



# **ТЕСТ** по контролю над астмой (АСТ™)

**Простой и надежный инструмент  
для определения уровня контроля  
над бронхиальной астмой**



# 1

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

- Все время 1
- Очень часто 2
- Иногда 3
- Редко 4
- Никогда 5



## 2

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

• Чаще, чем раз в день

1

• Раз в день

2

• От 3 до 6 раз в неделю

3

• 1 или 2 раза в неделю

4

• 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)?

• 4 ночи в неделю или чаще

1

• 2-3 ночи в неделю

2

• Раз в неделю

3

• 1 или 2 раза

4

• Ни разу

5



## 4

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

• 3 раза в день или чаще

1

• 1 или 2 раза в день

2

• 2 или 3 раза в неделю

3

• 1 раз в неделю или реже

4

• Ни разу

5



## 5

**Как бы Вы оценили, насколько Вам удавалось контролировать астму за последние 4 недели?**

• Совсем не удавалось контролировать

1

• Плохо удавалось контролировать

2

• В некоторой степени удавалось контролировать

3

• Хорошо удавалось контролировать

4

• Полностью удавалось контролировать

5

# ТЕСТ по контролю над астмой (АСТ™)



Узнайте свой результат теста по контролю над астмой

1 В каждом вопросе выберите ответ, который Вам подходит, обведите соответствующую ему цифру и впишите ее в квадратик справа. Постарайтесь честно отвечать на вопросы. Это поможет Вам и Вашему врачу подробно обсудить, как Вы справляетесь с 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. Всего в тесте ПЯТЬ вопросов.

Чтобы подсчитать результат теста по контролю над астмой, сложите все цифры, соответствующие Вашим ответам. Обязательно обсудите результаты с Вашим врачом.

Узнайте свой результат теста по контролю над астмой

## Вопрос 1

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

Все время	1	Очень часто	2	Иногда	3	Редко	4	Никогда	5	БАЛЛЫ
-----------	---	-------------	---	--------	---	-------	---	---------	---	-------

## Вопрос 2

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

Чаще, чем раз в день	1	Раз в день	2	От 3 до 6 раз в неделю	3	Один или два раза в неделю	4	Ни разу	5	
----------------------	---	------------	---	------------------------	---	----------------------------	---	---------	---	--

## Вопрос 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)?

4 ночи в неделю или чаще	1	2-3 ночи в неделю	2	Раз в неделю	3	Один или два раза	4	Ни разу	5	
--------------------------	---	-------------------	---	--------------	---	-------------------	---	---------	---	--

## Вопрос 4

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

3 раза в день или чаще	1	1 или 2 раза в день	2	2 или 3 раза в неделю	3	Один раз в неделю или реже	4	Ни разу	5	
------------------------	---	---------------------	---	-----------------------	---	----------------------------	---	---------	---	--

## Вопрос 5

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

Совсем не удавалось контролировать	1	Плохо удавалось контролировать	2	В некоторых степенях удавалось контролировать	3	Хорошо удавалось контролировать	4	Полностью удавалось контролировать	5	
------------------------------------	---	--------------------------------	---	---	---	---------------------------------	---	------------------------------------	---	--

2 Сложите баллы и запишите полученный результат.

ИТОГО

БАЛЛЫ



# Трактовка результатов АСТ

- Сумма **25 баллов** означает **полный контроль**.
- Сумма **20-24 балла** означает, что астма **контролируется хорошо**, но не полностью. Врач может помочь пациенту добиться полного контроля.
- **19 баллов – пороговое значение**, обеспечивающее оптимальное сочетание специфичности и чувствительности при скрининге контроля астмы.
- Сумма **19 баллов и меньше** указывает на **неконтролируемую астму**. Возможно, следует изменить терапию для достижения оптимального контроля.
- Сумма **14 баллов и меньше** свидетельствует о том, что астма у пациента **серьезно вышла из-под контроля**. В этом случае пациента следует направить к специалисту

# ТЕСТ по контролю над астмой (АСТ™)



Узнайте свой результат теста по контролю над астмой



Результат: 25 – 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.

Результат: от 20 до 24 – Вы у цели

За последние 4 недели Вы **ХОРОШО КОНТРОЛИРОВАЛИ** астму, но не **ПОЛНОСТЬЮ**. Ваш врач может помочь Вам добиться **ПОЛНОГО КОНТРОЛЯ**.

Результат: менее 20 – Мимо цели

За последние 4 недели Вам **НЕ** удалось **КОНТРОЛИРОВАТЬ** астму. Ваш врач может посоветовать Вам, какие меры нужно принять, чтобы добиться улучшения контроля над Вашим заболеванием.

# Тест по контролю над астмой (АСТ™)

Узнайте свой результат теста по контролю над астмой