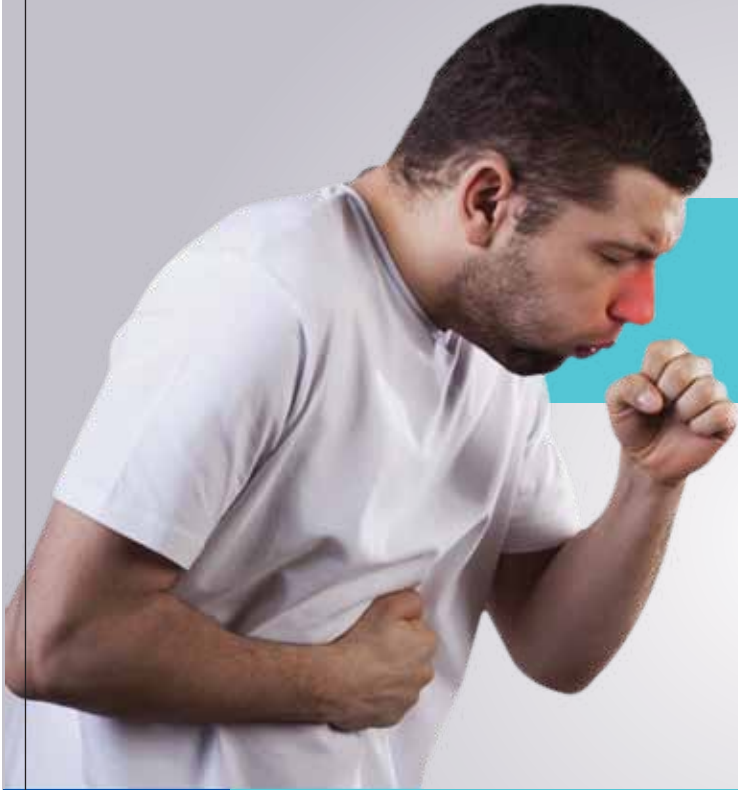




ଆପଣ କ'ଣ ଆଶ୍ୱାସୀ ଚିକିତ୍ସାଧୀନ
ଅଛନ୍ତି ଓ ଅନୁଭବ କରୁଛନ୍ତି¹

■ ନାକ ବନ୍ଦ ହେବା?

■ ନାକରୁ ପାଣି ବୋହିବା?

■ ନାକ ସଲସଲ ହେବା କିମ୍ବା ଛିଙ୍କ?

ବର୍ତ୍ତମାନ ସମୟରେ ଆପଣ
ଆଲର୍ଜି ମଧ୍ୟ ଖୁବ୍ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଟେ

ଆପଣଙ୍କ ଆଲର୍ଜିକ୍ ରାଇନାଇଟିସ୍ ଓ ଆଶ୍ୱାସୀ 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 ଟାକଟ୍ 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 ଆସ୍ଥମା ଟେଷ୍ଟ (ସିଏଆର୍ଏଟି) ଏକ ପ୍ରଥମ ପ୍ରଶ୍ନାବଳୀ ଅଟେ ଯୁଗ୍ମଭାବରେ ଆସ୍ଥମା 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 ବଢେଇବା 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)

