# 천식

## 천식 유발 요인들

### 천식은 무엇입니까?

자녀의 천식 관리에 도움이 되는 한 가지 방법은 천식 유발 요인을 피하는 것입니다. 이러한 것들은 대부분의 사람들에게 무해한 것들이지만, 천식이있는 어린이들에게는 재발을 유발 할 수 있습니다.

일반적인 천식 유발 요인은 다음과 같습니다.

꽃가루, 곰팡이 및 애완 동물 비듬과 같은 알레르겐
더러운 공기 (자극물 또는 오염 물질)
감기나 독감 같은 호흡기 감염
기상 조건
운동
위식도역류병

기타, 덜 일반적인 유발 요인은 웃음, 울음 및 일부 의약품의 사용을 포함합니다.

아이들은 모든 유발 요인들을 항상 피할 수는 없습니다. 그러나 그 원인이 무엇인지 알기 위해 주의 깊게 보고 나서 자녀의 천식 증상을 예방할 수 있도록 도와줌으로 천식 증상을 억제 할 수 있습니다.

### 우리 아이의 천식 유발 요인은 무엇입니까?

유발 요인은 각 어린이마다 다릅니다. 어떤 것은 연중 특정 시기에만 천식 증상을 일으킬 수 있습니다. 또 다른 것은 아이가 더 성장하면서 천식 증상을 더 이상 유발하지 않게 될 수 있습니다.

의사와 상의하여 자녀의 유발 요인을 찾으십시오. 의사는 천식 일기를 작성하여 자녀의 증상, 약 및 피크 흐름 수치를 기록하도록 제안 할 수 있습니다. 가능한 원인을 식별하는 데 도움이 되는 증상이 발생한 시기와 장소를 적어 둘 수 있습니다.

의사가 알레르기 유발 물질이 발생했다고 생각하면, 아이는 알레르기 피부 검사를 받을 필요할 수 있습니다.

## 천식 유발을 어떻게 피할 수 있습니까?

### 알레르기 항원이 유발 요인일 경우

알레르기 항원은 가장 일반적인 천식 유발 요인 중 하나입니다. 그러한 것들에는 다음과 같은 것들이 포함합니다 :

동물 비듬 (죽은 피부의 작은 박편), 타액 (침) 또는 소변 (오줌)과 깃털
바퀴벌레
먼지 진드기
곰팡이
pollen

모든 알레르기 항원을 피하는 것은 불가능하지만, 집에서는  최소화 시킬수 있습니다. 자녀가 잠자고 노는 방에 집중하십시오 :

가능한 한 깨끗하고 먼지가 없는 곳으로 유지하십시오. 매주 진공 청소기로 먼지를 제거하고, 불필요한 동물 인형들을 치우며, 다른 인형들을 뜨거운 물에 정기적으로 씻어 내십시오.

뜨거운 물로 **매주**  천을 씻고 깃털 베개와 이불을 치우십시오.

매트리스, 박스 스프링 및 베개에 저자극성 커버를 사용하십시오.

가능한 한 러그와 카페트를 제거하십시오.

(씻을수 있는) 커튼을 자주 씻어야합니다.

욕실, 지하실 및 세탁실과 같은 습기 찬 곳을 자주 청소하고, 적절하게 통풍시켜 곰팡이 및 흰곰팡이를 예방하십시오. 습기 찬 지역에는 제습기를 가동하십시오.

가습기를 사용하지 마십시오.

현지 곰팡이 및 꽃가루 판독 수치를 확인하고 높은 수치가 발생할 수 있는 바람이 부는 날에는 실내 활동을 계획하십시오.

바퀴벌레 집을 없애기 위해 미끼 함정이나 전문 해충 구제업자를 사용하십시오. 부엌을 깨끗하게 유지하고 집에 종이 뭉치가 없어야 합니다.

## 자극 물질 (오염 물질)이 유발 요인일 경우

자극 물질은 천식이 없는 사람에게까지 영향을 줄 수 있습니다. 그러한 것들은 대개 심각한 문제는 아니지만, 천식이있는 어린이의 경우, 기도가 부어 오르고 천식을 유발시킬 수 있습니다.

일반적인 자극 물질은 다음과 같습니다 :

향수
에어로졸 스프레이
청소 제품
나무와 담배 연기
페인트 또는 가스 연기
대기 오염

다음은 가정용 자극 물질을 줄이는 몇 가지 방법입니다.

