

# Asthma

Asthma is a disease in which the airways into your lungs become narrow and produce mucus. When this happens, it is hard to breathe. Some things that can trigger an asthma attack include allergies, cold viruses, medicines, dusts, chemicals, exercise or emotions.

## Signs

- Breathing faster than normal or trouble breathing
- Wheezing or noisy breathing
- Coughing that may be worse at night or early in the morning
- Feeling tight in the chest
- Having a fast heartbeat
- Having head congestion
- Having a itchy, scratchy or sore throat
- Being tired
- If your doctor ordered a peak flow meter, having a drop in peak flow meter readings

You may have more signs of asthma if you:

- Have allergies
- Have a family member with asthma
- Are sensitive to air pollution
- Are exposed to smoke
- Have stress

# 천식

천식이란 폐로 들어가는 기도가 좁아지고 가래를 만들어 내는 질병입니다. 이렇게 되면 숨쉬기가 어려워집니다. 천식을 발작시키는 원인으로 알레르기, 감기 바이러스, 약품, 먼지, 화학물질, 운동, 또는 감정이 있습니다.

## 증상

- 숨쉬기가 평소보다 빨라지거나 숨쉬는 것이 불편하다
- 숨쉴 때 쌉쌉 소리 또는 소음이 난다
- 기침이 밤에 또는 이른 아침에 더 심하다
- 가슴이 답답하다
- 심장 박동이 빨라진다
- 두부 울혈이 있다
- 목구멍이 가렵거나, 따끔거리거나, 아프다
- 피곤하다
- 의사의 지시로 호기량 측정기 검사 결과 측정 수치가 떨어졌다

아래와 같은 경우 천식에 노출되기 쉽습니다:

- 알레르기가 있다
- 가족 중에 천식을 앓는 사람이 있다
- 공해에 민감하다
- 연기에 노출되었다
- 스트레스가 많다

## **Your Care**

Your care may include:

- Taking different medicines to:
  - ▶ Open airways
  - ▶ Decrease your body's response to allergens
  - ▶ Decrease the swelling of your airways
  - ▶ Decrease congestion
- Finding out what causes your signs.
- Allergy testing.
- Using a peak flow meter to check and prevent asthma attacks.
- Drinking a large glass of liquid every 1 to 2 hours. This helps keep your mucus thin. Thin mucus is easier for you to cough up and decreases the swelling in your lungs. Clear liquids are best, such as water, fruit juice, tea, broth and clear soups.
- Avoiding milk products when wheezing because they can thicken your mucus.

## **To Prevent Asthma Attacks**

- Keep asthma medicine with you at all times. Take your scheduled medicines even if your signs go away.
- Avoid cigarette, pipe and cigar smoke.
- Stay away from foods, medicines or things that cause you to have signs of asthma. These are called triggers.
- Avoid contact with people who have a cold or flu.
- Rest and drink plenty of liquids at the first sign of a cold.
- Breathe through a scarf or other covering in cold weather.
- Talk to your doctor about an exercise to strengthen your lungs.
- Reduce stress.

## 관리 방법

관리 방법으로:

- 다른 약들을 복용하여
  - ▶ 기도를 연다
  - ▶ 알레르기 물질에 민감도를 낮춘다
  - ▶ 기도의 붓기를 가라 앉힌다
  - ▶ 울혈을 감소시킨다
- 증상의 원인 찾아내기.
- 알레르기 검사.
- 호기량 측정기를 이용하여 천식을 검사하고 발작을 예방한다.
- 매 1~2시간마다 큰 컵으로 물을 마신다. 수분 섭취는 가래를 묽게 만드는데 도움이 된다. 가래가 묽어지면 기침으로 뱉어내기 쉽고 폐 붓기가 가라 앉는다. 맑은 물이 가장 좋고, 과일 주스, 차, 묽은 스프, 맑은 국물도 좋다.
- 유제품은 가래를 더 진하게 만들기 때문에 가급적 피한다.

## 천식 발작을 예방하려면

- 천식 약을 항상 갖고 다닌다. 비록 증상이 없더라도 약을 정한 시간에 복용한다.
- 담배, 파이프, 시가 등의 흡연을 피한다
- 천식을 유발하는 식품이나 약 또는 물건을 멀리한다. 이러한 것들을 유발 요소라고 한다.
- 감기나 독감이 있는 사람과 접촉을 피한다.
- 감기 증상이 나타나자마자 휴식을 취하고 물을 많이 마신다.
- 추운 날씨에는 마스크나 스카프를 통하여 숨을 쉰다.
- 폐를 건강하게 하는 운동이 무엇인지 의사와 상담한다.
- 스트레스를 줄인다.

**Call your doctor right away if you:**

- Have a cough, are wheezing or are having trouble breathing.
- Feel you need to take more medicine than your doctor has ordered.
- Have a temperature over 100.5 degrees F or 38 degrees C.
- Have mucus that is not white or clear, or mucus that is too thick to cough up.
- Have problems caused by your medicine such as shakiness, confusion, nervousness, upset stomach or a bad taste.
- Are not able to do your normal activities or exercise.

**Call 911 right away if you have:**

- Severe wheezing, trouble breathing or coughing.
- Chest pain.
- Lips or fingernails that are gray or blue.

**Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns.**

### 다음과 같은 경우 의사에게 즉시 연락:

- 숨쉴 때 기침이 나거나, 쌉쌉 소리가 나거나, 숨쉬기가 어렵다.
- 의사가 처방한 것보다 더 많은 약을 먹어야 할 것 같다.
- 체온이 화씨 100.5도 (섭씨 38도) 이상이다.
- 가래 색깔이 하얗거나 투명하다, 또는, 가래가 너무 진해서 기침으로 뱉어 낼 수 없다.
- 약을 먹었더니, 몸이 떨리고, 정신이 혼동되고, 불안하고, 위장장애가 생기고, 입맛이 좋지 않다.
- 정상 활동이나 운동을 할 수 없다.

### 아래와 같은 경우 911에 즉시 연락:

- 천명음이 심하고, 호흡 곤란 또는 기침.
- 가슴 통증.
- 입술이나 손톱이 회색이나 파랗게 변했다.

질문이나 문제가 있으면 의사나 간호사와 상담하십시오.