿತವೆಂದು

ಕೆಳಗಿನ ಉಸಿರಾಟದ ಮಾರ್ಗದ ಅಂಕ (ಐಟಂ 5-10): ಅಂಕವು ≥ 16 ಆಗಿದ್ದರೆ _____ ನಿಯಂತ್ರಿತವೆಂದು

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.

ಹಕ್ಕುನಿರಾಕರಣೆ: ಈ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಗೋಚರಿಸುತ್ತಿರುವ ಮಾಹಿತಿಯು ಸಾಮಾನ್ಯ ತಿಳುವಳಿಕೆಗೆ ಮಾತ್ರವಾಗಿರದೆ ಮತ್ತು ಯಾವುದೇ ಔಷಧಿ ಸೂಚನೆಯನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುವುದಿಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ಸ್ಥಿತಿಯ ಕುರಿತು ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಏನಾದರೂ ಪ್ರಶ್ನೆ ಅಥವಾ ಕಳವಳವಿದ್ದರೆ ದಯವಿಟ್ಟು ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ.

ಕೆರಾಟ್ :



- ಕಂಪ್ಯೂಲರ್ ಆಫ್ ಅಲರ್ಜಿಕ್ ರೈನೈಟಿಸ್ ಮತ್ತು ಆಸ್ಟಮಾ ಟೆಸ್ಟ್ (ಕೆರಾಟ್) ಎಂಬುದು ಆಸ್ಟಮಾ ಮತ್ತು ಅಲರ್ಜಿಕ್ ರೈನೈಟಿಸ್ ನ ನಿಯಂತ್ರಣ ಮತ್ತು ಏಕಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮೌಲ್ಯೀಕರಿಸುವ ಲು ಮೊದಲ ಶ್ಲಾವಳಿಯಾಗಿದೆ.
- ಕೆರಾಟ್ ಪ್ರಶ್ನಾವಳಿಯು 10 ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ.
- ಇದು ಇವುಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸುತ್ತದೆ
 - a. ಮೇಲಿನ ಮತ್ತು ಕೆಳಗಿನ ಉಸಿರಾಟ ಮಾರ್ಗದ ಲಕ್ಷಣಗಳು,
 - b. ನಿದ್ರೆಯ ತಡೆ
 - c. ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ನಿಯಂತ್ರಣ, ಮತ್ತು
 - d. ಸುಮಾರು ನಾಲ್ಕು ವಾರ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಅಗತ್ಯ.
- 0 (ಕನಿಷ್ಠ ನಿಯಂತ್ರಣ) ರಿಂದ 30 (ಗರಿಷ್ಠ ನಿಯಂತ್ರಣ) ವರೆಗೆ ಒಟ್ಟು ಸಂಭವನೀಯ ಅಂಕಗಳಿಸುವ ಮೂಲಕ, ಉತ್ತರಗಳನ್ನು ನಾಲ್ಕು-ಪಾಯಿಂಟ್ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ರೇಟ್ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಮಾನ್ಯತೆ:

ಕೆರಾಟ್ ಪ್ರಶ್ನಾವಳಿಯ ಕುರಿತಾಗಿ ಅದರ ಬೆಂಬಲಕ್ಕಾಗಿ (<http://www.caratnetwork.org>) ಕೆರಾಟ್ ತಂಡ ಸಮ್ಮತಿಸಲು ಪ್ರಚಾರಕರು ಬಯಸುತ್ತಾರೆ.

ಫಾರ್ಮಾಸೆಟ್ರೊಕಲ್ಸ್ ಲಿಮಿಟೆಡ್, ಡಾ.
ಅನಿಬೆಸೆಂಟ್ ರಸ್ತೆ, ವೋರ್ಲಿ,
ಮುಂಬೈ - 400 030 (ಭಾರತ) .





आपण दम्यावरील

उपचार घेत आहात

आणि आपल्याला खालील गोष्टी जाणवतात¹

■ नाक कोंडणे?

■ वाहते नाक?

■ नाकामध्ये खाज येणे किंवा शिंका येणे?

आता हे करा

ॲलर्जी देखील मोजा

आपला ॲलर्जीजन्य रायनिटीस आणि दम्याचा नियंत्रण स्कोअर जाणून घ्या

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 अलर्जिक रायनिटीस अँड अस्थमा टेस्ट²⁻⁴



कृपया खालील रकान्यामध्ये (X) अशी खुण करा.

आपल्या अलर्जीजन्य श्वसनासंबंधीच्या आजारामध्ये (दमा(अस्थमा), रायनिटीस, अलर्जी) मागील 4 आठवड्यात, सरासरी आपण किती वेळा या गोष्टी अनुभवल्या:

आपल्या अॅलर्जीजन्य श्वसनासंबंधीच्या आजारांमध्ये (दमा(अस्थमा), रायनिटीस, अॅलर्जी) मागील 4 आठवड्यात, सरासरी आपण किती वेळा या गोष्टी अनुभवल्या:	कधीही नाही	प्रत्येक आठवड्यात 2 दिवसांपर्यंत	प्रत्येक आठवड्यात 2 दिवसांपेक्षा जास्त दिवस	जवळपास दररोज
1. नाक कोंडणे?	3	2	1	0
2. शिंका येणे?	3	2	1	0
3. नाकामध्ये खाज येणे?	3	2	1	0
4. वाहते नाक?	3	2	1	0
5. श्वास घेण्यात अडचण येणे/श्वासावरोध?	3	2	1	0
6. छातीत घरघर होणे?	3	2	1	0
7. शारीरिक व्यायामानंतर छातीत घट्टपणा येणे?	3	2	1	0
8. आपल्या अॅलर्जीजन्य श्वसनासंबंधीच्या आजारांमुळे आपल्याला दैनंदिन कामे करताना थकल्यासारखे जाणवणे?	3	2	1	0
9. आपल्या अॅलर्जीजन्य श्वसनासंबंधीच्या आजारांमुळे रात्रीअपरात्री उठणे?	3	2	1	0

