

哮喘控制指數(ACT™)



了解你的哮喘控制程度

步驟1:請於每條問題圈出最適當的分數，並將分數寫在右邊空格內。請盡量誠實作答，這將有助你和醫生討論你哮喘的實際狀況。

病人姓名: _____

病人年齡: _____

病人編號: _____

日期: _____

以下的測驗可幫助哮喘患者(12歲或以上)評估哮喘的控制程度。

問題共5條，請於每條問題圈出最適當的分數。

你可將每條題目的回答分數相加，計出哮喘控制測驗的總分。請務必將此結果和你的醫生討論。

請查閱背頁，確定你的分數所代表的狀況。

第1題

在過去4周，你試過因哮喘而無法在工作期間，學校或家中完成平常能做到的事情嗎？

總是如此 1 經常如此 2 有時如此 3 很少如此 4 不曾如此 5

分數

第2題

在過去4周，你試過多少次出現呼吸急促的情況？

一天超過1次 1 一天1次 2 一周3至6次 3 一周1或2次 4 沒有試過 5

第3題

在過去4周，你試過多少次因哮喘病徵(喘鳴、咳嗽、呼吸急促、胸悶或胸痛)而在夜半醒來或提早醒來？

一周4次或4次以上 1 一周2至3次 2 一周1次 3 1或2次 4 沒有試過 5

第4題

在過去4周，你用過多少次救急性吸入器或霧化式藥物(如Ventolin®喘樂寧®)？

一天3次或3次以上 1 一天1或2次 2 一周2或3次 3 一周1次或更少 4 沒有用過 5

第5題

你如何評價過去4周的哮喘控制程度？

完全不受控制 1 控制不好 2 稍微受控 3 控制良好 4 完全受到控制 5

步驟2:請將分數相加，計出你的總分。

步驟3:請查閱背頁，確定你的分數所代表的狀況。

總分

了解你的哮喘控制程度



分數：25分 - 恭喜！

在過去4周，你的哮喘已經完全受到控制。你已沒有任何症狀，亦沒有因哮喘造成任何限制。但如果情況有變，請即請教你的醫生。

分數：20至24 - 接近目標

在過去4周，你的哮喘可能已經控制良好，但仍未完全受到控制。你的醫生或可幫你達到完全控制。

分數：低於20 - 未達目標

在過去4周，你的哮喘可能未受控制。你的醫生可給你建議哮喘控制計劃，改善你的哮喘控制狀況。