

成年人哮喘控制指數 ACT™

姓名: _____

日期: _____

步驟 1：請於每條問題圈出最能反映你的情況的分數，並將分數寫在右邊空格內，這將有助你和醫生討論你哮喘的實際狀況。

					分數
1. 在過去 4 週，你有多常因哮喘而無法在辦公地方、學校或家中完成平常能夠做的事情？					
所有時間 1 分	經常如此 2 分	有時如此 3 分	很少如此 4 分	不曾如此 5 分	
2. 在過去 4 週，你試過多少次出現呼吸急促的情況？					
一天超過 1 次 1 分	一天 1 次 2 分	一週 3 至 6 次 3 分	一週 1 或 2 次 4 分	沒有試過 5 分	
3. 在過去 4 週，你試過多少次因哮喘病徵（喘鳴、咳嗽、呼吸急促、胸悶或胸痛）而在夜半醒來或在早上提早醒來？					
一週 4 晚或以上 1 分	一週 2 至 3 晚 2 分	一週 1 次 3 分	1 或 2 次 4 分	沒有試過 5 分	
4. 在過去 4 週，你用過多少次救急性吸入器或霧化式藥物（沙丁胺醇 / Salbutamol）？					
一天 3 次或 3 次以上 1 分	一天 1 或 2 次 2 分	一週 2 或 3 次 3 分	一週 1 次或更少 4 分	沒有試過 5 分	
5. 你如何評價過去 4 週的哮喘控制程度？					
完全不受控制 1 分	控制不好 2 分	稍微受控 3 分	控制良好 4 分	完全受到控制 5 分	
					總分

步驟 2：請將分數相加，計出你的總分。查閱下表，確定你的分數所代表的狀況。

20-25 分	16-19 分	15 分或以下
您的哮喘接近受到完全控制。即便如此，哮喘控制也會隨時間而變化，因此定期進行測試並和您的醫護人員監察哮喘控制情況是很重要的。	您的哮喘仍未完全受到控制。 您的醫護人員或可幫你達到完全控制。	您的哮喘並未受控。 請立即聯絡您的醫護人員，商討合適的治療方案以改善哮喘的控制狀況。