

إختبار التحكم في الربو (حساسية الصدر)

- الإختبار التالي يمكن أن يساعد الأشخاص المصابين بالربو (الحساسية) (عمر ١٢ سنة فأكثر) في تقييم سيطرتهم على الربو
- الرجاء رسم دائرة حول الدرجة المناسبة لكل سؤال ، والإجابة على كل الأسئلة الخمسة
- يمكنك أن تحسب نتيجة إختبار التحكم في الربو لديك وذلك بجمع درجة كل إجابة . تأكد من مناقشة النتيجة مع طبيبك

الخطوة الأولى:

أرسم دائرة حول درجتك عن كل سؤال واكتب نفس الرقم في الخانة المحددة على اليسار.
فكر في موضوع السؤال جيدا واختر الإجابة الأقرب لحالتك. الرجاء الإجابة على الأسئلة بأصدق ما يمكن، فإن هذا سيساعدك أنت وطبيبك على وضع تصور حقيقي لحالتك.

الدرجة	فقرات اسئلة اختبار التحكم				
	السؤال ١ خلال الـ٤ أسابيع الماضية ، كم مرة حصل لك ضيق تنفس ؟				
	أكثر من مرة واحدة في اليوم	مرة واحدة في اليوم	٣ إلى ٦ مرات في الأسبوع	مرة أو مرتين في الأسبوع	لم يحصل أبدا
	١	٢	٣	٤	٥
	السؤال ٢ خلال الـ٤ أسابيع الماضية ، كم مرة أيقظتك أعراض الربو (السعال ، أو ضيق التنفس، أو الصفير) أثناء الليل أو في الصباح الباكر ؟				
	٤ ليالي أو أكثر في الأسبوع	٢ إلى ٣ ليالي في الأسبوع	مرة واحدة في الأسبوع	مرة أو مرتين في الشهر	لم يحصل أبدا
	١	٢	٣	٤	٥
	السؤال ٣ خلال الـ٤ أسابيع الماضية ، كم من الوقت منعك الربو من إنجاز عمل يتطلب نشاطا بدنيا سواء في العمل ، أو المدرسة أو المنزل ؟				
	كل الوقت	معظم الوقت	أحيانا	نادرا	لم يحصل أبدا
	١	٢	٣	٤	٥
	السؤال ٤ خلال الـ٤ أسابيع الماضية ، كم مرة اضطررت لاستخدام البخاخ أو جهاز الرذاذ (البخار) للحد من أعراض الربو ؟				
	٣ مرات أو أكثر في اليوم	مرة واحدة أو مرتين في اليوم	٢ أو ٣ مرات في الأسبوع	مرة واحدة في الأسبوع أو أقل	لم يحصل أبدا
	١	٢	٣	٤	٥
	السؤال ٥ ما هو تقييمك لحالة الربو عندك خلال الـ٤ أسابيع الماضية ؟				
	لا يوجد تحكم	تحكم ضعيف	تحكم متوسط	تحكم جيد	تحكم تام
	١	٢	٣	٤	٥

المجموع

الخطوة الثانية: اجمع درجاتك للحصول على النتيجة

الخطوة الثالثة: تعرف على ماذا تعنيه النتيجة :

تحكم تام	٢٥	تحكم جزئي	١٦ - ١٩
تحكم	٢٠ - ٢٤	لا تحكم	درجة أقل من ١٦