

ابزار سنجش تنفس*



آیا فعالیت‌هایی وجود دارد که مایلید انجام دهید ولی به خاطر تنفس‌تان انجام نمی‌دهید؟

بله خیر

با مشکل یا سختی تنفس از خواب بیدار می‌شوید؟

بله خیر

چه موقع از روز تنفس شما در بدترین وضعیت قرار دارد؟

صبح بعد از ظهر عصر در طول شب

تنگی نفس شما به چه صورت است؟

میزان تنگی نفس خود را روی نمودار علامت بزنید

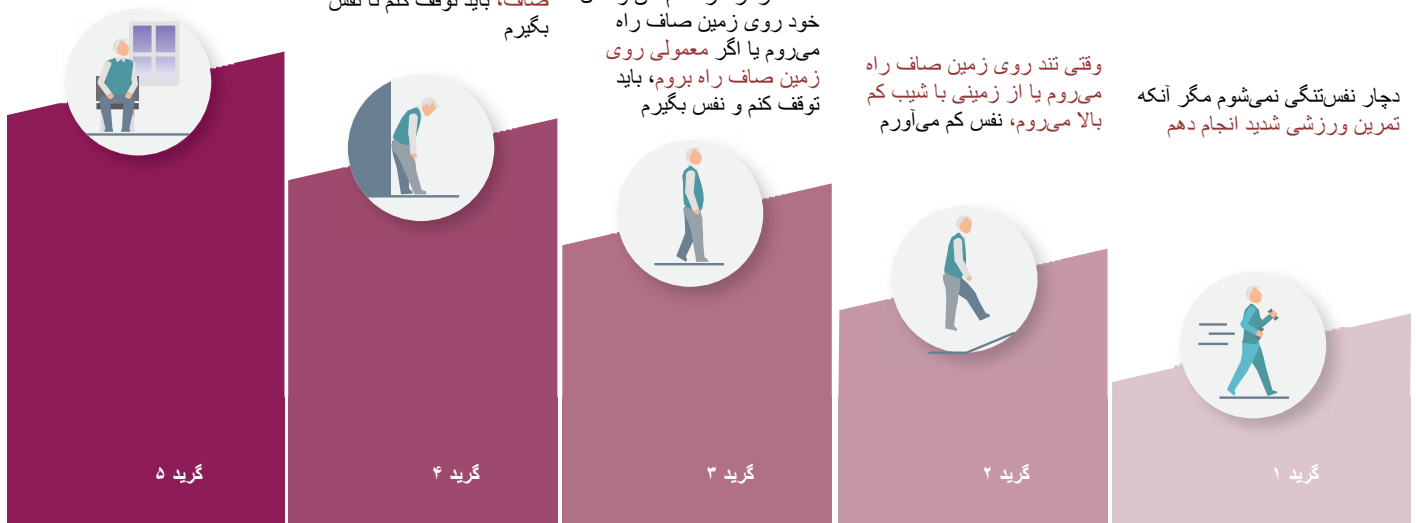
نفسم خیلی تنگ است و نمی‌توانم از منزل خارج شوم یا هنگام پوشیدن یا درآوردن لباس‌هایم دچار تنگی می‌شوم

بعد از حدود ۱۰ یارد (۹ متر) راه رفتن یا بعد از چند دقیقه پیاده‌روی روی زمین صاف، باید توقف کنم تا نفس بگیرم

من به خاطر کم آوردن نفس، آهسته‌تر از افراد هم سن و سال خود روی زمین صاف راه می‌روم یا اگر معمولی روی زمین صاف راه بروم، باید توقف کنم و نفس بگیرم

وقتی تند روی زمین صاف راه می‌روم یا از زمینی با شیب کم بالا می‌روم، نفس کم می‌آورم

دچار تنگی نمی‌شوم مگر آنکه تمرین ورزشی شدید انجام دهم



افزایش تنگی نفس

برگرفته از شورای تحقیقات پزشکی (MRC)، انجمن کاتادایی جراحان توراکس و GOLD

www.breathassess.ca

*این ابزار برای بیماران مبتلا به بیماری انسداد مزمن ریه (COPD) شامل برونشیت مزمن و آمفیزم طراحی شده است.

پیامی از طرف یک شرکت دارویی پژوهشی کانادایی.