



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)۔