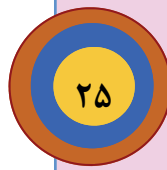


آزمون کنترل آسم

ACT™



نمره کنترل آسم خود را بدانید .

مرحله ۱ : دور نمره مربوط به هر پرسش را خط بکشید و آن عدد را در مربع سمت چپ بنویسید . لطفا تا حد امکان صادقانه پاسخ دهید . در این صورت به خود و پزشکتان کمک می کنید تا در مورد وضعیت واقعی آسمتان بحث کنید .

نمره طی ۴ هفته گذشته چه مدت بخاطر آسمتان از انجام کارهای معمول خود در محل کار ، تحصیل یا خانه باز مانده اید ؟

- پرسش ۱
- ۱- تمام اوقات
 - ۲- بیشتر اوقات
 - ۳- گاهی اوقات
 - ۴- اندک زمان
 - ۵- هیچگاه

طی ۴ هفته گذشته چند بار تنگی نفس داشته اید ؟

- پرسش ۲
- بیش از ۱ بار در روز
 - ۲- ۱ بار در روز
 - ۳- ۳ تا ۶ بار در هفته
 - ۴- ۱ تا ۲ بار در هفته
 - ۵- هرگز

طی ۴ هفته گذشته چند بار بر اثر علائم آسم خود (خس خس سینه ، سرفه ، تنگی نفس ، درد یا فشاردگی سینه) نیمه شب یا صبح زودتر از حد معمول از خواب بیدار شده اید ؟

- پرسش ۳
- ۱- ۴ شب یا بیشتر
 - ۲- ۲ تا ۳ شب در هفته
 - ۳- یک بار در هفته
 - ۴- ۱ تا ۲ بار
 - ۵- هرگز

طی ۴ هفته گذشته چند بار از داروهای استنشاقی نجات بخش (مانند اسپری آبی سالبوتامول) استفاده کرده اید ؟

- پرسش ۴
- روزی ۳ بار یا بیشتر
 - ۲- روزی ۱ تا ۲ بار
 - ۳- هفته ای ۲ تا ۳
 - ۴- یک بار در هفته یا کمتر
 - ۵- هرگز

کنترل آسم خود طی ۴ هفته گذشته را چگونه ارزیابی می کنید ؟

- پرسش ۵
- ۱- فاقد هر گونه کنترل
 - ۲- تحت کنترل
 - ۳- کمابیش تحت کنترل
 - ۴- تحت کنترل
 - ۵- تحت کنترل

مرحله ۲ نمرات خود را با هم جمع کنید تا نمره کل به دست آید

مرحله ۳ برای دانستن تفسیر نمره خود پشت صفحه را ببندید .



دانشگاه علوم پزشکی شهید

بهشتی

بیمارستان شهید مدرس

آزمون کنترل آسم

ACT™

نمره کنترل آسم خود را بدانید

خدمات ارائه شده در این مرکز :

بخش داخلی قلب بزرگسال

بخش جراحی قلب

بخش جراحی عمومی و قفسه سینه

بخش اورولوژی

بخش جراحی پلاستیک

بخش فوق تخصصی قلب کودکان

بخش نفرولوژی

بخش طب فیزیکی و توانبخشی

واحدهای پاراکلینیک:

واحد رادیولوژی

واحد سی تی آنژیوگرافی

واحد آزمایشگاه

واحد انجام تست‌های ریوی (اسپیرومتری-مناکولین-بادی پلتیسموگرافی)

واحد نالیوم اسکن

واحد سنگ شکن کلیه و مجاری ادراری

واحد فیزیوتراپی و لیزر درمانی

واحد سنجش تراکم استخوان

واحد اندوسکپی و کولونوسکپی، شیمی درمانی، ERCP و برونکوسکپی

واحد داروخانه

واحد همودیالیز و دیالیز صفاقی

واحد بررسی‌های قلبی

واحد پاتولوژی

درمانگاه (پلی کلینیک):

شامل درمانگاه‌های تغذیه و رژیم درمانی، قلب و عروق، جراحی عمومی و

قفسه سینه، ریه، گوارش، هماتولوژی و انگولوژی، داخلی، بیهوشی،

نورولوژی، جراحی پلاستیک و ترمیمی، قلب اطفال، طب فیزیکی و

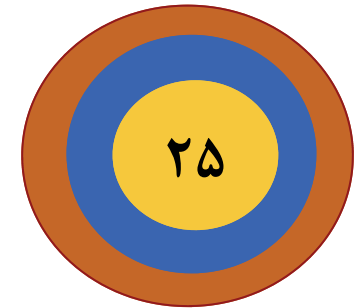
توانبخشی، اورولوژی، نفرولوژی، جراحی قلب، پوست و مو، روان پزشکی،

نوار قلب و چاقی.

آدرس: خیابان سعادت آباد-تقاطع بزرگراه امام (ره)

تلفن: ۹۷-۲۲۰۷۴۰۸۷

نمره کنترل آسم خود را بدانید .



نمره ۲۵ : مبارک باشد !

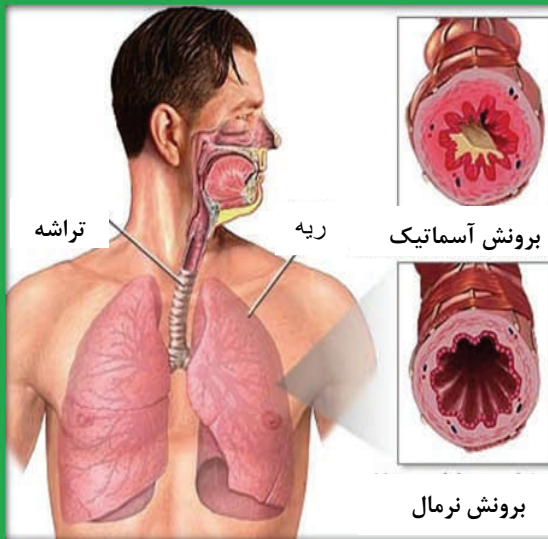
آسم شما در هفته گذشته کاملا تحت کنترل بوده است
شما هیچ علامت یا محدودیت مربوط به آسم نداشته اید
ولی نمی توانید اسپری درمانی خود را قطع کنید . در
صورت تغییر این وضعیت به پزشک خود مراجعه نمایید.

نمره ۲۰ تا ۲۴ : تقریبا موفق بوده اید

ممکن است آسم شما در ۴ هفته گذشته بخوبی تحت
کنترل بوده باشد ، ولی کاملا تحت کنترل نبوده است .
شاید پزشکتان بتواند به شما کمک کند تا به کنترل کامل

نمره کمتر از ۲۰ موفق نبوده اید .

آسم شما نمی توانسته در ۴ هفته تحت کنترل بوده باشد .
پزشکتان می تواند برنامه ای عملی برای کمک به بهبود
کنترل آسم شما ارائه کند.



کمیته آموزش به بیمار