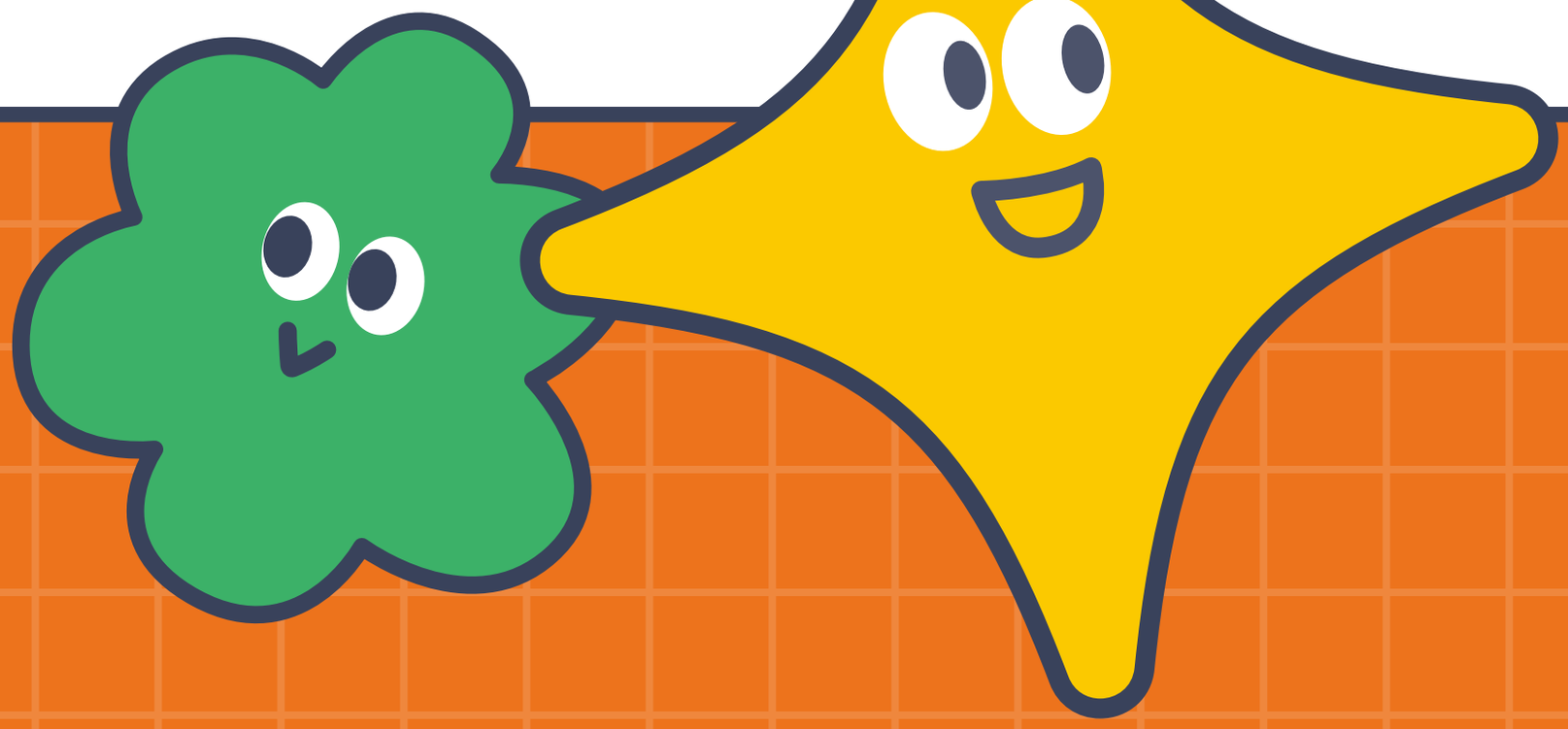
알레르기로부터
자유로운
내몸✦

건강한 대한민국 만들기 캠페인

다같이 실천해요!

