

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

Your Care

Your care may include:

- Taking different medicines to:
 - Open airways
 - Decrease your body's response to allergens

천식

천식은 폐로 들어가는 기도(氣道)가 좁아지고 가래가 생기는 질병입니다. 이렇게 되면 숨쉬기가 힘들어집니다. 천식 발작을 유발하는 요인으로는 알레르기, 감기 바이러스, 약, 먼지, 화학물질, 운동 또는 감정 변화 등입니다.

증세

- 숨을 보통보다 더 빨리 쉬어야 되거나 숨쉬기 힘들다.
- 숨쉴 때 쌉쌉 소리 같은 소음이 난다
- 밤이나 아침 일찍 기침이 더 심하게 난다
- 가슴이 답답하다
- 심장 박동이 빨라졌다
- 머리에 울혈이 있다
- 목구멍이 간지럽거나, 가렵거나, 아프다
- 피곤하다
- 의사가 호기량 측정기를 사용하여 검사한 결과 그 측정 수치가 떨어졌다

아래와 같은 경우 천식 증상이 더 심하게 나타날 수 있음:

- 알레르기가 있다
- 가족 중에 천식 환자가 있다
- 공기 오염에 민감하다
- 연기에 노출되었다
- 스트레스를 받고 있다

관리 방법

아래와 같은 방법이 있습니다:

- 각기 다른 약을 사용하여:
 - 기도를 연다
 - 알레르기 항원에 대한 인체 반응도를 줄인다

- 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 1-2 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.

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 101 degrees F or 38 degrees C.

- 기도가 부은 것을 감소한다
- 울혈을 감소시킨다
- 천식 발작의 원인을 찾아낸다.
- 알레르기 검사.
- 호기량 측정기를 사용하여 천식 발작을 검사하고 예방한다.
- 1-2 시간마다 물을 큰 컵으로 마신다. 이렇게 하면 가래가 묽어진다. 묽어진 가래는 기침으로 나오기 쉽고 폐가 붓는 것을 감소해 준다. 물이 가장 좋고, 과일 주스, 엽차, 고기 국물 또는 맑은 국도 괜찮다.
- 짹짹 소리가 날 때 유제품을 먹으면 가래가 더 진하게 될 수 있기 때문에 피한다.

천식 발작을 예방하려면

- 항상 천식약을 갖고 다닌다. 증세가 없어져도 정해진 시간에 약을 먹는다.
- 담배, 파이프, 시가 등을 피한다.
- 천식을 유발하는 음식이나 약 또는 환경을 피한다. 소위 유발 요소들이라고 부른다.
- 감기나 독감에 걸린 사람과 접촉을 피한다.
- 감기 증세가 조금 보이면 쉬고 물을 충분히 마신다.
- 날씨가 추울 때는 수건 등으로 입을 가리고 숨을 쉰다.
- 폐를 건강하게 해주는 운동이 있는가 의사와 상담한다.
- 가능한 스트레스를 줄인다.

의사에게 즉시 연락:

- 기침이 나고, 숨쉴 때 짹짹 소리가 나거나 숨쉬기가 힘들다.
- 의사가 처방해 준 약으로는 부족한 것 같다.
- 열이 섭씨 38 도(화씨 101 도) 이상 올라간다.

- Have mucus that is not white or clear or 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.

2/2006. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at www.healthinfotranslations.com.

- 가래가 희거나 투명하지 않고 너무 진해서 기침으로 뱉어 낼 수 없다.
- 약을 먹으면 몸이 떨리거나, 정신이 혼동되거나, 불안해지거나, 소화가 안 되고, 입맛이 쓰다.
- 일반 활동이나 운동을 할 수 없다.

911 에 즉시 연락:

- 숨쉴 때 쌉쌉 소리가 매우 심하거나, 숨쉬기나 기침하기가 거북하다.
- 가슴에 심한 통증.
- 입술이나 손톱이 회색 또는 퍼렇게 변한

질문이나 문제가 있으면 의사나 간호사와 상담하십시오.

2/2006. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at www.healthinfotranslations.com.