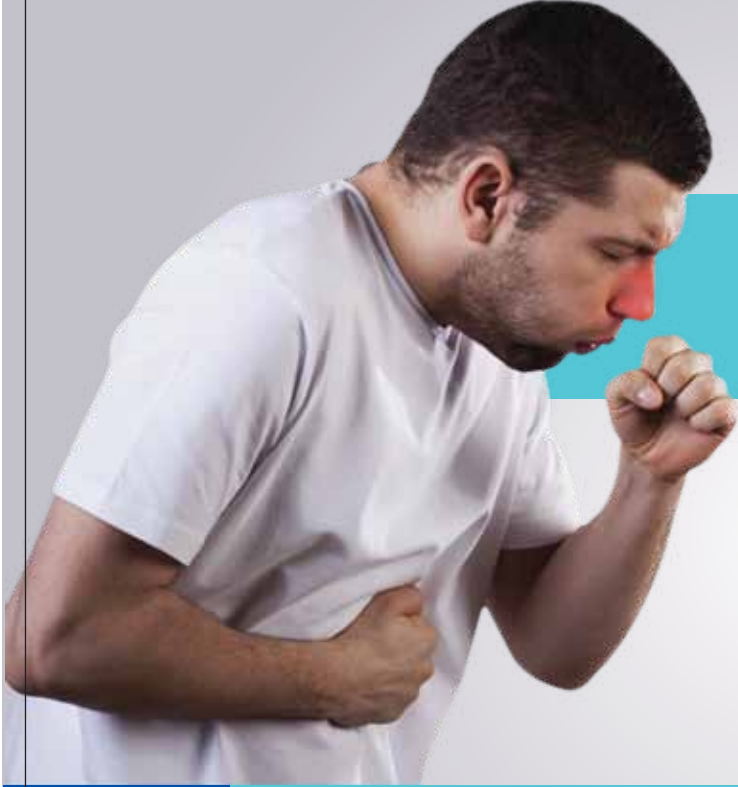




நீங்கள்
ஆஸ்துமா சிகிச்சையைப் பெற்றுவருகிறீர்களா
பின்வருபவற்றை அனுபவிக்கிறீர்களா¹

■ மூக்கடைப்பு?

■ மூக்கு ஒழுகல்?

■ மூக்கு அரிப்பு அல்லது தும்மல்?

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

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).