आपल्या अलर्जीजन्य श्वसनासंबंधीच्या रोगामध्ये (दमा(अस्थमा), रायनिटीस, अलर्जी) मागील 4 आठवड्यात, आपण किती वेळा:

आपल्या ॲलर्जीजन्य श्वसनासंबंधीच्या रोगामध्ये (दमा(अस्थमा), रायनितिस, ॲलर्जी) मागील 4 आठवड्यात, आपण किती वेळा:	मी कोणतीही औषधे घेत नाही	कधीही नाही	7 दिवसांपेक्षा कमी	7 किंवा जास्त दिवस
10. आपली औषधे (डोस किंवा वारंवारता) घेणे वाढवले?	3	3	2	0

एकूण स्कोअर: _____

(सर्व 10 प्रश्नांची बेरीज, 0 – वाईट, 30 – सर्वोत्तम)

24 पेक्षा जास्त असलेला स्कोअर आजाराचे नियंत्रण चांगले असल्याचे सूचित करतो.

वातनलिकेच्या वरच्या भागातील(प्रश्न 1-4) स्कोअर संख्या:स्कोअर संख्या _____ ≥ 8 असल्यास, नियंत्रित आहे.

वातनलिकेच्या खालच्या भागातील(प्रश्न 5-10) स्कोअर संख्या: स्कोअर संख्या _____ ≥ 16 असल्यास, नियंत्रित आहे.

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.

अस्वीकृती: यामध्ये असणारी माहिती केवळ सामान्य जागरूकतेसाठी आहे व ती कोणताही वैद्यकीय सल्ला पुरवित नाही. आपल्या आजाराच्या स्थितीसंबंधी कोणतेही प्रश्न किंवा समस्या असल्यास कृपया आपल्या डॉक्टरांचा सल्ला घ्या.

कॅरटः



- कंट्रोल ऑफ अलर्जीक रायनिटीस अँड अस्थमा टेस्ट (कॅरट) ही अलर्जीक रायनिटीस व अस्थमा यांच्या नियंत्रणाचे स्वतंत्ररित्या मुल्यांकन करणारी प्रथम प्रश्नावली आहे.
- कॅरट प्रश्नावलीमध्ये 10 प्रश्न समाविष्टीत आहेत.
- हे खालील गोष्टी स्पष्ट करते
 - a. वातनलिकेच्या वरच्या व खालच्या भागातील लक्षणे
 - b. झोपेमध्ये होणारा अडथळा,
 - c. दैनंदिन क्रियामध्ये येणाऱ्या मर्यादा, आणि
 - d. चार आठवड्यांपेक्षा जास्त कालावधीसाठी औषधोपचार वाढवण्याची आवश्यकता
- प्रश्नांच्या उत्तरांचे एकूण संभाव्य नियंत्रण स्कोअर 0 (किमान नियंत्रण स्कोअर) ते 30 (कमाल नियंत्रण स्कोअर) सह चार-अंकाच्या प्रमाणावर मुल्यांकन केले जाणार आहे.

ऋणनिर्देशः

प्रकाशक कॅरट प्रश्नावली संबंधातील CARAT टीम (<http://www.caratnetwork.org>) च्या सहाय्याबद्दल त्यांचे आभार मानू इच्छित आहोत.

ग्लॅक्सोस्मिथक्लाइन फार्मास्युटिकल्स लिमिटेड,
डॉ. अनी बेसंट रोड, वरळी,
मुंबई: 400 030 (भारत)।





ଆପଣ କ'ଣ ଆଶ୍ମା ଚିକିତ୍ସାଧୀନ
ଅଛନ୍ତି ଓ ଅନୁଭବ କରୁଛନ୍ତି¹

■ ନାକ ବନ୍ଦ ହେବା?

■ ନାକରୁ ପାଣି ବୋହିବା?

■ ନାକ ସଲସଲ ହେବା କିମ୍ବା ଛିଙ୍କ?

ବର୍ତ୍ତମାନ ସମୟରେ ଆପଣ
ଆଲର୍ଜି ମଧ୍ୟ ଖୁବ୍ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଟେ

ଆପଣଙ୍କ ଆଲର୍ଜିକ୍ ରାଇନାଇଟିସ୍ ଓ ଆଶ୍ମା ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ସ୍କୋର କୁ ଜାଣନ୍ତୁ

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.

ଆସ୍ଥମା ପରୀକ୍ଷା ଓ ଆଲର୍ଜିକ୍ ରାଇନାଇଟିସ୍ର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ²⁻⁴



