

Test Respiri bene?

1 

**Soffri di uno o più di questi sintomi:
lacrimazione e prurito agli occhi, naso che cola,
naso chiuso, prurito al naso, starnuti ripetuti?**

	Punti 0
Nessuno	
2 sintomi	1
Più di 2	2

2 

**Quanto tempo durano questi sintomi nell'arco
di un anno?**

Non ne soffro	0
Qualche settimana/mese nell'anno	1
Tutto l'anno	2

3 

**Hai soprattutto d'inverno periodi di tosse
particolarmente fastidiosa?**

No, o molto raramente	0
Sì, ma senza catarro	1
Sì, accompagnata da catarro	2

4 

**Avverti soprattutto in inverno un aumento
del catarro e una variazione del suo colore?**

No	0
Sì ed è giallo	1
Sì ed è giallo e tende al verde/bruno	2

5 

**Di notte, il tuo sonno è alterato da disturbi
respiratori?**

No, respiro e dormo bene	0
Sì qualche volta e ogni tanto russo	1
Respiro male e russo regolarmente	2

6 

**Ti succede di avvertire un senso di fiato corto
e mancanza d'aria?**

No mai	0
Sì, qualche volta	1
Sì regolarmente in particolare se faccio uno sforzo	2

7 

**Quante volte si sono manifestati questi sintomi
nelle ultime settimane?**

Mai	0
Una o due volte alla settimana	1
Più di due volte la settimana	2

8 

**Questi sintomi interferiscono con
la qualità del tuo tempo libero/attività
sportiva/capacità di concentrazione?**

No per nulla	0
La peggiorano lievemente	1
La peggiorano decisamente	2

9 

**Tra i tuoi consanguinei qualcuno
ha sofferto/soffre di allergie?**

No, nessuno	0
Sì solo uno	1
Sì più di uno	2

10 

Sei un fumatore?

Non ho mai fumato/fumo poco	0
Fumo da più di 15 anni in media un pacchetto al giorno	1
Fumo da più di 15 anni più di un pacchetto al giorno	2

Totale punti

Test Respiri bene?

Totale punti
0

Profilo 1 **Semaforo Verde**

Dalle risposte che hai dato risulta che non hai problemi di tipo respiratorio. Ricorda di mantenere sempre una buona igiene nasale, anche con specifici lavaggi, specialmente se avverti secchezza alle mucose nasali. In caso di lievi disturbi puoi, inoltre, ricorrere a prodotti sintomatici o non farmacologici.

Totale punti
1-7

Profilo 2 **Semaforo Giallo**

Probabilmente soffri di una forma ancora controllabile di allergia che colpisce le vie aeree oppure di un'inflammatione cronica dei bronchi che in inverno potrebbe riacutizzarsi. Per alleviare la sintomatologia, quando si presenta, puoi ricorrere a diverse soluzioni di automedicazione da scegliere in base al disturbo che prevale, seguendo il consiglio del tuo farmacista. Affidati al farmacista per sapere se invece è il caso di rivolgersi a uno specialista per un controllo più approfondito.

Totale punti
8-20

Profilo 3 **Semaforo Rosso**

I sintomi che avverti indicano che hai una forma conclamata di una malattia ostruttiva delle vie aeree, come bronchite cronica o asma. Non trascurala e non prendere farmaci di tua iniziativa ma sottoponiti a un controllo specialistico. Per tutto il mese di novembre potrai effettuarlo gratuitamente sul camper allestito in diversi punti della città di Milano dal Comune in occasione dell'Anno della Salute. Consulta il materiale informativo relativo all'iniziativa per conoscerne l'esatta dislocazione.

In collaborazione con il Professor Luigi Allegra,
direttore del Dipartimento Toraco-polmonare e
cardiocircolatorio dell'Università degli Studi di Milano