

COPD(만성 폐쇄성 폐질환)와 흡연

COPD는 무엇인가?¹

COPD(만성 폐쇄성 폐질환)는 폐가 손상되어 호흡을 어렵게 하는 질병입니다. COPD를 앓고 있는 대다수는 아래의 질환도 함께 가지고 있는 경우가 많습니다:

- 만성 기관지염 - 많은 가래, 점액으로 기도가 부어오름
- 폐기종 - 폐속의 공기주머니가 탄력을 잃고 늘어짐으로 호흡이 힘들어짐

COPD의 증상

초기 증상:^{1,2}

- 많은 점액, 가래. 주로 아침에 심함
- 지속적인 기침 (흡연자 기침)
- 주로 활동 시 호흡 곤란
- 숨을 쉴 때 쌉쌉거리는 천명음이나 휘파람 소리가 남
- 흉부 압박감
- 감기나 독감에 자주 걸리는 폐의 이상

COPD가 악화할 경우의 증상:¹

- 입술과 손톱이 푸르거나 회색을 띠게 됨
- 몸무게 감소
- 심박 수 증가
- 호흡곤란이나 대화를 지속하기 힘들



COPD 예방 방법과 치료²

COPD에서 회복될 완벽한 치료방법은 없으나, 다음과 같은 방법이 치료에 도움이 됩니다:

- 위험인자 피하기: 먼지, 화학약품, 흡연
- 주치의와 아래의 내용을 상담하기:
 - COPD 약물치료
 - 운동과 식이요법
- 일상생활에 도움이 되는 것들 알아두기
- 간접흡연 피하기
- 흡연자라면, 금연하기!

금연해야 하는 이유³

COPD의 완전한 치유는 어렵지만, 금연은 아래와 같은 좋은 영향을 줍니다:

- COPD가 악화하는 것을 예방
- 숨이 차는 증상, 기침, 비강 문제, 피로감 개선에 도움
- 폐 기능 향상에 도움

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

1. NIH. (2018) COPD.
2. CDC. (2018) Smoking and COPD.
3. National Emphysema Foundation. (2018) The Benefits of Quitting Smoking.