ଏକ (X) ଚିହ୍ନ ସହ ନିମ୍ନୋକ୍ତ ବାକ୍ୟଗୁଡ଼ିକୁ ଚିହ୍ନିତ କରନ୍ତୁ

ଗତ 4 ସପ୍ତାହ ମଧ୍ୟରେ ଆପଣଙ୍କର ଆଲର୍ଜିକ୍ ରେସ୍ପିରେଟୋରି ରୋଗ କାରଣରୁ ହାରାହାରି କେତେଥର (ଆସ୍ଥମା, ରାଇନାଇଟିସ୍, ଆଲର୍ଜି) ହୋଇଛି:	କେବେନୁହେଁ	ପ୍ରତି ସପ୍ତାହରେ 2 ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ	ପ୍ରତି ସପ୍ତାହରେ 2 ଦିନରୁ ଅଧିକ	ପ୍ରାୟତଃ ସବୁଦିନ
1. ନାକ ବନ୍ଦହେବା ବା ବୁଣ୍ଡିହେବା?	☐ 3	☐ 2	☐ 1	☐ 0
2. ଛିଙ୍କ?	☐ 3	☐ 2	☐ 1	☐ 0
3. ନାକ ସଲ୍‌ସଲ୍‌?	☐ 3	☐ 2	☐ 1	☐ 0
4. ନାକରୁ ପାଣିବୋହିବା?	☐ 3	☐ 2	☐ 1	☐ 0
5. ନିଶ୍ୱାସ ଅଳ୍ପନେବା/ତିସ୍ପନ୍ଧିଆ ବା ଧଇଁପେଲି ହେବା?	☐ 3	☐ 2	☐ 1	☐ 0
6. ଛାତିରେ ସୁସ୍ୱରି ଶବ୍ଦହେବା?	☐ 3	☐ 2	☐ 1	☐ 0
7. ଶାରୀରିକ ବ୍ୟାୟାମ କଲେ ଛାତି ଟାକର୍ ଲାଗିବା?	☐ 3	☐ 2	☐ 1	☐ 0
8. ଦୈନନ୍ଦିନ କାମ କଲାବେଳେ ଆପଣଙ୍କ ଆଲର୍ଜିକ୍ ରେସ୍ପିରେଟୋରି ରୋଗ କାରଣରୁ ଲୁହାପିଣ୍ଡ/ସାମିତ କାମକରିବା?	☐ 3	☐ 2	☐ 1	☐ 0
9. ଆପଣଙ୍କ ଆଲର୍ଜିକ୍ ରେସ୍ପିରେଟୋରି ରୋଗ କାରଣରୁ ରାତିରେ ନିଦ ଭାଙ୍ଗିଯିବା?	☐ 3	☐ 2	☐ 1	☐ 0

ଗତ 4 ସପ୍ତାହ ମଧ୍ୟରେ ଆପଣଙ୍କ ଆଲର୍ଜିକ୍ ରେସ୍ପିରେଟୋରି ରୋଗ କାରଣରୁ କେତେଥର ଆପଣଙ୍କର (ଆସ୍ଥମା, ରାଇନାଇଟିସ୍, ଆଲର୍ଜି) ହୋଇଥିଲା?	ମୁଁ କୌଣସି ଔଷଧ ସେବନ କରୁନାହିଁ	କେବେନୁହେଁ	7 ଦିନରୁ କମ	7 କିମ୍ବା ଅଧିକ
10. ଆପଣଙ୍କର ଔଷଧ ସେବନରେ ବୃଦ୍ଧି (ପାନ ବା ବାରମ୍ବାରତା)	☐ 3	☐ 3	☐ 2	☐ 0

ସମୁଦାୟ ସ୍କୋର: _____

(ସମସ୍ତ 10ଟି ପ୍ରଶ୍ନର ସମୁଦାୟ, 0-ଖୁବ୍ ଖରାପ, ଖୁବ୍ ଭଲ-30)

24ରୁ ଅଧିକ ସ୍କୋର ଭଲ ରୋଗ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ବର୍ଣ୍ଣାଏ

ଉପର ଶ୍ୱାସପଥ ସ୍କୋର (1ରୁ-4ଥର): _____ ଯଦି ସ୍କୋର ≥ 8 ଥାଏ ତେବେ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ

ତଳ ଶ୍ୱାସପଥ (5ରୁ-10ଥର): _____ ଯଦି ସ୍କୋର ≥ 16 ଥାଏ ତେବେ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ

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.

ସ୍ୱଚ୍ଛପ୍ରତ୍ୟାଖ୍ୟାନ: ମେଡିକାଲ୍‌ରେ ପ୍ରକାଶିତ ସୁଚନା ଗୁଡ଼ିକ କେବଳ ସାଧାରଣ ସଚେତନତା ପାଇଁ ଏବଂ କୌଣସି ଡାକ୍ତରୀ ପରାମର୍ଶ ଦିଏନାହିଁ । କୌଣସି ପ୍ରଶ୍ନ କିମ୍ବା ଚିନ୍ତା ବିଷୟରେ, ଯାହା ଆପଣଙ୍କ ଅବସ୍ଥା ବିଷୟରେ ଆପଣଙ୍କ ମନରେ ଆସେ, ଦୟାକରି ଆପଣଙ୍କ ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ସହ ପରାମର୍ଶ କରନ୍ତୁ ।

କାରାଟ୍: (ସିଏଆର୍ଏଟି):



- କଣ୍ଟୋଲ୍ ଅଫ୍ ଆଲର୍ଜିକ୍ ରାଇନାଇଟିସ୍ ଓ ଆସ୍ତମା ଟେଷ୍ଟ (ସିଏଆର୍ଏଟି) ଏକ ପ୍ରଥମ ପ୍ରଶ୍ନାବଳୀ ଅଟେ ଯୁଗ୍ମଭାବରେ ଆସ୍ତମା ଓ ଆଲର୍ଜିକ୍ ରାଇନାଇଟିସ୍ର ନିୟନ୍ତ୍ରଣର ଆକଳନ ଅଟେ ।
- କାରାଟ୍: (ସିଏଆର୍ଏଟି) ପ୍ରଶ୍ନାବଳୀ 10ଟି ପ୍ରଶ୍ନକୁ ନେଇ ଗଠିତ ।
- ଏହା ସମ୍ବୋଧନ କରେ:
 - a. ଉପର ଓ ତଳ ବାୟୁ ବା ଶ୍ୱାସପଥ ଲକ୍ଷଣଗୁଡ଼ିକୁ
 - b. ନିଦରେ ବ୍ୟାଘାତ
 - c. କାମଦାମରେ ସୀମିତ ହେବା ଓ
 - d. ଚାରି ସପ୍ତାହ ସମୟ ମଧ୍ୟରେ ଔଷଧ ବଢ଼େଇବା ଆବଶ୍ୟକତା
- ଉତ୍ତର ଗୁଡ଼ିକ ଚାରି ପଏଣ୍ଟବିଶିଷ୍ଟ ସ୍କେଲ୍ରେ ରେଟେଡ୍ କରାଯାଇଅଛି, 0 (ସର୍ବନିମ୍ନ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ) ରୁ 30 (ସର୍ବାଧିକ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ) ସୀମା ମଧ୍ୟରେ ସମୁଦାୟ ସମ୍ଭାବ୍ୟ ସ୍କୋର୍ ସହ ।

