

# 천식은 무엇입니까?

천식은 폐에 영향을 주는 질환입니다. 이는 소아의 가장 흔한 장기적 질환 중 하나이지만, 성인에게도 천식이 있을 수 있습니다. 천식은 밤이나 이른 아침에 숨을 쉰 때, 호흡곤란, 가슴 답답함 및 기침을 유발합니다. 천식이 있는 경우, 천식이 항상 있기는 하지만 무언가가 폐에 영향을 줄 때 천식 발작을 겪게 됩니다.

천식을 유발할 수 있는 모든 것을 알지는 못하지만 유전적, 환경적, 직업적 요인이 천식 발병과 관련이 있다고 알고 있습니다.

직계 가족 중 누군가에게 천식이 있는 경우에는 천식이 나타날 가능성이 더 많습니다. 알레르기 질환을 발병하는 유전적 경향인 “아토피”가 알레르기 천식을 일으키는 데 큰 역할을 할 수 있습니다. 그러나 모든 천식이 알레르기 천식은 아닙니다.

곰팡이나 습기, 먼지 진드기와 같은 일부 알레르기 유발 항원 및 간접 담배 연기와 같은 환경에 노출되는 것이 천식 발병과 관련이 있습니다. 공기 오염 및 바이러스성 폐 감염 또한 천식으로 이어질 수 있습니다.

직업성 천식은 천식을 앓았던 적이 없는 사람이 직장에서 무언가에 노출되어 발병할 때 발생합니다. 이는 곰팡이와 같이 직장에서 무언가에 대해 알레르기 반응을 나타내거나 직장에서 나무 가루 또는 화학 물질과 같은 자극 물질에 낮은 수준으로 계속해서 또는 높은 수준으로 갑자기 노출되는 경우에 생길 수 있습니다.

## 천식이 있는지 어떻게 구별할 수 있습니까?

특히 5세 미만의 소아의 경우에는 천식이 있는지 구별하기가 어려울 수 있습니다. 의사를 통해 폐가 잘 기능하는지 그리고 알레르기를 확인하면 천식이 있는지 알아내는 데 도움이 될 수 있습니다.

검사 도중 의사는 여러분이 특히 밤에 기침을 많이 하는지 물어볼 것입니다. 또한 호흡 곤란이 신체적 활동 후 또는 연중 특정한 시기에 더 심해지는지도 물을 것입니다. 그런 다음 의사는 가슴 답답함, 쉼쉼거림, 10일 이상 지속되는 감기에 대해 물어볼 것입니다. 의사는 가족 중에 천식, 알레르기 또는 기타 호흡 문제를 겪고 있거나 겪었던 사람이 있는지 물어볼 것입니다. 마지막으로 의사는 여러분의 집에 대해 묻고 학교나 직장을 결석했거나 특정 일을 하는데 어려움이 있는지 물을 것입니다.

또한 의사는 천식 약을 사용하기 전과 후에 심호흡을 한 다음 얼마나 많은 숨을 내쉴 수 있는지 확인하여 폐가 잘 기능하는지 알아보기 위해 폐활량측정법이라는 호흡 측정을 할 수 있습니다.

## 천식 발작은 무엇입니까?

천식 발작에는 기침, 가슴 답답함, 쉼쉼거림, 호흡곤란이 포함될 수 있습니다. 발작은 공기를 폐로 전달하는 경로인 신체의 기도에서 일어납니다. 공기가 폐를 통해 이동함에 따라 나뭇가지가 나무 줄기보다 작은 것처럼 기도가 좁아집니다. 천식 발작 중에는 폐의 기도 측면이 부어오르고 기도가 좁아집니다. 더 적은 양의 공기가 폐로 들어오고 나가며 몸에서 만드는 가래가 기도를 막습니다.



천식 발작의 위험 신호에 대해 알고, 발작을 일으킬 수 있는 것을 멀리하고, 의사의 권고를 따라 천식을 조절할 수 있습니다. 천식을 조절하면 다음과 같아집니다.

- 쌉쌉거림이나 기침과 같은 증상이 없습니다.
- 잠을 더 잘 잡니다.
- 직장이나 학교를 결석하지 않게 됩니다.
- 모든 신체적 활동에 참여할 수 있습니다.
- 병원에 갈 필요가 없어집니다.



## 천식 발작을 유발하는 것은 무엇입니까?

천식 발작은 “천식 유발 요인”에 노출될 때 발생할 수 있습니다. 자신의 천식 유발 요인은 다른 사람의 천식 유발 요인과 매우 다를 수 있습니다. 자신의 유발 요인을 알고 그것을 피하는 방법을 알아보십시오. 자신의 유발 요인을 피할 수 없을 때 발작에 주의하십시오. 일부 가장 흔한 유발 요인은 담배 연기, 먼지 진드기, 외부 공기 오염, 바퀴벌레 알레르기 유발 항원, 애완동물, 곰팡이, 나무,는 잔디를 태울 때 발생하는 연기, 독감과 같은 감염입니다.



## 천식을 어떻게 치료합니까?

의사가 지시한 대로 정확하게 약을 복용하고 발작을 유발할 수 있는 물질을 멀리하여 천식을 조절하십시오.

천식이 있는 모든 사람이 똑같은 약을 복용하지는 않습니다.

일부 약은 들이마시고 다른 약은 정제로 복용할 수 있습니다. 천식 약에는 즉효가 있는 완화제와 장기적 조절제 두 가지 유형이 있습니다. 즉효가 있는 완화제 약물은 천식 발작 증상을 조절합니다. 즉효가 있는 완화제 약물을 점점 더 많이 사용해야 하는 경우에는 의사를 방문하여 다른 약물이 필요한지 확인하십시오. 장기적 조절제 약물은 발작을 줄이고 경미하게 하는데 도움이 되지만, 천식 발작이 있는 동안에는 도움이 되지 않습니다.



천식 약물에는 부작용이 있을 수 있지만 대부분의 부작용은 경미하며 곧 사라집니다. 의사에게 자신의 약물의 부작용에 대해 문의하십시오.

천식은 조절할 수 있다는 점을 기억하십시오. 의사의 도움을 받아 천식 행동 계획을 세우십시오. 계획을 누가 가지고 있어야 하는지, 어디에 그것을 보관해야 하는지 정하십시오. 증상이 없는 경우에도 장기적 조절제 약물을 복용하십시오.

