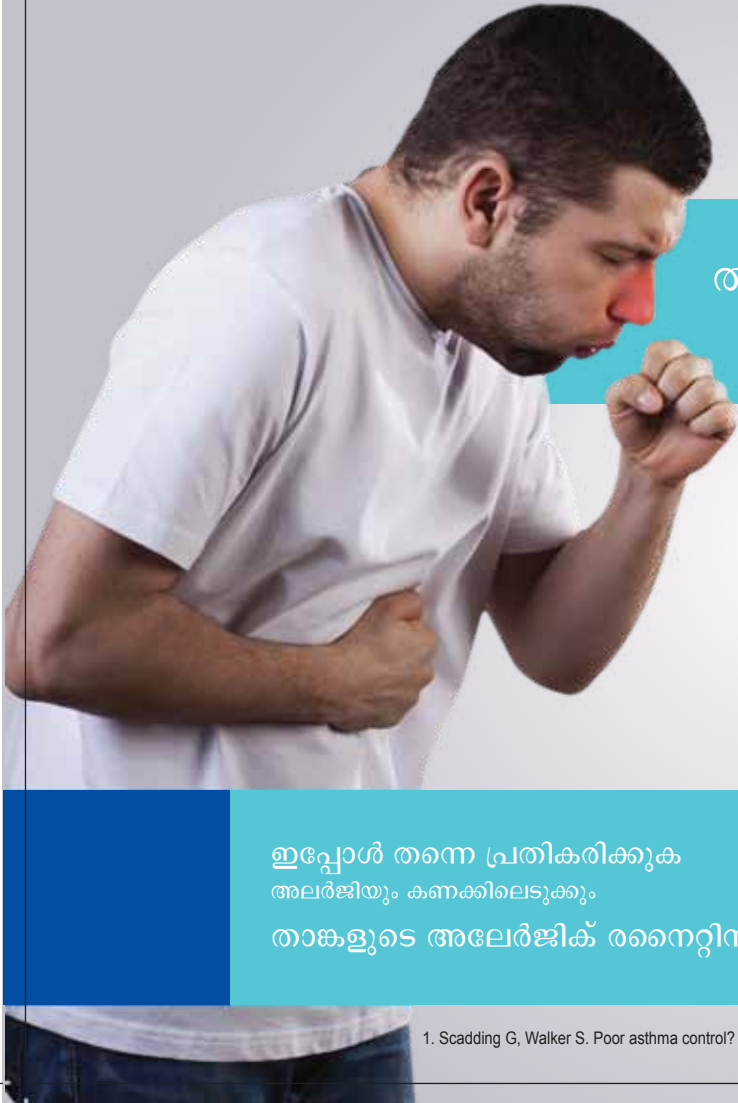




താങ്കൾ ആസ്ത്മയ്ക്കുള്ള ചികിത്സയിലാണോ
കൂടാതെ ഇനി പറയുന്നവ അനുഭവപ്പെടുന്നുണ്ടോ¹

■ മൂക്കിൽ ദശ

■ മൂക്കൊലിപ്പു

■ മൂക്കിൽ ചൊരിച്ചിൽ അല്ലെങ്കിൽ തുമ്മൽ

ഇപ്പോൾ തന്നെ പ്രതികരിക്കുക
അലർജിയും കണക്കിലെടുക്കും

താങ്കളുടെ അലേർജിക് രനൈറ്റിസിന്റെയും 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 രോഗനിയന്ത്രണം 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.

- ആസ്കമയുടെയും അലേർജിക് രൈറ്റിസിന്റെയും നിയന്ത്രണം ഒരേസമയത്ത് കണക്കാക്കാനുള്ള ആദ്യത്തെ ചോദ്യാവലിയാണ് കണ്ട്രോൾ ഓഫ് അലേർജിക് റിസ്പോൺസ് ആസ്കമ ടെസ്റ്റ് (കാരറ്റ്)
- 10 ചോദ്യങ്ങൾ അടങ്ങിയതാണ് ഈ കാരറ്റ് ചോദ്യാവലി
- ഇവ അഭിസംബോധന ചെയ്യുന്നത്
 - a. മുകളിലെയും താഴെയും വായുസഞ്ചാരമാർഗ്ഗത്തിന്റെ 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 രേഖ് 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).

