천식

천식

천식은 무엇입니까?

천식은 호흡 문제를 일으키는 상태입니다. 아이들은 기침, 천명, 호흡 곤란을 겪을 수 있습니다. 이것은 폐의기도가 부어 오르고 작아 져서 점액으로 가득 차 있기 때문에 발생합니다.

천식은 어린이와 청소년에게 흔히 발생하며 가족내에서 유전되는 경향이 있습니다. 증상이 가볍거나 혹은 매우 심각해져서 일상 활동을 방해 할 수 있습니다.

약과 올바른 치료 계획을 통해 천식 증상을 관리 할 수 있으므로 어린이와 청소년은 자신이 원하는 거의 모든 것을 할 수 있습니다.

천식의 원인은 무엇입니까?

어떤 사람들은 천식이 발생하는 이유를 정확히 알지 못합니다. 전문가들은 환경 요인과 유전자가 복합적이라고 생각합니다.

천식이 있는 사람은 천식이 있는 부모 또는 친척이있을 수 있습니다. 과체중인 사람들은 천식을 겪게될 가능성이 큽니다.

천식이 호흡에 미치는 영향

천식은 산소가 폐를 정상적으로 통과하지 못합니다.

일반적으로 누군가가 숨을 들이 쉬면, 공기는 코나 입을 통해, 기관의 아래(기도)로, 그리고 폐의 기도 (세기관지)로 들어갑니다. 사람들이 숨을 내뱉게되면 공기는 반대 방향으로 몸 밖으로 나옵니다.

천식이 있으면, 산소가 통과하기가 더 힘듭니다. 기도가 부어올라 점액으로 채워집니다. 기도 주위의 근육이 조여져 기도가 좁아집니다. 기도를 자극 할 수있는

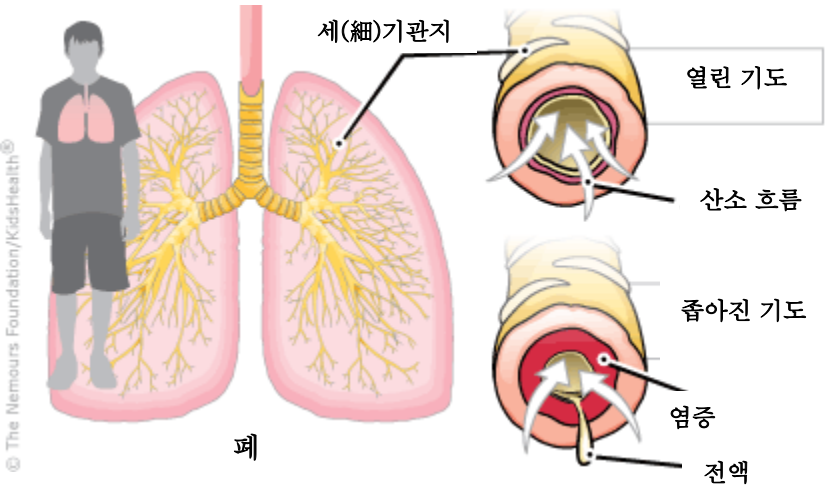
것들을 "유발 요인"라고 합니다. 일반적인 유발 요인으로는 담배 연기, 알레르기 및 운동이 있습니다.

유발 요인은 천식 재발 또는 “발작"을 유발할 수 있습니다.

천식의 징후와 증상은 무엇입니까?

천식 재발

천식 재발는 천식 증상이 악화되는 때입니다. 그러한 발작은 기도가 평소보다 더 자극을 받고 염증 (부어 오름)이 있을 때 발생합니다.



천식 재발이 있는 동안 아이들은 다음과 같은 증상을 나타낼 수 있습니다.

- 호흡 곤란
- 가슴 조이는 느낌
- 호흡 중에 휘파람 소리 (쌕쌕거림)
- 기침
- 빠른 심장 박동

일부 천식 재발은 심각하지만 다른 경우는 경미할 수도 있습니다. 천식 재발은 갑자기 일어날 수 있거나 시간이 지남에 따라 축적 될 수 있습니다. 아이들이 지시대로 천식 약을 복용하지 않으면 특히 그러합니다.

천식 재발을 유발하는 것을 유발 요인이라고 합니다. . 유발 요인은 사람마다 다르지만 일반적인 것들은 다음과 같습니다 :

- 꽃가루, 곰팡이, 애완 동물 비듬 같은 것들
- 공기 중의 자극물 및 오염 물질
- 감기나 독감과 같은 호흡기 감염
- 기상 조건
- 운동 (일부 어린이는 운동 중 또는 운동 후에 천식 증상 만 나타납니다)
- 위식도 역류

천식 관리에서 중요한 부분은 유발 요인을 피하는 것입니다. 자녀의 담당 의사는 천식 재발을 가능한한 많이 예방하는데 도움이 되는 치료 계획을 만들기 위해 귀하와 협력 할 것입니다.

천식은 어떻게 진단됩니까?

