

# 천식 1



# 천식을 예방하려면

1. 담배를 피는 사람 옆에 가지 않아요.
2. 감기나 독감에 걸리지 않도록 손을 잘 씻어요.
3. 공해나 황사가 심한 날은 외출을 삼가거나 보건용 마스크를 착용해요.
4. 실내는 깨끗이 청소하고 청결하게 유지해요.
5. 천식발작에 대비한 약물을 항상 가지고 다니고, 정확한 사용법을 익혀두어요.
6. 효과적이고 검증된 치료방법으로 꾸준히 관리해요.



# 천식의 원인과 증상

## 1. 천식이 생기는 원인은 무엇일까요?

- 유전적인 소인과 환경적 이유가 함께 작용하여 천식이 생겨요.
- 가족 중에 천식, 알레르기비염 등 알레르기 질환이 있는 사람이 있으면 천식이 생기기 쉬워요.

## 2. 천식은 어떤 증상이 나타날까요?

- 사람에 따라 다양하지만, 천식을 치료하지 않으면 증상이 악화되어 사망할 수도 있어요.
- 한 달에 한두번, 심하면 매일 증상이 나타날 수 있어요.
- 가슴이 답답하고 숨이 차요.
- 밤이나 새벽, 운동 후에 기침이 심해져요.
- 숨을 쉴 때 쌉쌉거리는 소리가 나요.





# 천식의 진단

## 1. 천식은 어떻게 알 수 있을까요?

– 천식은 감기와 같은 호흡기 질환과 헷갈릴 수 있기 때문에 정확한 진단을 위해 의사 선생님의 진찰과 검사가 필요해요.

## 2. 진단 방법

- 폐기능검사  
(폐활량을 측정하여 기관지가 좁아진 정도를 알 수 있어요.)
- 기관지 유발 검사  
(천식 여부를 알 수 있어요.)
- 알레르기 피부시험, 혈액검사  
(천식의 원인을 확인할 수 있어요.)



# 천식의 약물치료

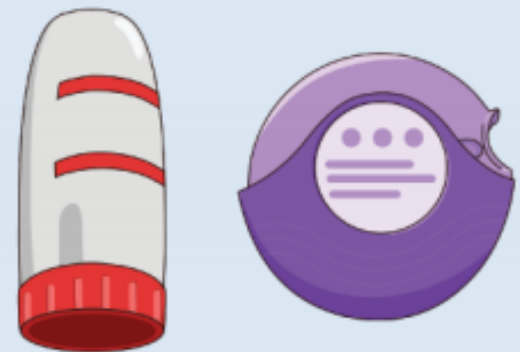
천식 증상에 따라 사용되는 약물의 종류와 흡입방법이 달라질 수 있어요.



천식조절제

## 천식조절제

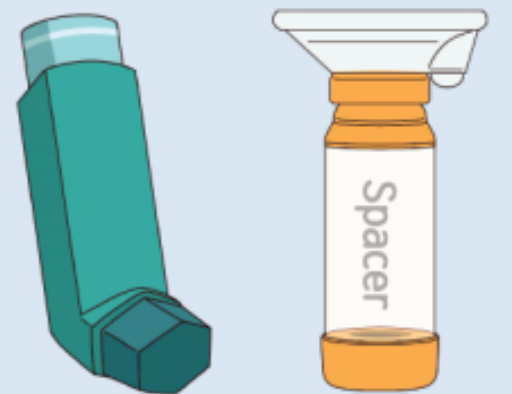
기관지 염증을 가라앉히기 위해  
매일 규칙적으로 사용하고  
증상이 없어도 꾸준히 사용해야 해요.



## 증상완화제

증상이 갑자기 심해지면 사용해요.

