

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

ಕಂಟ್ರೋಲ್ ಆಫ್ ಅಲರ್ಜಿಕ್ ರೈನೈಟಿಸ್ ಮತ್ತು ಆಸ್ಟಮಾ ಟೆಸ್ಟ್²⁻⁴



ದಯವಿಟ್ಟು ಈ ಬಾಕ್ಸ್‌ಗಳನ್ನು 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) .

