

천식

Asthma

Asthma is a disease that causes the airways that lead into your lungs to become narrow and produce mucus. When this happens, it may become hard to breathe.

Some people have a hard time breathing only at certain times. This may be during allergy season, when they get a cold, or when they exercise. Others have breathing problems a lot of the time.

When asthma symptoms suddenly get worse (or flare up), the airways tighten and become narrower. This makes it hard to breathe, and you may wheeze or cough. These flare-ups are also called asthma attacks.

Treatment can help you feel and breathe better and help keep your lungs healthy.

Signs

- Breathing faster than normal or trouble breathing
- Wheezing, making a loud or soft whistling noise when you breath, or noisy breathing
- Coughing that may be worse at night or early in the morning
- Feeling tight in the chest
- Having a faster than normal heartbeat
- Having head congestion
- Having an itchy, scratchy, or sore throat
- Being tired or getting tired quickly during exercise
- If your doctor ordered a peak flow meter and your meter shows a drop in peak flow meter readings

천식은 폐로 연결되는 기도가 좁아지고 점액이 생성되는 질환입니다. 그러면 숨쉬기가 힘들어질 수 있습니다.

어떤 사람들은 특정 기간에만 숨쉬기가 힘듭니다. 알레르기 철이나 감기에 걸렸을 때, 운동 중에 이러한 증상이 나타날 수 있습니다. 대부분은 호흡 문제를 겪습니다.

천식 증상이 갑자기 악화되면(또는 도지면) 기도가 조여지고 좁아집니다. 이로 인해 숨쉬기가 어려워지고 쌉쌉거리거나 기침을 할 수 있습니다. 이것을 천식 발작이라고도 합니다.

치료를 통해 회복되고 호흡이 개선될 수 있으며 폐 건강을 유지할 수 있습니다.

징후

- 숨쉬는 속도가 빨라지거나 숨쉬는 것이 불편함
- 쌉쌉거리림, 숨을 쉴 때 격하거나 부드러운 휘파람 소리, 격한 호흡
- 밤이나 이른 아침에 기침이 심해질 수 있음
- 가슴이 조이는 듯한 느낌
- 심장 박동수가 정상보다 빨라짐
- 머리가 멍함
- 목이 가렵거나 따끔거리거나 아픔
- 피곤하거나 운동 중 쉽게 피곤해짐
- 의사가 천식 환자용 호흡 측정기를 지시했으며 측정 결과 최대 호기 유속이 떨어짐

You may have more signs of asthma if you:

- Have allergies
- Have a family member with asthma
- Are sensitive to air pollution
- Are exposed to smoke
- Have stress

Symptoms may start soon after you are around things (triggers) that cause your asthma attacks. This is an early phase response. Or they may start several hours after exposure (late phase response). A late phase response can make it harder to figure out what triggers your symptoms.

Symptoms can be mild or severe. You may have symptoms daily or now and then. Or you may have something in between.

Some people have symptoms that get worse at night, such as a cough and shortness of breath.

Your Care

Your care may include:

- Taking different medicines to:
 - Open airways
 - Decrease your body's response to allergens
 - Decrease the swelling of your airways
 - Decrease congestion
- Finding out what causes your symptoms.
- Allergy testing.
- Using a peak flow meter to check and prevent asthma attacks.
- Drinking a large glass of liquid every 1 to 2 hours. This helps keep your mucus thin. Thin mucus is easier for you to cough up and decreases the swelling in your lungs. Clear liquids are best, such as water, fruit juice, tea, broth, and clear soups.
- Avoiding milk products when wheezing because they can thicken your mucus.

천식의 징후가 더 많이 나타날 수 있는 경우:

- 알레르기 환자
- 가족 중에 천식 환자가 있음
- 대기오염에 민감함
- 연기에 노출됨
- 스트레스가 많다

증상은 천식 발작을 일으키는 물질(유발 물질) 근처에 있으면 바로 시작될 수 있습니다. 이는 초기 단계 반응입니다. 또는 노출되고 몇 시간 후에 시작될 수 있습니다(후기 단계 반응). 후기 단계 반응의 경우 무엇이 증상을 유발하는지 알아내기 어려울 수 있습니다.

증상은 경미할 수도 심각할 수도 있습니다. 증상은 매일 나타날 수도 있으며 때때로 나타날 수도 있습니다. 아니면 그 중간쯤일 수도 있습니다.

기침이나 숨가쁨과 같은 증상은 밤에 더 심해지기도 합니다.

치료 방법

치료 방법의 예:

- 다양한 의약품 투약의 목적:
 - 기도 개방
 - 알레르기 항원에 대한 신체의 반응 감소
 - 기도의 붓기를 줄임
 - 막힘을 해소
- 증상의 원인을 찾습니다.
- 알레르기 테스트.
- 천식 환자용 호흡 측정기를 사용하여 천식 발작을 확인하고 예방합니다.
- 1~2시간마다 큰 컵으로 액체를 마십니다. 점액을 묽게 유지하는 데 도움이 됩니다. 점액이 묽어지면 기침하기가 쉬워지고 폐의 붓기가 빠집니다. 물, 과일 주스, 차, 육수, 맑은 스프와 같은 맑은 유동액이 좋습니다.
- 유제품은 점액을 걸쭉하게 만들 수 있으므로 섹섹거릴 때는 삼가십시오.

