

천식이란? ¹

천식은 폐에 영향을 미치는 질병으로, 기도가 부어올라 숨을 쉬기 어렵게 만듭니다.

천식을 유발하는 요인들¹

유발요인은 천식을 더 악화시키고 발작을 일으키기도 합니다. 일반적인 유발 요인들은 다음과 같습니다:

- 담배 연기
- 공기 오염
- 먼지
- 바퀴벌레
- 애완동물의 털
- 곰팡이
- 꽃가루
- 신체활동
- 감기나 독감
- 아스피린과 같은 약물
- 스트레스



천식 발작의 징후들¹

- 기침 - 저녁과 이른 아침에 증상이 악화됨
- 천명음(쌩쌩거림) - 숨을 쉴 때 휘파람 같은 소리가 남
- 가슴 조임 현상
- 숨 가쁨

천식 관리법¹

의사와 아래의 내용을 상담해 보십시오:

- 천식약
- 천식 유발 요인과 유발 요인을 피하는 방법
- 금연

금연의 이유²

천식에서 완전히 벗어나기 어렵지만, 금연은 폐의 기능을 향상시켜 주고 아래의 천식 증상들을 감소시켜 줍니다:

- 기도가 부어오름
- 호흡곤란과 기침
- 천식으로 인한 입원

**ASQ 한인금연센터 1-800-556-5564로
전화하여 무료 금연 서비스를 받으세요!**

1. NIH. Asthma. (2014). Retrieved 8/2/18 from: <https://www.nhlbi.nih.gov/health-topics/asthma>
2. Broekema, et al. (2009). Airway Epithelial Changes in Smokers but Not in Ex-Smokers with Asthma. Am J Respir Crit Care Med. Vol. 180, No. 12 (2009), pp. 1170-1178