ଅଭିସ୍ମୃତି:

ପ୍ରକାଶକମାନେ କାରାଟ୍ ଦଳକୁ (<http://www.caratnetwork.org>) କାରାଟ୍ ପ୍ରଶ୍ନାବଳୀ ପ୍ରତି ତାଙ୍କର ସମର୍ଥନ ପାଇଁ ଅଭିସ୍ମୃତି କରିବାକୁ ଚାହୁଁଛନ୍ତି ।

ଗ୍ଲୋବୋସ୍ଥିତ୍ୱକାନ୍ ଫାର୍ମାସୁଟିକାଲ୍ ଲିମିଟେଡ୍,
ଡ. ଆନି ବେସନ୍ତ ରୋଡ୍, ଖୋର୍ଦ୍ଧା,
ମୁମ୍ବାଇ – 400 030(ଭାରତ)





நீங்கள்
ஆஸ்துமா சிகிச்சையைப் பெற்றுவருகிறீர்களா
பின்வருபவற்றை அனுபவிக்கிறீர்களா¹

■ மூக்கடைப்பு?

■ மூக்கு ஒழுகல்?

■ மூக்கு அரிப்பு அல்லது தும்மல்?

இப்போதே செயல்படுங்கள்
ஒவ்வாமைகளையும் கருத்தில் கொள்ளுங்கள்
உங்கள் ஒவ்வாமை மூக்கு அலர்ஜியையும் ஆஸ்துமா கட்டுப்பாட்டு
எண்ணிக்கையையும் தெரிந்துக் கொள்ளுங்கள்

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.

கன்ட்ரோல் ஆஃப் அலெர்ஜிக் ரைனைட்டிஸ் அண்டு ஆஸ்த்மா டெஸ்ட்²⁻⁴



பின்வரும் பெட்டிகளை ஒரு க்ராஸ் (X) குறியால் குறித்திடுங்கள்

கடந்த 4 வாரங்களில், உங்கள் ஒவ்வாமை சார்ந்த சுவாச நோய்களால், சராசரியாக, எத்தனை முறை உங்களுக்குப் பின்வருபவை ஏற்பட்டது?

	எப்போதும் இல்லை	ஒரு வாரத்திற்கு 2 நாட்கள் வரை	ஒரு வாரத்திற்கு 2 நாட்களுக்கு மேல்	பெரும்பாலும் தினமும்
1. மூக்கடைப்பு ?	☐ 3	☐ 2	☐ 1	☐ 0
2. தும்மல்?	☐ 3	☐ 2	☐ 1	☐ 0
3. மூக்கு அரிப்பு?	☐ 3	☐ 2	☐ 1	☐ 0
4. மூக்கு ஏழுகல்?	☐ 3	☐ 2	☐ 1	☐ 0
5. மூச்சுவிடுவதில் சிரமம்?	☐ 3	☐ 2	☐ 1	☐ 0
6. நெஞ்சில் முச்சிரைப்பு?	☐ 3	☐ 2	☐ 1	☐ 0
7. உடற்பயிற்சி செய்தால் நெஞ்சு இறுக்கம்?	☐ 3	☐ 2	☐ 1	☐ 0
8. உங்கள் ஒவ்வாமை சார்ந்த சுவாச நோய்களால் தினசரி வேலைகளை செய்வதில் களைப்பு, குறைபாடு?	☐ 3	☐ 2	☐ 1	☐ 0
9. உங்கள் ஒவ்வாமை சார்ந்த சுவாச நோய்களால் இரவில் எழுந்துக் கொள்கிறீர்களா?	☐ 3	☐ 2	☐ 1	☐ 0

கடந்த 4 வாரங்களில், உங்கள் ஒவ்வாமை சார்ந்த சுவாச நோய்களால் (ஆஸ்த்மா, நாசி ஒவ்வாமைகள், ஒவ்வாமைகள்) நீங்கள் எத்தனை முறை இதனை செய்தீர்கள்?

	நான் எந்த மருந்துகளையும் சாப்பிடுவதில்லை	எப்போதும் இல்லை	7 நாட்களுக்குள்	7 அல்லது அதற்கு அதிகமான
10. உங்கள் மருந்துகளின் பயன்பாட்டை (மருந்தளவு அல்லது காலமுறை) அதிகரித்தது?	☐ 3	☐ 3	☐ 2	☐ 0

மொத்த மதிப்பெண்கள்: _____

(அனைத்து 10 கேள்விகளின் மொத்தம், 0 மிக மோசம், சிறந்தது - 30)

24 க்கு அதிகமான மதிப்பெண்கள் நல்ல நோய் கட்டுப்பாட்டை குறிக்கிறது

மேல் மூச்சுக்குழாயின் மதிப்பெண் (கேள்வி 1-4): _____ மதிப்பெண் ≥ 8 ஆக இருந்தால் கட்டுப்படுத்தப்பட்டது

கீழ் மூச்சுக்குழாயின் மதிப்பெண் (கேள்வி 5-10): _____ மதிப்பெண் ≥ 16 ஆக இருந்தால் கட்டுப்படுத்தப்பட்டது

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.