증상완화제



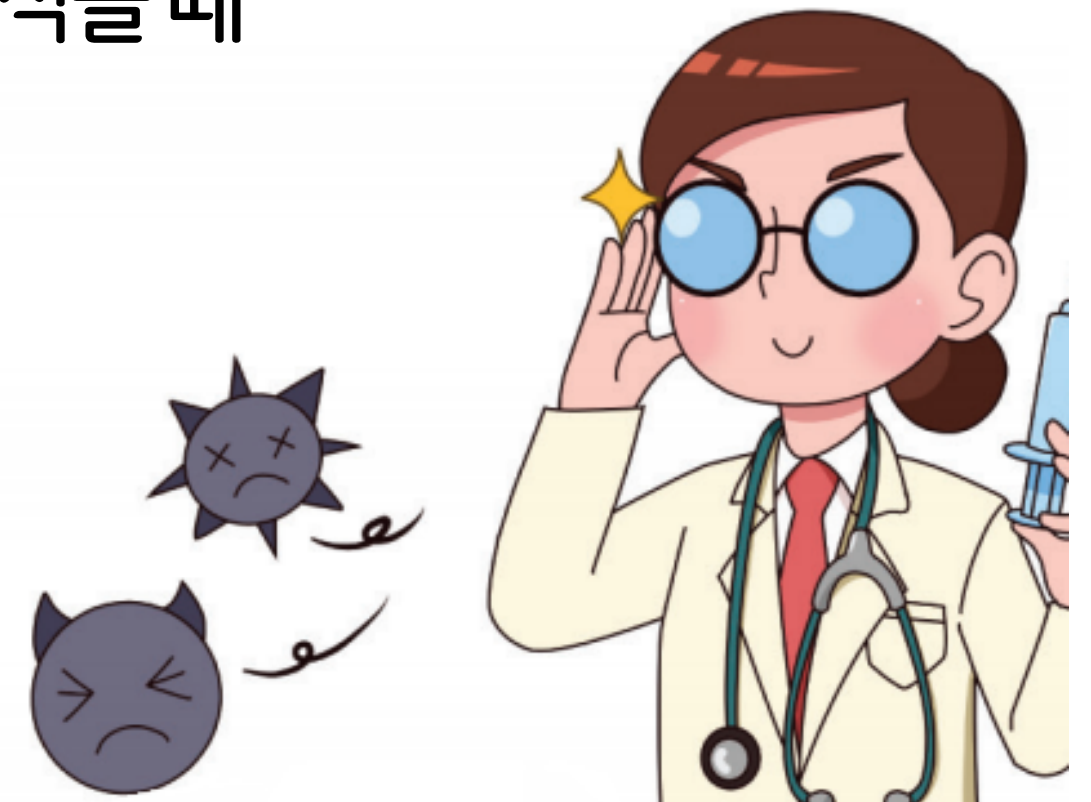
# 면역치료

## 1. 면역치료란 무엇일까요?

- 천식 또는 알레르기비염 환자에게 알레르기를 일으키는 원인물질을 자주 노출시켜 원인 알레르겐에 대한 반응을 약하게 만드는 치료예요.
- 원인 알레르겐은 피부시험과 혈액검사로 알 수 있어요.
- 피하주사법과 설하경구복용법이 있어요.
- 3년 이상 꾸준히 치료를 하여야 해요.

## 2. 어떨 때 면역치료를 할 수 있나요?

- 원인이 되는 흡입 알레르겐이 있을 때
- 원인 알레르겐을 회피하기 어려울 때
- 약물치료에 효과가 적을 때





# 천식 환자의 운동 (1)

- 천식 환자도 적절한 준비와 계획을 세우면 다른 사람처럼 건강하게 운동할 수 있어요.
- 달리기, 축구같이 격렬한 운동보다는 수영과 같이 따뜻하고 습한 조건에서 하는 운동을 할 때 천식 증상이 적게 발생해요.



# 천식 환자의 운동 (2)



## 〈운동 전 주의사항〉

1. 천식이 조절되고 있지 않을때에는 운동을 잠깐 멈춰요.
2. 운동하기 15분 전에 증상완화제를 미리 흡입해요.
3. 10분 정도 준비 운동으로 몸을 따뜻하게 한 후에 시작하는 것이 좋아요.
4. 날씨가 너무 춥거나 건조하면 운동을 하지 말아요.
5. 운동 후에 천식 증상이 나타나면 즉시 증상완화제를 사용해요.