꼭 기억해야 할
천식 예방관리수칙



질병관리청

Q. 천식이란?

기관지에 생기는 알레르기 염증성 질환.
알레르기 물질이 기관지 점막에 들어와서
알레르기 염증을 일으키게 돼요.

예를 들어
-반려동물의 털과 비듬
-집먼지 진드기
-곰팡이, 꽃가루, 먼지

천식 증상의 진행

1. 기관지에 염증 발생
2. 기관지 점막이 붓는 현상
3. 기관지 근육 경력 및 수축
4. 폐 기능 악화

Q. 천식의 증상에는 어떤 것들이 있나요?

대표적인 3대 증상

기침

가래

호흡곤란

쌕쌕거림

천식의 일반적인 증상

- 기침이 잦은 사람, 오랫동안 기침을 달고 사는 사람,
  자주 가래를 뱉는 사람, 숨 쉴 때 답답한 사람,
  숨 쉬기가 어려워 자다가 깨는 사람

***다른 질환으로 오인하여 치료시기를 놓치는 분이 많아요!**

특정한 상황에서 이전과 달리 증상이 악화되는 경우를 천식 발작& 급성악화라고 해요

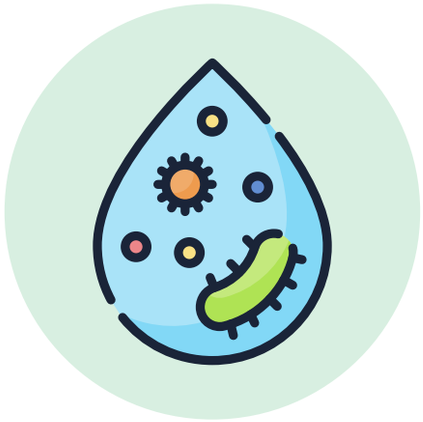
- 알레르기 원인물질에 노출된 후,
  운동 혹은 특정 약을 복용한 후, 감기를 앓은 후

Q. 천식의 원인은 무엇일까요?

유전적 요인과 환경적 요인이 있고 악화요인에 주의해야 해요!