கேரட்:



- கன்ட்ரோல் ஆஃப் அலெர்ஜிக் ரைனைட்டிஸ் அண்டு ஆஸ்துமா டெஸ்ட் (CARAT) என்பது ஆஸ்துமா மற்றும் ஒவ்வாமை அழற்சியின் கட்டுப்பாட்டை மதிப்பிடுவதற்கான முதல் கேள்வித் தாள்.
- கேரட் கேள்வித் தாள் 10 கேள்விகளைக் கொண்டுள்ளது.
- இது பின்வருபவற்றை உள்ளடக்கியது
 - a. மேல் மற்றும் கீழ் மூச்சுக்குழாய் அறிகுறிகள்,
 - b. தூக்க தொந்தரவு,
 - c. செயல்பாட்டு வரம்பு, மற்றும்
 - d. நான்கு வார காலத்திற்குப் பிறகு மருந்தை அதிகரிப்பதற்கான தேவை.
- பதில்கள் நான்கு-மதிப்பெண் அளவிகோளில் கணக்கிடப்படும், இதற்கான மொத்த சாத்தியமான மதிப்பெண் 0 (குறைந்தபட்ச கட்டுப்பாடு) முதல் 30 (அதிகபட்ச கட்டுப்பாடு) வரை இருக்கும்.

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).



మీకు ఆస్థమాకు చికిత్స
చేయబడుతున్నదా?

మరియు మీరు వీటిని అనుభూతి చెందుతున్నారా¹

■ నాసికా రద్దీ?

■ ముక్కు కారడం?

■ ముక్కులో దురద లేదా తుమ్ములు?

ఇప్పుడే చర్య తీసుకోండి
అలర్జీలు కూడా లెక్కలోనికి వస్తాయి

మీ అలెర్జిక్ రినిటిస్ మరియు ఆస్థమా నియంత్రణ స్కోరు బోర్డు తెలుసుకోండి

అలెర్జిక్ రినిటిస్ మరియు ఆస్థమా టెస్ట్ నియంత్రణ²⁻⁴



దయచేసి దిగువ బాక్సులను క్రాస్ (X) తో మార్క్ చేయండి.

మీ అలెర్జిక్ శ్వాస వ్యాధులు(ఆస్థమా, రినిటిస్, అలర్జిలు) కారణంగా గడిచిన 4 వారాల్లో,
సగటున మీరు ఎన్నిసార్లు:

	ఎన్నడూ కాదు	ప్రతి వారం 2 రోజులు వరకు	ప్రతి వారం 2 కంటే ఎక్కువ	దాదాపు ప్రతి రోజూ
1. ముక్కు మూసుకుపోవడం?	☐ 3	☐ 2	☐ 1	☐ 0
2. తుమ్మడం?	☐ 3	☐ 2	☐ 1	☐ 0
3. ముక్కులో దురద?	☐ 3	☐ 2	☐ 1	☐ 0
4. ముక్కు కారడం	☐ 3	☐ 2	☐ 1	☐ 0
5. శ్వాస ఆడకపోవడం/	☐ 3	☐ 2	☐ 1	☐ 0
6. ఛాతీలో గురక	☐ 3	☐ 2	☐ 1	☐ 0
7. శారీరక వ్యాయామం వల్ల ఛాతీలో బిగుతు?	☐ 3	☐ 2	☐ 1	☐ 0
8. మీ అలెర్జిక్ శ్వాస వ్యాధుల వల్ల అలసిపోవడం/మీ రోజువారీ పనులు చేయడంలో పరిమితం అయ్యారా?	☐ 3	☐ 2	☐ 1	☐ 0
9. మీ అలెర్జిక్ శ్వాస వ్యాధుల వల్ల రాత్రి సమయంలో నిద్ర లేవాల్సి వచ్చిందా?	☐ 3	☐ 2	☐ 1	☐ 0

గడిచిన నాలుగు వారాల్లో, మీ యొక్క అలెర్జిక్ శ్వాస
వ్యాధులు, (ఆస్థమా, రినిటిస్, అలర్జిలు) వల్ల మీరు ఎన్నిసార్లు:

	నేను ఎటువంటి ఔషధాలను తీసుకోలేదు	ఎన్నడూ కాదు	7 రోజుల 7 రోజులు	7 లేదా అంతకంటే ఎక్కువ రోజులు
10. మీ అలెర్జిక్ శ్వాస వ్యాధుల వల్ల రాత్రి సమయంలో నిద్ర లేవాల్సి వచ్చిందా?	☐ 3	☐ 3	☐ 2	☐ 0

ముత్తం స్కోరు:_____

(10 ప్రశ్నల యొక్క మొత్తం, 0 - క్షీణించడం, అత్యుత్తమం - 30)

24కంటే ఎక్కువగా ఉండే స్కోరు మంచి వ్యాధి నియంత్రణను తెలియజేస్తుంది

పై గాలికోశంలో స్కోరు(ఐటమ్ 1-4):_____ కంట్రోల్డ్ ఒకవేళ స్కోరు ≥ 8 అయితే

దిగువ గాలి గదుల యొక్క స్కోరు (ఐటమ్ 5-10):_____ కంట్రోల్డ్ ఒకవేళ స్కోరు ≥ 16 కంటే ఎక్కువగా ఉన్నట్లయితే

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.

