

**Мини-тест: оценка одышки****по шкале mMRC** (modified Medical Research Council Dyspnea Scale)— модифицированный опросник Британского медицинского исследовательского совета для оценки тяжести одышки<sup>1,2,3</sup>

Отметьте 1 вариант, который лучше всего описывает ваше состояние:

- Одышка только при сильной физической нагрузке. **0 баллов**
- Задыхаюсь при быстрой ходьбе по ровной местности или при подъёме в горку. **1 балл**
- Иду медленнее людей своего возраста из-за одышки, или у меня останавливается дыхание, когда иду по ровной местности в обычном темпе. **2 балла**
- Задыхаюсь после 100 метров или через несколько минут ходьбы по ровной местности. **3 балла**
- Трудно выходить из дома или одеваться из-за сильной одышки. **4 балла**

Чем выше балл — тем тяжелее состояние.  
2 балла и выше — повод обратиться к врачу<sup>1,2,3</sup>