천식을 진단하기 위해 의사는 어린이의 건강, 호흡 문제 및 가족의 병력에 대해 질문 할 것입니다. 또한 알레르기, 질병 및 호흡을 악화시킬 수있는 것들에 대해 질문 할 것입니다.

아이들은 신체 검사를 받을 수 있으며 폐 기능 검사를 받을 수 있습니다. 이렇게 하는 것은 일반적으로 기도를 통해 산소 흐름을 분석하는 기계인 폐활량계로 호흡을 테스트하는 것과 관련이 있습니다.

천식은 어떻게 치료됩니까?

천식에 대한 완치는 없지만 재발은 관리되거나 예방할 수 있습니다. 천식 치료는 두 가지 중요한 일을 포함합니다 : 유발 요인을 피하기와 약 복용하기.

재발 요인 피하기

재발 요인을 피하는 데는 여러 가지 방법이 있습니다. 자녀의 천식 재발 요인이 확인 된 후 의사는 환자와 함께 재발 요인을 피하는 계획을 세울 것입니다.

예를 들어, 집에서 애완 동물 비듬이나 곰팡이가 자녀의 천식 증상을 유발하는 경우, 리넨을 자주 교체하고 정기적으로 진공 청소하며 가족의 애완 동물을 자녀의 침실에 못들어오게 하는 등 천식에 안전한 집안 환경을 만들 수 있습니다. 야외 알레르기 (꽃가루와 같은)가 문제 되는 경우, 꽃가루수가 많은 날에는 자녀가 야외 활동을 피하게 해주어야 합니다.

운동이 유발 요인이면, 의사는 자녀가 신체 활동 전에 먹을수 있는 약을 처방할 수 있습니다. 그렇게해서 기도가 조이는 것을 막을 수 있습니다. 의사는 완전히 운동을 피하는 것이 아니라 천식을 천식을 유발하는신체 활동을 관리하도록 돕습니다. 운동은 사람들이 전반적으로 건강을 유지하도록 도울 수 있습니다 (사실 많은 프로 운동 선수들이 천식을 앓고 있습니다!).

독감과 같은 질병으로 천식이 재발 될 수 있으므로 매년 독감 예방 접종을 받는 것도 중요합니다.

천식 약

대부분의 천식 약은 폐 (흡입)로 직접 흡입되지만 일부는 알약이나 액체입니다. 천식 약에는 두 가지 유형이 있습니다.

빠른 구조 약품은 좁아진 기도를 여는 데 신속히 작용합니다. 재발 중에 필요에 따라 사용할 수 있습니다. 빠른 구조 약품은 신속하게 작용하지만 효과는 오래 가지 않습니다. 이러한 종류의 약품은 "신속한 조치"또는 "구조 약품"이라고도 합니다.

장기간 통제 약품은 증상이 일어나지 않도록하여 천식을 관리합니다. 그러한 약품은 팽창과 점액의 원인인 기도의 염증을 감소시킵니다. (빠른 구조 약품은 염증으로 인한 증상만 치료합니다.) 장기간 통제 약품 – "조절기"또는 "관리"약이라고도하는 약품은 아이가 천식 증상이 없다고 생각할 때에도 매일 복용해야합니다.

천식을 앓고있는 일부 아이들은 빠른 구조 약품만 있으면 됩니다.다른 아이들은 천식을 관리유지하기 위해 두 종류의 약이 모두 필요합니다.

다른 무엇을 알아야합니까?

천식은 ,특히 처음에는, 압도적인 것처럼 보일 수 있습니다. 그러나 자녀를 돌보는 데 도움이 되는 많은 도구가 있습니다.

천식 실행 계획은 의사와 함께 개발하는 치료 계획입니다. 이 계획은 천식 관리 방법에 대한 자세한 지침을 제공합니다. 다음의 사항들이 포함됩니다.

- 자녀가 필요로하는 약품
- 자녀의 천식 유발 요인은 무엇이며 어떻게 예방해야 하는 지
- 재발을 어떻게 관리하는 지

- 언제 응급 치료를 받아야 하는 지

이 계획을 따르면 천식 증상 없이 자녀가 정상적인 일상 생활을 하는데 도움이 됩니다.

천식 일기를 쓰는 것은 천식 관리를 돕는 또 다른 방법입니다. 자녀의 증상과 약을 추적하면 자녀의 천식 재발 확률이 더 높은 시기를 알 수 있습니다.

피크 유량계도 도움이 됩니다. 이 휴대용 도구는 호흡 능력을 측정합니다. 피크 유량 수치가 떨어지면, 그것은 기도가 좁아진다는 신호입니다.

이러한 도구를 사용하고, 처방 된대로 약을 투여하며, 유발 요인을 피함으로써, 자녀를 건강하게 유지하고 호흡을 잘하도록 도와줄 수 있습니다.

검토자 : Okan Elidemir, MD
검토 날짜: 2019년 2월

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

© 1995-2019 The Nemours Foundation/KidsHealth®. 판권 소유. 허가 하에 사용 되었습니다.

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.