డిస్క్లమర్: ఈ మెటీరియల్లో కనిపించే సమాచారం సాధారణ అవగాహన కొరకు మాత్రమే మరియు ఎటువంటి వైద్య సలహాను అందించదు. మీ పరిస్థితికి సంబంధించి మీకు ఏమైనా

ప్రశ్నలు లేదా సందేహాలున్నట్లయితే దయచేసి మీ వైద్యుడిని సంప్రదించండి

క్యారెట్:



- ఆస్థమా మరియు అల్లర్జిక్ రినిటిస్‌ను ఏకకాలంలో మదింపు చేసే మొట్టమొదటి ప్రశ్నావళిని కంట్రీల్ ఆఫ్ అల్లర్జిక్ రినిటిస్ మరియు ఆస్థమా టెస్ట్(క్యారెట్).
- క్యారెట్‌లో మొత్తం 10 ప్రశ్నలున్నాయి.
- ఇది వీటిని అడ్డన్ చేస్తుంది
 - a. పైన మరియు దిగువ గాలిమార్గాల యొక్క లక్షణాలు
 - b. నిద్ర అంతరాయాలు
 - c. కార్యకలాపం పరిమితి, మరియు
 - d. నాలుగు వారాల కాలంలో ఔషధాల వాడకాన్ని పెంచడం
- సమాధానాలు నాలుగు పాయింట్లు స్కేలు మీద రేట్ చేయబడతాయి, సంభావ్య స్కోరు 0 (కనీస నియంత్రణ) నుంచి 30 (గరిష్ట నియంత్రణ) వరకు ఉంటాయి.

అభినందనలు:

క్యారెట్ ప్రశ్నావళికి సంబంధించి వారి మద్దతు కొరకు క్యారెట్ టీమ్ (<http://www.caratnetwork.org>) ను ప్రచురణదారులు అభినందిస్తున్నారు.

గ్లోకోస్ స్మిత్ క్లైన్ ఫార్మాస్యూటికల్స్
లిమిటెడ్ డా. అనిబిసెంట్ రోడ్డు, వర్లి,
ముంబాయి - 4000 030 (భారత్)





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।

वर्धन %

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)।



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

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.

કંટ્રોલ ઑફ એલર્જીક રાઈનાઈટિસ એન્ડ અસ્થમા ટેસ્ટ²⁻⁴



નીચેના બોક્સમાં ક્રોસ (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

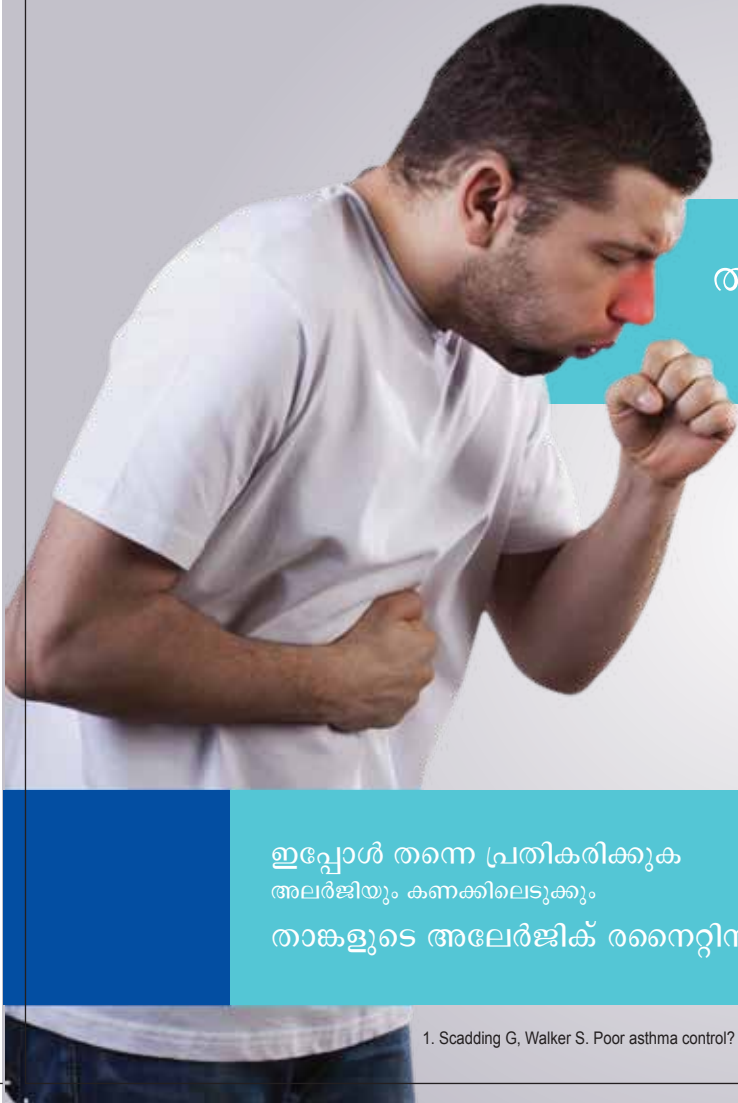
- કન્ટ્રોલ ઑફ એલર્જીક રાઈનાઈટિસ એન્ડ અસ્થમા ટેસ્ટ (CARAT) એક સાથે થતા અસ્થમા અને એલર્જીક રાઈનાઈટિસના નિયંત્રણનું આકલન કરવા માટેની પ્રથમ પ્રશ્નાવલી છે.
- CARAT પ્રશ્નાવલીમાં ૧૦ પ્રશ્નોનો સમાવેશ થાય છે.
- તે નીચેના મુદ્દાઓને વ્યક્ત કરે છે
 - a. ઉપર અને નીચેના શ્વાસન તંત્રના લક્ષણો
 - b. ઊંઘમાં વિક્ષેપ
 - 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).