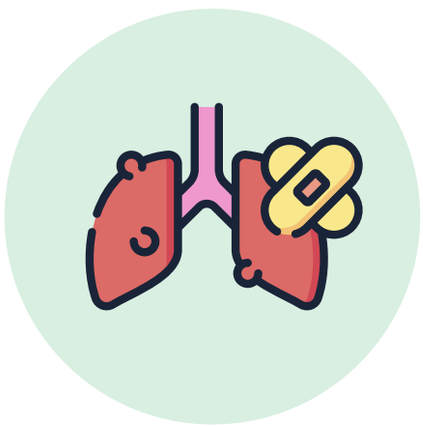
유전적 요인

부모 중 한 쪽이라도 알레르기 질환을 보유하고 있다면
자녀에게 천식이 나타날 확률이 높아져요



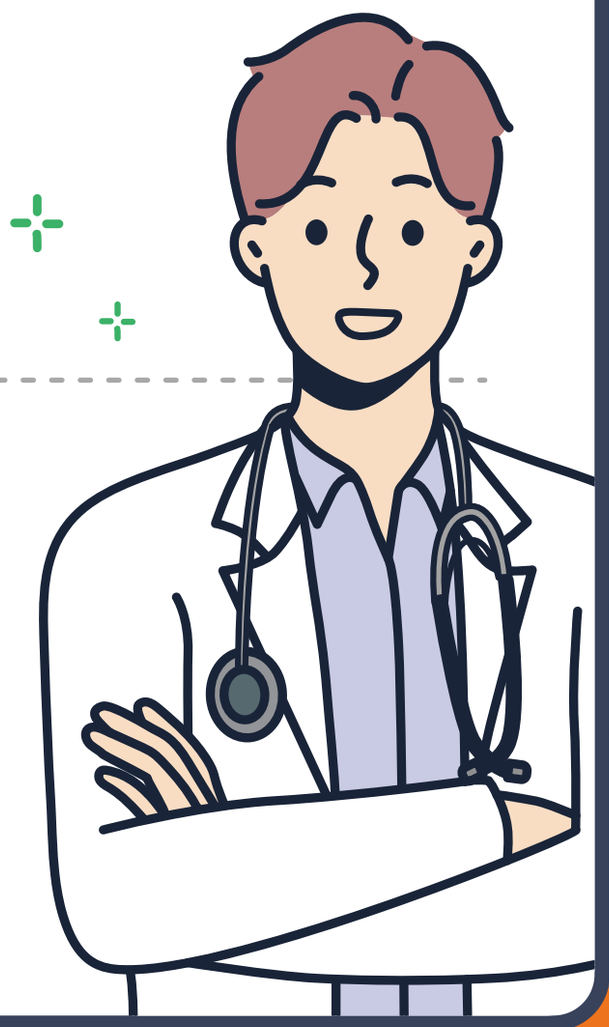
환경적 요인

어릴 때부터 알레르기 원인물질에
자주 노출된 경우



악화 요인

감기, 운동, 약물,
대기오염 또는 실내 오염물질의 노출,
흡연, 스트레스



Q. 천식의 원인은 무엇일까요?

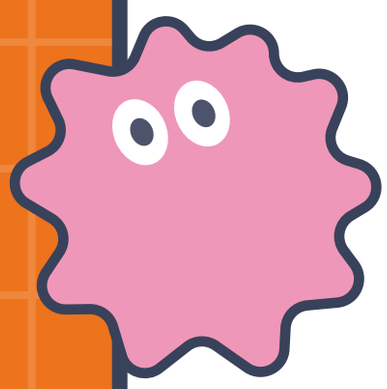
천식 자가진단 체크리스트

한 가지라도 해당사항이 있다면 천식일 가능성이 높아요.

- 차가운 공기, 오염된 공기를 들이마시면
  가랑가랑하는 소리가 들리거나 발작적으로 기침이 나요.
- 밤에 가슴이 답답하고, 숨이 차고, 숨소리가 거칠거나
  기침이 발작적으로 나서 잠이 깬 적이 있어요.
- 감기에 걸리면 숨이 차고, 숨을 쉴 때 가랑가랑하는 소리가 들리거나
  기침이 한 달 이상 지속돼요.
- 운동 중이나 직후에 숨이 차고 가랑가랑하는 숨소리가 나요.
- 사무실에서 근무 중일 때는 숨이 차고
  가랑가랑하는 숨소리가 나는데 휴가 때는 괜찮아요.
- 매년 봄이나 가을에 기침이 한 달 이상 지속되거나 숨이 차는 기간이 있어요.
- 시험 때나 정신적인 스트레스가 심할 때 숨이 차거나 가랑가랑하는 숨소리가 나요.
- 가족 중에 천식이나 알레르기비염 환자가 있고 가끔 가슴이 답답하고 숨이 차요.

Q. 천식의 예방관리수칙을 알아보아요!

1. 실내는 청결하게 유지하고, 대기오염이 심한 날은
   외출을 삼가거나 마스크를 착용해요.
2. 천식의 원인 및 악화요인을 검사로 확인한 후 회피해요.
3. 금연하고, 간접흡연도 최대한 피해요.
4. 감기 예방을 위하여 손을 잘 씻고,
   인플루엔자(독감)예방접종을 철저히 해요.
5. 규칙적인 운동을 하고 정상체중을 유지해요.
6. 천식 치료는 의사의 지시에 따라 시행하고 악화 시 대처방법을 숙지해요.
7. 효과와 안전성이 입증된 방법으로 꾸준히 치료해요.



올바른 알레르기 정보로 지키는
소중한 건강

지금 '알자내몸'을 검색하세요

질병관리청 국가건강정보포털

아토피 천식 교육정보센터

유튜브 아프지마 TV

질병관리청