

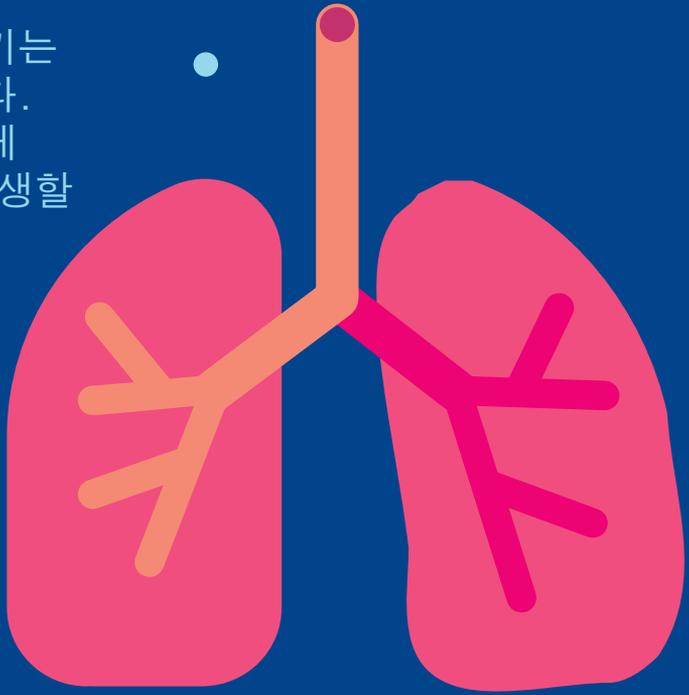
천식은 관리가 가능합니다

NYC
HEALTH+
HOSPITALS



천식이란?

천식은 호흡 곤란을 일으키는 폐 질환입니다. 천식은 연령에 관계 없이 발생할 수 있습니다.



천식으로 호흡 곤란이 발생하는 이유

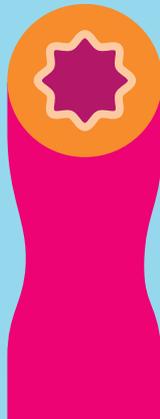
기도는 폐에 공기가 드나드는 관입니다. 정상적인 기도는 공기가 쉽게 드나들 수 있도록 활짝 열려 있습니다. 천식이 있다면 기도가 너무 좁아져서 호흡 곤란을 일으킵니다.

기도

정상



천식



천식 발작



천식이 발생할 경우 증상

다음의 천식 증상이 일부 또는 모두 발생할 수 있습니다.

- + 기침
- + 호흡할 때 나는 휘파람 같은 소리(쌩쌩거리는 숨소리)
- + 숨가쁨
- + 흉부 압박감
- + 평소보다 쉽게 피로감을 느낌

천식 발작이란?

천식 발작은 증상이 악화될 경우를 말합니다. 천식 발작이 있으면, 다음의 증상이 있을 수 있습니다.

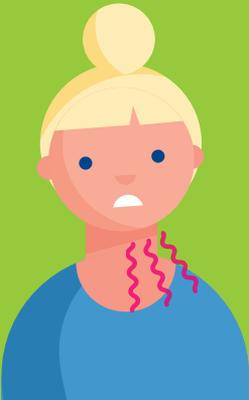
말하기나 걷기 곤란



호흡 곤란



호흡할 때 나는 휘파람 같은 소리
(쌩쌩거리는 숨소리)



흉부 통증



천식 발작이 발생하는 이유

천식 발작을 유발하는 요인 (발작 요인이라 함)은 다양합니다. 발작 요인은 사람마다 다릅니다. 일반적인 천식 발작 요인:



애완동물



곰팡이



먼지



공해



쥐



화학 물질



바퀴벌레



감기 및 질병



흡연



운동



식물 및 계절

천식을 악화시키는 요인을 안다면 천식을 관리하기가 수월할 것입니다. 담당 의사와 발작 요인을 방지할 방법에 대해 상담해 보세요.

천식을 관리해야 하는 이유

천식은 치료법이 없는 심각한 질병이지만 관리할 수 있습니다. 천식을 관리하면 다음의 장점이 있습니다.

- + 기분이 개선되고 천식 발작 감소
- + 수면 개선
- + 병원 방문이나 응급실 방문 방지
- + 천식으로 인한 결석이나 결근할 필요 없어짐

천식을 약으로 관리할 수 있나요?

예. 천식 약에는 두 가지 종류가 있습니다.

1



조절제(또는 일일 복용제)는 시간이 지나면서 폐를 건강하고 튼튼하게 유지하는데 도움을 줍니다. 조절제를 매일 복용하면 천식 발작을 예방하는 데 도움이 됩니다.

몸 상태가 양호할 때에도 천식이 발생할 수 있다는 것을 기억하세요. 조절제는 상태가 좋은 날에도 매일 복용하는 것이 중요합니다.

자신에게 가장 적합한 약에 대해 담당 의사와 상담하세요.

2



긴급 사용약(또는 즉효약)은 천식 발작을 멈추는 데 도움이 됩니다.

긴급 사용약은 흡입기와 함께 사용하는 경우가 많습니다. 흡입기는 천식 발작이 있을 때 약을 흡입하기 위해 사용합니다.

천식 발작이 있을 때 어떻게 해야 하나요?

- + 앉아서 고르게. 호흡하도록 하세요. 침착함을 유지하세요.
- + 효과가 빠른 약을 1-2회 분사하고 천식 대응 계획(Asthma Action Plan)에 있는 지침을 따라 주세요.
- + 천식 발작의 원인을 알아냈다면(애완동물이나 흡연자 등), 그 원인을 제거하거나 자리에서 벗어나세요.
- + 몸이 좋아지지 않는다면 도움을 받으세요.

천식 발작이 있을 때 어떻게 대처할지 의사와 상담하여 대비하세요.

천식 치료에 도움을 줄 수 있는 의사를 찾으려면 nychealthandhospitals.org를 방문해 주세요.



천식 대응 계획(Asthma Action Plan)이란?

담당 의사는 천식 관리를 위해 천식 대응 계획을 세우도록 도와줄 것입니다. 이 계획에 포함된 내용:

- + 복용하는 약과 복용 시간
- + 천식을 가장 잘 관리하는 방법
- + 담당 의사에게 전화하거나 응급실에 가야 하는 상황

담당 의사의 연락처 정보:

현재 복용 중인 약:

알고 있는 알레르기:

최고로 건강한 삶을 누리십시오.

NYC
HEALTH+
HOSPITALS

예약 전화번호

1-844-NYC-4NYC



새소식을 받아 보세요. 팔로우하세요.

nychealthandhospitals.org

Korean