



自我紀錄 慢性蕁麻疹這樣做

國際通用UAS7 蕁麻疹檢測表

1 認識自己的症狀怎麼劃分程度

快根據國際通用UAS7蕁麻疹檢測表，將自己的「膨疹數量」及「搔癢程度」做了程度上沒有、輕微、中度、嚴重的劃分，並各有代表的程度分數，快來檢查自己的症狀程度為何！

分數	膨疹數量	搔癢程度
1 輕微 😊	24小時內少於20個	有點癢感，但不造成困擾
2 中度 😐	24小時內出現20-50個	癢感有造成困擾，但不影響日常生活或睡眠
3 嚴重 😞	24小時內出現超過50個，或融合成大疹塊	癢感很嚴重，會影響日常生活或睡眠

2 逐日記錄發病狀況

依照自身症狀，圈選UAS7檢測表上相對應的「膨疹數量」及「搔癢程度」分數，並將兩個分數加總，得到每日總分，一日最多六分。

3 定期向專科醫師回診

連續紀錄每日症狀分數後，定期就UAS7紀錄表格與醫師諮詢，討論發病狀況與頻率，藉以讓醫師調整治療方式，掌握病情。

症狀程度	膨疹數量				搔癢程度 (癢的程度)				加總： 膨疹數量分數+搔癢程度分數
	沒 有	24小時內少於20個	24小時內出20-50個	24小時內出現超過50個，或融合成大面積膨疹	完全不癢	有點癢感但不造成困擾	癢感有造成困擾，但不影響日常生活或睡眠	癢感很嚴重，會影響日常生活或睡眠	
	沒 有	輕 微	中 度	嚴 重	沒 有	輕 微	中 度	嚴 重	
範 例	0	1	2	3	0	1	2	3	5
第1日 (6/13)	0	1	2	3	0	1	2	3	3
第2日 (6/14)	0	1	2	3	0	1	2	3	6

國際通用UAS7 蕁麻疹檢測表 (檢測表請自行列印紀錄)

自我檢測

國際通用UAS7 蕁麻疹檢測表

第



週

蕁麻疹活性(七日)量表

請於「**膨疹數量**」及「**搔癢程度**」兩處，
請依每日症狀圈選程度數值，
並將膨疹數量和搔癢程度數值加總！



症狀程度	膨疹數量				搔癢程度 (癢的程度)				加總： 膨疹數量分 數+搔癢程 度分數
	沒 有	24小時內 少於 20 個	24小時內出 20-50 個	24小時內 出現超過 50 個，或 融合成大面 積膨疹	完全 不癢	有 點 癢 感 但 不 造 成 困擾	癢感有造成 困擾，但不 影響日常生 活 或 睡 眠	癢 感 很 嚴 重，會 影 響 日 常 生 活 或 睡 眠	
	沒 有	輕 微	中 度	嚴 重	沒 有	輕 微	中 度	嚴 重	
範 例	0	1	2	3	0	1	2	3	5
第1日 (_ / _)	0	1	2	3	0	1	2	3	
第2日 (_ / _)	0	1	2	3	0	1	2	3	
第3日 (_ / _)	0	1	2	3	0	1	2	3	
第4日 (_ / _)	0	1	2	3	0	1	2	3	
第5日 (_ / _)	0	1	2	3	0	1	2	3	
第6日 (_ / _)	0	1	2	3	0	1	2	3	
第7日 (_ / _)	0	1	2	3	0	1	2	3	

七日總分