താങ്കൾ ആസ്ത്മയ്ക്കുള്ള ചികിത്സയിലാണോ
കൂടാതെ ഇനി പറയുന്നവ അനുഭവപ്പെടുന്നുണ്ടോ¹

■ മൂക്കിൽ ദശ

■ മൂക്കൊലിപ്പു

■ മൂക്കിൽ ചൊരിച്ചിൽ അല്ലെങ്കിൽ തുമ്മൽ

ഇപ്പോൾ തന്നെ പ്രതികരിക്കുക
അലർജിയും കണക്കിലെടുക്കും

താങ്കളുടെ അലേർജിക് രൈനൈറ്റിസിന്റെയും ആസ്ത്മയുടെയും കണ്ട്രോൾ സ്കോർ അറിയുക

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.

കണ്ട്രോൾ ഓഫ് അലേർജിക് രൈനൈറ്റിസ് ആൻഡ് ആസ്ത്മ ടെസ്റ്റ്²⁻⁴



ദയവായി താഴെ കൊടുത്തിട്ടുള്ള പെട്ടികളിൽ ക്രോസ്സ് അടയാളപ്പെടുത്തുക (X)

താങ്കളുടെ അലേർജിക് റെസ്പിറേറ്ററി രോഗങ്ങളാൽ (ആസ്ത്മ, രൈനൈറ്റിസ്, അലേർജിക്) കഴിഞ്ഞ 4 ആഴ്ചയിൽ ശരാശരി എത്ര തവണ ഇനി പറയുന്നവ താങ്കൾക്ക് അനുഭവപ്പെട്ടു	ഒരിക്കലുമില്ല	ആഴ്ചയിൽ 2 ദിവസം വരെ	ആഴ്ചയിൽ 2 ദിവസത്തിൽ കൂടുതൽ	മിക്കവാറും എല്ലാ ദിവസവും
1. മുകളിലെ തടസ്സം	☐ 3	☐ 2	☐ 1	☐ 0
2. തുമ്മൽ	☐ 3	☐ 2	☐ 1	☐ 0
3. ചൊറിച്ചിലുള്ള മൂക്ക്	☐ 3	☐ 2	☐ 1	☐ 0
4. മൂക്കൊലിപ്പ്	☐ 3	☐ 2	☐ 1	☐ 0
5. ശ്വാസിക്കാനുള്ള ബുദ്ധിമുട്ട് /ഡൈസ്പ്നിയ	☐ 3	☐ 2	☐ 1	☐ 0
6. നെഞ്ചിൽ വിമ്മിട്ടം	☐ 3	☐ 2	☐ 1	☐ 0
7. കായികാധ്വാനം ചെയ്യുമ്പോൾ നെഞ്ചിൽ മുറുകെ	☐ 3	☐ 2	☐ 1	☐ 0
8. താങ്കളുടെ അലേർജിക് റെസ്പിറേറ്ററി രോഗങ്ങളാൽ ഉള്ള കഴിണം/ ഭാരമേറിയ പ്രവൃത്തികൾ ചെയ്യാനുള്ള പരിമിതികൾ	☐ 3	☐ 2	☐ 1	☐ 0
9. താങ്കളുടെ അലേർജിക് റെസ്പിറേറ്ററി രോഗങ്ങളാൽ രാത്രിയിൽ ഉണരുക	☐ 3	☐ 2	☐ 1	☐ 0

കഴിഞ്ഞ 4 ആഴ്ചയ്ക്കിടയിൽ, അലേർജിക് റെസ്പിറേറ്ററി രോഗത്താൽ (ആസ്ത്മ, രൈനൈറ്റിസ്, അലേർജിക്), എത്ര തവണ താങ്കൾ	ഞാൻ ഒരു മരുന്ന് കഴിക്കുന്നില്ല	ഒരിക്കലുമില്ല	7 ദിവസത്തിൽ കുറവ്	7 അല്ലെങ്കിൽ കൂടുതൽ ദിവസങ്ങൾ
10. താങ്കളുടെ മരുന്ന്കളുടെ ഉപയോഗം (ഡോസ് അല്ലെങ്കിൽ ആവൃത്തി) വർദ്ധിപ്പിച്ചോ?	☐ 3	☐ 3	☐ 2	☐ 0

മൊത്തം സ്കോർ _____

10 ചോദ്യങ്ങളുടെയും ആകെതുക 0- മോശം, മികച്ചത് -30

24 ൽ കൂടുതലുള്ള സ്കോർ രോഗനിവൃത്തണം നല്ല രീതിയിലാണെന്ന് സൂചിപ്പിക്കുന്നു

ചോദ്യങ്ങൾ (ഐറ്റം 1-4): _____സ്കോർ ≥ 8 ആണെങ്കിൽ നിയന്ത്രിതമാണ്

ചോദ്യങ്ങൾ (ഐറ്റം 5-10): _____സ്കോർ ≥ 16 ആണെങ്കിൽ നിയന്ത്രിതമാണ്

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.

- ആസ്തമയുടെയും അലേർജിക്ക് രനെറ്റിസിന്റെയും നിയന്ത്രണം ഒരേസമയത്ത് കണക്കാക്കാനുള്ള ആദ്യത്തെ ചോദ്യാവലിയാണ് കണ്ട്രോൾ ഓഫ് അലേർജിക് റിനിറ്റിസ് ആൻഡ് ആസ്തമ ടെസ്റ്റ് (കാരറ്റ്)
- 10 ചോദ്യങ്ങൾ അടങ്ങിയതാണ് ഈ കാരറ്റ് ചോദ്യാവലി
- ഇവ അഭിസംബോധന ചെയ്യുന്നത്
 - a. മുകളിലെയും താഴെയും വായുസഞ്ചാരമാർഗത്തിന്റെ രോഗലക്ഷണങ്ങൾ
 - b. ഉറക്കത്തിലുണ്ടാവുന്ന തടസ്സം
 - c. പ്രവൃത്തികളുടെ പരിമിതികൾ, കൂടാതെ
 - d. നാലു ആഴ്ചത്തെ കാലാവധിയിൽ മരുന്നിന്റെ ഉപയോഗം വർദ്ധിപ്പിക്കേണ്ടി വരുന്നതിന്റെ ആവശ്യകത
- ഉത്തരങ്ങൾ 0(കുറഞ്ഞ നിയന്ത്രണം) മുതൽ 30 (പരമാവധി നിയന്ത്രണം) വരെ റേഞ്ച് ചെയ്യുന്ന സംഭവ്യമായ മൊത്തം സ്കോറോടു കൂടിയ ഒരു നാലു പൊയിന്റ് സ്കേലിൽ ആണ് റേറ്റ് ചെയ്തിരിക്കുന്നത്,

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).