제품이 자녀의 천식을 유발하는 경우, 무 향료 또는 비 에어로졸 버전으로 전환하십시오.

집에 장작불을 두지 마십시오.

그림이나 목공 작업이 진행되는 곳에서 아이를 멀리하십시오.

가스 렌지에서 조리하는 경우, 가능하면 주방이 통풍이 잘되는지 확인하십시오.

집과 차 안에서 담배를 피우지 말고, 자녀가 흡연 환경 (레스토랑이나 파티 등)을 피하도록 하십시오.

가정용 공기 청정기를 구입하거나 1 년 내내 에어컨 작동을 고려하십시오 (필터를 정기적으로 청소하십시오). 또한 대기 상태 보고서를 확인하십시오. 특히 대기 상태가 좋지 않은 날에는 실내에 아이들이 머물게하고 에어콘을 사용하십시오.

## 감염 예방

감기나 독감과 같은 호흡기 감염은 피하기 어려울 수 있습니다. 천식이 있는 어린이의 경우, 감기로 유발 된 호흡 문제는 감기에 걸린 지 며칠 또는 몇 주 후까지도 계속 될 수 있습니다.

가족 모두에게 손 씻기의 중요성을 가르쳐 주십시오. 6 개월 이상 된 어린이는 연례 인플루엔자 백신을 맞아야합니다. 이것은 독감에 걸려 건강 문제를 겪을  더 큰 위험이 있는 천식 있는 어린이에게 특히 중요합니다.

## 극한 기상 조건이 유발 요인일 경우

일부 기상 조건은 다음을 포함하여 천식 재발을 유발 할 수 있습니다.

바람이 부는 날씨 (꽃가루와 곰팡이를 휘저어 버릴 수 있음)
폭우 (나무와 목초가 더 많은 꽃가루를 만들 수 있음)
극한 감기 또는 열
습도 또는 매우 건조한 공기

기상 조건이 유발 요인이면, 기상 보도에 유의하고 문제가 있는 날에는 야외에서 자녀가 보내는 시간을 제한하십시오. 추운 날씨가 유발 요인이면, 자녀의 코와 입을 스카프로 덮으십시오. 덥고 습한 날씨가 문제가 되면, 아이를 에어컨이 설치된 환경에 두십시오.

어떤 경우에는 자녀의 약 복용량을 늘려야 할 수도 있습니다.

## 운동이 유발 요인일 경우

운동은 천식이 있는 일부 어린이를 위한 유일한 유발 요인일 수 있습니다. 알레르겐과 함께 이것은 일반적인 유발 요인 중 하나입니다. 그것은 천식이 잘 관리되지 않은 사람에게는 특별한 문제 일 수 있습니다. 그러나 운동은 전반적 건강에 중요하기 때문에 자녀가 피해서는 안되는 유발 요인 입니다.

적극적으로 활동하거나 스포츠를 즐기고자 하는 것을 막지마십시오. 운동 전, 운동 중, 운동 후에 자녀가 해야 할 일에 대해 의사와 상담하십시오. 이것은 운동하기 전에 약을 복용하는 것을 포함 할 수 있습니다.

## 역류가 유발 요인 일 경우

위식도 역류는 위의 내용물이 식도로 역류 할 때 발생합니다. 일부 어린이는 또한 이러한 내용물을 폐로 흡입하여 기도를 손상시키고 천식을 악화시킬 수 있습니다.

역류가 유발 요인 일 경우, 역류 증상을 치료한다면 자녀의 천식 증상에 도움이 될 수 있습니다.

검토자 : Aledie Amariah Navas Nazario, MD
검토 날짜: 2018 8월

참고: 모든 정보는 교육 목적을 위해서만 제공됩니다. 특정 의학적 조언, 진단 및 치료에 대해서는 의사와 상의하십시오.

© 1995-2019 Nemours Foundation / KidsHealth®. 판권 소유. 허가 하에 사용되었습니다.

번역 제공 기관 : 어드보케이트 오로라 건강 (Advocate Aurora Health)

Nemours Foundation, iStock, Getty Images, Veer, Shutterstock 및 Clipart.com에서 제공 한 이미지.

KidsHealth Educational Partner

의사 찾기
참고 사항 : 이 링크를 클릭하면 영문 전용 페이지로 이동합니다.