To Prevent Asthma Attacks

There's no certain way to prevent asthma. But you can reduce your risk of asthma attacks by avoiding things that cause them, called triggers.

The goal is to reduce how many attacks you have, how long they last, and how bad they get.

Start by avoiding your asthma triggers. For example:

- Keep asthma medicine with you at all times. Take your scheduled medicines even if your symptoms go away.
- Don't smoke and avoid being around others when they smoke.
- Stay away from foods, medicines, or things that cause you to have signs of asthma.
- Stay inside when air pollution, pollen, or dust levels are high.
- Avoid contact with people who have a cold or flu.
- Rest and drink plenty of liquids at the first sign of a cold.
- Breathe through a scarf or other covering in cold weather.
- Talk to your doctor about an exercise to strengthen your lungs.
- Reduce stress.

Also, be sure to:

- Ask your doctor about getting the flu and pneumococcal vaccines. Illnesses like colds, flu, or pneumonia can make symptoms worse.
- Avoid taking aspirin, ibuprofen, or similar medicines if they make symptoms worse.

천식 발작 예방법

천식을 예방할 수 있는 확실한 방법은 없습니다. 그러나 천식 발작을 유발하는 물질을 피하여 위험을 줄일 수 있습니다.

예방의 목표는 발작의 횟수, 지속 기간, 정도를 줄이는 것입니다.

천식 유발 물질을 피하는 것부터 시작하십시오. 예를 들면:

- 항상 천식용 의약품을 가지고 다니십시오. 증상이 없더라도 계획대로 의약품을 투약하십시오.
- 금연하며 흡연자 곁에 가지 않습니다.
- 천식의 징후를 유발하는 음식, 의약품 또는 물질을 피하십시오.
- 대기오염, 꽃가루 또는 먼지 수치가 높으면 실내에 머무르십시오.
- 감기 또는 독감 환자와 접촉을 피하십시오.
- 감기의 초기 징후가 나타나면 휴식을 취하고 물을 충분히 드십시오.
- 날씨가 추울 때는 스카프 등으로 가리고 숨을 쉬십시오.
- 폐를 강화하는 운동에 대해 의사와 상의하십시오.
- 스트레스를 줄이십시오.

추가 관리 방법:

- 독감 및 폐렴 구균 백신 접종에 대해 의사와 상담하십시오. 감기, 독감 또는 폐렴과 같은 질병은 증상을 악화시킬 수 있습니다.
- 아스피린, 이부프로펜 또는 유사한 의약품으로 인해 증상이 악화되면 복용하지 마십시오.

Follow-up Care

Follow-up care is a key part of your treatment and safety. Make and go to all appointments and call your doctor if you have problems. Knowing your test results and keeping a list of the medicines you take is also a good idea.

Call your doctor right away if you:

- Have a cough, are wheezing or are having trouble breathing.
- Feel you need to take more medicine than your doctor has ordered.
- Have a temperature over 100.5 degrees F or 38 degrees C.
- Have mucus that is not white or clear, or mucus that is too thick to cough up.
- Have problems caused by your medicine such as shakiness, confusion, nervousness, upset stomach, or a bad taste.
- Are not able to do your normal activities or exercise.

Call 911 right away if you have:

- Severe wheezing, trouble breathing, or coughing.
- Chest pain.
- Lips or fingernails that are gray or blue.

Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns.

후속 관리

후속 관리는 치료와 안전의 핵심적인 부분입니다. 진료를 예약하고 빠짐없이 방문하며 문제가 있는 경우 의사에게 전화하십시오. 테스트 결과를 알고 투약 중인 의약품 목록을 가지고 있는 것도 좋습니다.

아래와 같은 경우 즉시 의사와 상담하십시오.

- 기침, 쌉쌉거림 또는 숨쉬기에 어려움이 있습니다.
- 의사가 지시한 것보다 더 많은 의약품을 복용해야 한다는 느낌이 듭니다.
- 체온이 화씨 100.5도(섭씨 38도) 이상입니다.
- 흰색 또는 투명하지 않은 점액, 너무 끈적해서 기침으로 나오지 않는 점액.
- 약품으로 인해, 혼란, 신경과민, 배탈, 또는 나쁜 입맛과 같은 문제 발생.
- 정상적인 활동이나 운동을 할 수 없음.

다음의 경우 911에 즉시 연락하십시오.

- 심한 쌉쌉거림, 숨쉬기 힘들 또는 기침.
- 가슴 통증.
- 회색 또는 파란색 입술, 손톱.

질문 또는 우려사항이 있을 경우 의사나 간호사와 상의하십시오.