

ТЕСТ ПО КОНТРОЛЮ НАД АСТМОЙ

Этот тест поможет людям, страдающим астмой (пациентам от 12 лет и старше), оценить, насколько им удастся контролировать свое заболевание. В каждом вопросе выберите ответ, который Вам подходит, и обведите соответствующую ему цифру. Чтобы подсчитать результат, сложите все цифры.

1. Как часто за последние 4 недели астма мешала Вам выполнять обычный объем работы в учебном заведении, на работе или дома?

- а) все время (1)
- б) очень часто (2)
- в) иногда (3)
- г) редко (4)
- д) никогда (5)

2. Как часто за последние 4 недели Вы отмечали у себя затрудненное дыхание

- а) чаще, чем раз в день (1)
- б) раз в день (2)
- в) от 3 до 6 раз в неделю (3)
- г) один или два раза в неделю (4)
- д) ни разу (5)

3. Как часто за последние 4 недели Вы просыпались ночью или раньше, чем обычно, из-за симптомов астмы (свистящего дыхания, кашля, затрудненного дыхания, чувства стеснения или боли в груди)?

- а) 4 ночи в неделю или чаще (1)
- б) 2-3 ночи в неделю (2)
- в) раз в неделю (3)
- г) один или два раза (4)
- д) ни разу (5)

4. Как часто за последние 4 недели Вы использовали быстроедействующий ингалятор (например, Вентолин, Беротек, Беродуал, Атровент, Сальбутамол, Саламол, Сальбен, Астмопент) или небулайзер (аэрозольный аппарат) с лекарством (например, Беротек, Беродуал, Вентолин небулы)

- а) 3 раза в день или чаще (1)
- б) 1 или 2 раза в день (2)
- в) 2 или 3 раза в неделю (3)
- г) один раз в неделю или реже (4)
- д) ни разу (5)

5. Как бы Вы оценили, насколько Вам удавалось контролировать астму за последние 4 недели

- а) совсем не удавалось контролировать (1)
- б) плохо удавалось контролировать (2)
- в) в некоторой степени удавалось контролировать (3)
- г) хорошо удавалось контролировать (4)
- д) полностью удавалось контролировать (5)

РЕЗУЛЬТАТЫ

25 баллов - ПОЗДРАВЛЯЕМ! Вы ПОЛНОСТЬЮ КОНТРОЛИРОВАЛИ астму за последние 4 недели. У Вас не было симптомов астмы и связанных с ней ограничений.

Проконсультируйтесь с врачом, если ситуация изменится.

от 20 до 24 баллов- за последние 4 недели Вы ХОРОШО КОНТРОЛИРОВАЛИ астму, но не ПОЛНОСТЬЮ. Ваш врач поможет Вам добиться ПОЛНОГО КОНТРОЛЯ.

менее 20 баллов - за последние 4 недели Вам НЕ удавалось КОНТРОЛИРОВАТЬ астму. Ваш врач может посоветовать Вам, какие меры нужно применять, чтобы добиться улучшения контроля над Вашим заболеванием.