

# 흡연과 천식

천식은 폐의 기도에 영향을 미치는 질병으로, 기도가 점점 부어올라 호흡곤란을 일으킵니다. 증상은 악화될 수 있으며 발작적인 만성기침, 쌉쌉거림, 흉부 압박감, 숨 가쁨 등의 증상을 일으킬 수 있습니다.<sup>1</sup>

## 천식을 유발하는 요인들<sup>1</sup>

유발 요인이란 천식을 더 악화시키는 것들로, 발작을 일으키기도 합니다. 일반적인 요인들은 다음과 같습니다:

- 담배 연기
- 대기 오염
- 진드기
- 바퀴벌레
- 애완동물
- 곰팡이
- 나무의 꽃가루, 풀 혹은 꽃
- 신체 활동
- 감기, 독감과 같은 호흡기 감염
- 아스피린과 같은 약물
- 스트레스



## 천식 발작의 징후들<sup>1</sup>

- 기침: 주로 밤과 이른 아침에 증상이 악화됨.
- 천명(쌉쌉거림): 숨을 쉴 때 휘파람 같은 소리가 남.
- 흉부 압박감: 가슴이 눌리거나 조이는 느낌.
- 숨 가쁨: 폐에 충분한 산소가 공급되지 않는 느낌.

## 천식 관리법<sup>1</sup>

천식을 관리하는 방법을 의사와 상담해 보십시오.

- 천식약에 대하여 알아보십시오.
- 천식 증상을 일으키는 요소들을 인지합니다.
- 천식 유발 요인을 피하는 법을 찾으십시오.
  - ▶ 간접흡연을 피하십시오.
  - ▶ 만일 흡연자라면, 금연 하시는 것이 중요합니다.

## 금연으로 인한 건강 혜택<sup>2</sup>

천식이 있는 흡연자가 금연 할 경우:

- 심각한 천식 증상의 감소
- 기도의 부어오름 감소
- 호흡 곤란과 기침의 감소
- 폐 기능의 향상
- 천식으로 인한 입원 가능성 감소.

## 기억하십시오

도움이 필요하시면, **1-800-556-5564**  
한인 금연센터로 연락 주십시오!

<sup>1</sup>National Heart, Lung, and Blood Institute (NIH). Explore Asthma. (2014, Aug). Retrieved 3/7/16 from <http://www.nhlbi.nih.gov/health/health-topics/topics/asthma>

<sup>2</sup>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