

천식 낱말찾기



1. **OO**이나 감기 증상이 오래가면 천식을 의심해 볼 수 있다. (힌트 : 콜록콜록)
2. 숨길이 좁아져 들리는 소리 **OOOO**.
3. **OOOO**를 들이마시면 천식이 나빠질 수 있다. (힌트 : 금연)
4. 황사나 미세먼지가 심한 날에는 보건용 **OOO**를 착용한다.
5. 천식 환자는 평상시 천식 악화를 대비한 **OOOOO**를 항상 가지고 다닌다.
(힌트 : 스스오후스)
6. **OOOO**은 심각한 천식 증상이 갑자기 발생하는 것이다.

거	스	패	최	우	호	더	증	나	인
담	배	연	기	지	명	기	서	추	스
모	을	감	처	동	악	침	완	채	준
한	리	주	산	비	진	코	하	일	트
버	여	두	쌩	쌩	거	림	우	모	국
과	사	간	코	도	먼	스	구	백	초
절	마	버	학	티	그	아	선	크	눈
디	스	공	다	가	증	상	완	화	제
구	크	한	네	무	건	드	방	민	개
포	니	천	식	발	작	츠	숙	운	추

천식환자 9명 중 5명은 스스오후스 4마스크 3.5마스크를 사용한다.

부산광역시 아토피·천식 교육정보센터



www.allergyinfo.or.kr
1899-4640

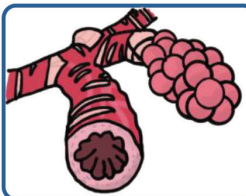
천식

천식은 무엇인가요?

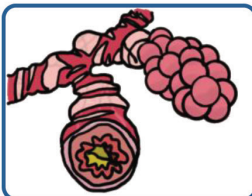
천식은 우리가 숨을 쉬는 통로인 기도·기관지가 좁아지고 염증이 반복되는 알레르기 질환입니다.

천식의 증상

- 기침(밤이나 운동 후 증상이 나빠짐)
- 가슴 답답함
- 호흡곤란
- 쌕쌕거림(천명음)



정상 기관지

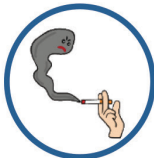


천식 환자 기관지

천식을 나쁘게 하는 것들



먼지



담배



찬바람



감기



스프레이



운동

- ▶ 실내를 자주 청소하고 청결하게 유지합니다.
- ▶ 청소를 할 때는 창문을 열어 환기합니다.
- ▶ 금연을 하고, 담배 피우는 사람 옆에 가지 않습니다.
- ▶ 자극적인 냄새(스프레이, 향수 등)를 피합니다.
- ▶ 감기에 걸리지 않도록 외출 후 가장 먼저 손 씻기를 합니다.
- ▶ 미세먼지, 꽃가루, 황사가 심한 날에 외출할 때는 보건용 마스크를 착용합니다.
- ▶ 차갑고 건조한 공기를 피합니다.
- ▶ 호흡곤란이 발생하면 즉시 운동을 중단하고 증상완화제를 흡입합니다.

천식의 치료

천식조절제



기관지 염증 치료
매일 꾸준히 사용

증상완화제



속효성 기관지 확장제
증상이 있을 때만 사용

천식발작 응급대처법

평상시 천식이 잘 조절되다가도 자극 요인에 의해 갑자기 상태가 나빠지는 경우를 천식발작이라고 합니다. 아래와 같은 증상이 나타나면 즉시 응급처치가 필요합니다.

신속한 대처가 필요한 증상

- 앉아 있거나 천천히 걸어도 숨쉬기가 힘들다.
- 밤에 기침이 나고 숨이 차서 잠들기 어렵다.
- 호흡과 맥박이 빨라진다.
- 식은땀이 나고 정신이 몽롱해진다.
- 입술, 혀, 손끝과 발끝이 파래진다.
- 평소에 하던 활동을 계속하기 어렵다.

1



앉은 자세로 안정을 취하고
숨쉬기 편하게 옷의
단추를 풀어줍니다.

2



증상완화제를 3~4회
흔든 후, 스페이스에
끼웁니다.

3



스페이스 안에 약물을
분사하여 4~5회
정상 호흡합니다.
위 과정을 한번 더 반복합니다.

4



119가 올 때까지
상태를 지속적으로
관찰합니다.

5



병원 도착 후
증상 악화의 원인과 상황,
사용한 약물의 용량과 횟수를
설명합니다.

6



꾸준한
치료와 관리

천식은 좋아졌다 나빠졌다를
반복하는 질환으로 증상이
없어도 정기적으로 의사의
진료가 필요합니다.