کیا آپ
دمہ کے مرض کے شکار ہیں
اور سامنا کر رہے ہیں¹

■ ناک کے بند ہونے کا؟

■ ناک کے بہنے کا؟

■ ناک میں خارش اور چھینک کا؟

عمل کریں

الرجی کے شمار کا بھی

اپنا الرجی شدہ سانس کی بیماری اور دمہ کے کنٹرول اسکور کو

الرجی شدہ سانس کی بیماری اور دمہ کے جانچ کا کنٹرول 2-4

برائے مہربانی نیچے دے گئے باکس کو کراس (x) سے نشاندہی کریں۔

تقریباً ہر دن	قتے میں 2 دن سے زیادہ	بقیے میں 2 دن تک	کبھی نہیں	آپ کی الرجی سانسوں کی بیماریوں (دمہ، ناک کی سوزش، الرجی) کے سبب، گزشتہ 4 ہفتوں میں، عام طور پر کتنی بار آپ کو:
☐ 0	☐ 1	☐ 2	☐ 3	1. ناک بند ہوئی؟
☐ 0	☐ 1	☐ 2	☐ 3	2. چھینک آئی؟
☐ 0	☐ 1	☐ 2	☐ 3	3. ناک میں خارش اور کھجلی ہوئی؟
☐ 0	☐ 1	☐ 2	☐ 3	4. ناک کا بہنا ہوا؟
☐ 0	☐ 1	☐ 2	☐ 3	5. سانس لینے میں دشواری ہونا؟
☐ 0	☐ 1	☐ 2	☐ 3	6. سینے میں گھرگھراہٹ ہوئی؟
☐ 0	☐ 1	☐ 2	☐ 3	7. جسمانی ورزش کے وقت سینے میں جکڑن ہوئی؟
☐ 0	☐ 1	☐ 2	☐ 3	8. الرجی سانس کی بیماریوں کی وجہ سے روز مرہ کے کم کرنے میں تھکاوٹ ہوئی؟
☐ 0	☐ 1	☐ 2	☐ 3	9. آپ کے الرجی سانس کی بیماریوں کی وجہ سے رات میں نیند سے بیدار

7 دن یا اس سے زیادہ	7 دن سے نیچے	لی ہی نہیں	میں کوئی دوا نہیں لے رہا ہوں	گزشتہ 4 ہفتوں میں، آپ کی الرجی سانس کی بیماریوں (دمہ، ناک میں سوزش، الرجی) کے سبب، کتنی مرتبہ آپ.....
☐ 0	☐ 2	☐ 3	☐ 3	10. آپ کی دواؤں کے استعمال (خوراک یا تعداد) میں اضافہ ہوا ہے؟

کل اسکور _____

(تمام 10 سوالوں کا کل، 0- سب سے برا، سب سے اچھا - 30)

24 سے زیادہ اسکور بیماری میں بہتر کنٹرول کی نشاندہی کرتا ہے۔

کا اسکور (انٹم 4-1): _____ کنٹرول شدہ اگر اسکور 8 یا اس سے کم ہے (airway) اوپری ایئر وے
 کا اسکور (انٹم 5-10): _____ کنٹرول شدہ اگر اسکور 16 یا اس سے کم ہے (airway) نچلی ایئر وے

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.

تردیدی اعلان: اس مواد میں دکھائے گئے معلومات صرف عام بیداری کے لئے ہیں اور اس میں کوئی طبی مشورہ نہیں ہے۔ آپ اپنی حالت کے متعلق کسی سوال یا تشویش کے لئے اپنے ڈاکٹر سے مشورہ کریں۔

کارات

■ دمہ اور الرجی سانسوں کی بیماریوں کے کنٹرول کا جائزہ لینے کے لئے کنٹرول آف الرجک رھینیطس اینڈ استھما ٹیسٹ فی الحال پہلا سوال نامہ ہے۔

■ کارات سوالنامہ ۰۱ سوالوں پر مشتمل ہے۔

■ یہ بتاتی ہے:

- a. اوپر اور نیچے کے ہوائی نالیوں کی علامتوں کو،
- b. نیند میں مداخلت،
- c. کام کاج میں دقت، اور
- d. چار ہفتے کی مدت کے دوران علاج کو بڑھانے کی ضرورت۔

■ جوابات کل ممکنہ اسکور کے جو ۰ (سب سے کم کنٹرول) سے ۰۳ (سب سے زیادہ کنٹرول) کے ساتھ، چار نکاتی پیمانے پر درجہ بندی کی گئی ہے،

اعتراف:

ناشرین کارات سوالنامے کے سلسلے میں کارات ٹیم (<http://www.caratnetwork.org>) کی حمایت اور مدد کا اعتراف کرتے ہیں۔

گلاکسو اسمتھ لائن فارماسیوٹیکل لمیٹڈ،
ڈاکٹر اینی بسنت روڈ، وورلی
ممبئی – 400030 (بھارت)۔