

# سانس کے جائزہ کا آلہ\*



کیا کوئی ایسی سرگرمی ہے جسے آپ کرنا چاہتے ہیں لیکن اپنے سانس لینے کی وجہ سے ایسا کرنے سے قاصر ہیں؟

ہاں  نہیں

بیدار ہوتے وقت کیا آپ کو سانس لینے میں پریشانی یا دشواری ہوتی ہے؟

ہاں  نہیں

دن کے کس حصہ میں آپ کو سانس لینے میں سب سے زیادہ پریشانی ہوتی ہے؟

صبح  دوپہر  شام  رات بھر

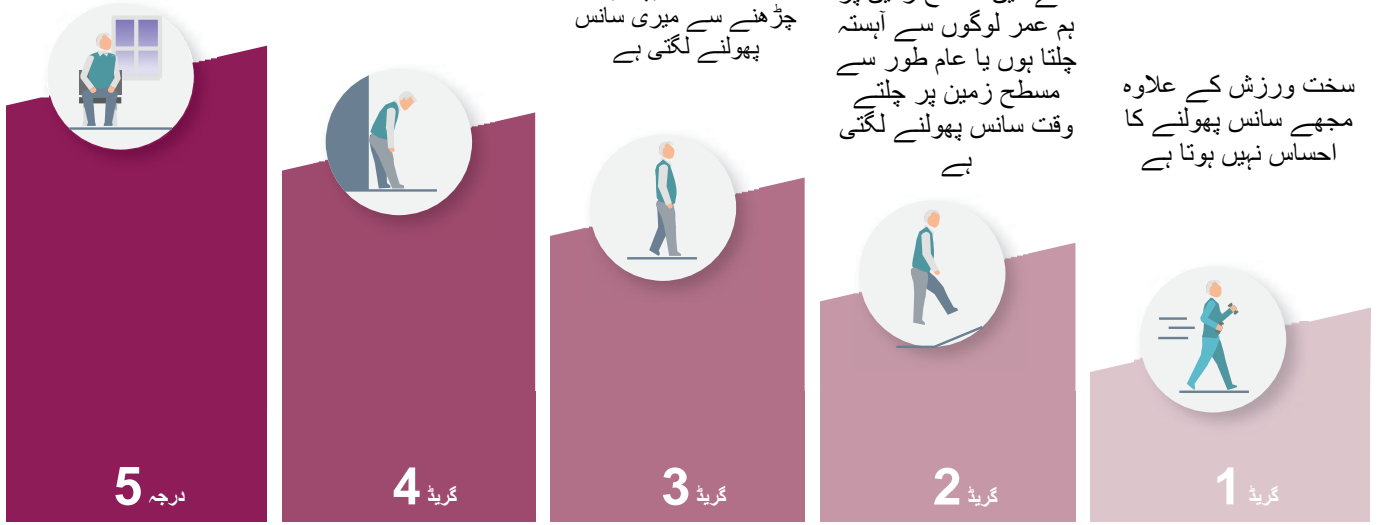
گھر سے نکلنے پر میری سانس بہت چھوٹی ہو جاتی ہے یا کپڑے پہنتے یا اتارتے وقت میری سانس پھولنے لگتی ہے

تقریباً 100 گز (90 میٹر) یا مسطح زمین پر کچھ منٹ چلنے کے بعد میری سانس پھولنے لگتی ہے

مسطح زمین پر چلنے یا کسی معمولی پہاڑ پر چڑھنے سے میری سانس پھولنے لگتی ہے

سانس پھولنے کی وجہ سے میں مسطح زمین پر ہم عمر لوگوں سے آہستہ چلتا ہوں یا عام طور سے مسطح زمین پر چلنے وقت سانس پھولنے لگتی ہے

سخت ورزش کے علاوہ مجھے سانس پھولنے کا احساس نہیں ہوتا ہے



## سانس پھولنے میں اضافہ ہونا

یہ میٹریکل ریسرچ کونسل (MRC) کینیڈین تھوریکس سوسائٹی اور گولڈ کی جانب سے اپنایا گیا

[www.breathassess.ca](http://www.breathassess.ca)

\*یہ آلہ ان مریضوں کے لیے ہے جو دائمی برونکائٹس اور سوجن سمیت دائمی روکنے والے پلمونری مرض (COPD) سے دوچار ہیں۔

کینیڈا کی تحقیق پر مبنی دواساز کمپنی کی جانب سے ایک پیغام۔