

천식



천식이란?

천식은 기도가 좁아지고 붓게 만들며, 지나친 점액을 생성하여 호흡에 악영향을 미치는 만성 폐 질환입니다. 천식 환자들이 모두 동일한 증상을 경험하는 것은 아닙니다. 그러나, 그 일반적인 증상에는 기침, 천명, 호흡 곤란, 피곤함, 가슴 조임 등이 있습니다.



천식 환자들도 활동적이고 건강한 삶을 살 수 있습니다. 의료 서비스 제공자에게 증상을 설명하고 이들과 폐 검사, 의약품 및 도움을 청해야 할 시점(예를 들어, 새롭거나 악화된 증상을 경험하거나, 약이 효과가 없는 것처럼 느껴질 때)에 대해 상의하십시오.

천식 증세 조절하기

의료 서비스 제공자와 함께 **천식 조치 플랜**을 서면으로 작성하여, 이를 따라주십시오. 가족 및 간병인에게도 해당 서면 플랜을 나누어 주십시오. 플랜을 통해 다음 사항들을 알 수 있습니다:



- 천식 증세 조절 상황 및 정도
- 어떤 천식 약을 얼마나 그리고 언제 먹어야 하는지
- **최대 유량 측정기**를 통한 호흡 원활의 정도 파악 — 의료 서비스 제공자를 통해 유량 측정 검사를 받을 수 있습니다
- 의료 서비스 제공자에게 전화하거나 응급실을 방문해야 할 시점

보건 교사가 아이의 의료 서비스 제공자의 지시에 따라 약을 제공할 수 있도록, 천식이 있는 아이는 서명된 **약물 투약서**를 학교 측에 제공하고 학교 측은 이를 보관하고 있어야 합니다.

천식 유발인자

천식 증세를 일으키는 일반적인 천식 유발인자에는 다음이 포함됩니다: 날씨 변화, 곰팡이, 먼지, 애완동물 비듬, 꽃가루 및 공기 오염, 해충, 강한 냄새가 나는 화학물질과 스프레이, 담배 연기, 호흡기 감염, 음식 알레르기, 신체 활동. 환자들은 자신만의 고유의 천식 유발인자가 있습니다.

천식 유발을 막으려면:



비누와 물로 손을 자주 씻어 감기와 독감을 예방하십시오.



담배를 끊고 집이나 차에서 흡연을 허용하지 마십시오. 금연 지원 문의는 866-697-8487로 문의하십시오.

건강 정보지

모든 건강 정보지(Health Bulletin)를 보려면 nyc.gov/health를 방문하십시오. 311로 전화하여 무료 사본을 주문하실 수 있습니다.



아주 덥거나 추운 날, 대기오염 수치나 꽃가루 수치가 높을 때는 야외에서 보내는 시간을 줄이고 무리한 운동을 피해주세요.



꽃가루가 많이 날리는 계절에는 창문을 닫아주세요: 가능하면 에어컨 사용 시 재순환 모드로 사용해주세요.



강한 냄새가 나는 화학약품과 스프레이를 사용하지 말아주세요.



집을 깨끗하고 건조한 상태로 유지해야 합니다: 음식을 덮은 채 보관하고, 잡동사니를 치우고, 매일 쓰레기를 버리고 재활용해주세요.



해충, 곰팡이, 누수, 균열 및 구멍을 발견하면 건물 관리 직원에게 알려주세요. 조치가 취해지지 않는다면, **311**로 전화해주세요.



애완 동물을 정기적으로 씻기고, 가구 위 또는 침실에는 애완동물을 들이지 말아주세요.

천식 약물

천식 약물에는 크게 두 가지 유형이 있습니다.

- 1 예방형 또는 장기 조절 의약품(Advair 등)**은 기도 붓기를 서서히 줄여 **천식 증상과 발작을 예방하는 데 도움을 줍니다.** 컨디션이 좋은 날에도, 의료 서비스 제공자가 지시한 대로 매일 천식 조절 약물을 투여해주세요. 급성 천식 발작으로 심각한 상황이 발생하는 것을 예방하기 위해, 의료 서비스 제공자와 함께 속효성 약물 및 증세 조절 약물 사용에 대해 논의해주세요.
- 2 속효성 약물(ProAir 등)**은 기도를 이완하고 개방함으로써 이미 진행된 **천식 발작을 멈추는 데 도움을 줍니다.** 속효성 약물은 증세를 지속적으로 완화하거나 천식 증세 자체를 예방해주지는 **않지만** 운동 15~20분 전에 사용하면 운동으로 인한 천식 증세를 예방할 수 있습니다.

천식 응급 상황

천식 응급 상황에서는, 호흡 곤란, 심한 천명, 기침, 가슴 부위의 답답한 느낌, 어지러움, 발화의 어려움, 걷거나 움직이기 곤란함, 입술이나 손톱이 파랗게 변하는 증세 등이 나타날 수 있습니다.

속효성 약물 흡입이 도움이 되지 않는다면:

- 1** 즉시 **911**에 전화한 후 침착하게 대기해주세요.
- 2** 구조 요원이 도착하기를 기다리면서 천식 조치 플랜에 기재된 바와 같이 속효성 약물을 계속 흡입해주세요.

자료

소통



@nychealthy



nychealth



@nychealthy



nychealth



nyc health

더 알아보기

nyc.gov/health/asthma를 방문해주세요.

진료소 찾기

동부 및 중부 Harlem에 거주하는 17세 이하 어린이의 천식 상담을 원하시면 **East Harlem Asthma Center of Excellence**에 646-682-2100번으로 연락하거나 ehace@health.nyc.gov로 연락해주세요.

최신 건강 정보지를 받아 보십시오

healthbulletins@health.nyc.gov로 이메일을 보내주세요.



nyc.gov/health/pubs를 방문하여 다른 언어로 된 건강 정보지와 기타 번역된 건강 관련 자료를 구하실 수 있습니다. 귀하는 귀하가 사용하는 언어로 서비스를 받을 권리가 있습니다. 해당 언어 서비스는, 귀하의 이민 상태와 관계없이, 모든 뉴욕시 보건부(New York City Health Department) 사무소와 병원에서 무료로 이용하실 수 있습니다.