

# 천식을 일으키는 것들 방지하기

## 천식이란 무엇인가?

천식이란 폐로 가는 공기의 통로에 영향을 주는 만성 질병을 말합니다. 천식은 씨근 거리는 소리를 내거나, 숨이 막히거나, 가슴에 압박감 또는 아침이나 밤에 하는 기침의 원인이 될 수 있습니다. 천식은 완치 될 수 없지만 제어될 수는 있습니다.

## 천식 증상들

천식 증상들은 사람들마다 다르지만, 다음은 몇가지의 일반적인 증상들입니다:

- 호흡 곤란 - 폐에 충분한 공기가 들어오지 않는 것처럼 느껴집니다
- 가슴에 압박감 또는 통증 - 가슴을 고무줄로 묶은 것같은 느낌이 듭니다
- 씨근 거림 - 숨을 들이키거나 내쉴때, 작게 또는 크게 휘파람 소리가 납니다
- 기침 - 가벼운 또는 심한 기침이 밤 또는 아침에 자주 일어나거나, 일주일 이상 갑니다

## 천식 트리거란 무엇입니까?

천식 트리거는 발작을 시작시키거나 천식을 악화시키는 것들입니다. 귀하의 트리거가 무엇인지 알아내고 그것들을 피할 수 있는 방법을 배우는 것이 중요합니다. 천식 트리거를 피해 지내면 천식 발작을 방지하는데 도움이 될 것입니다.

## 몇 가지 일반적인 천식 트리거

### 애완 동물/털이 있는 동물

어떤 사람들은 개, 고양이, 설치류 또는 털이나 깃털이 있는 다른 애완동물들의 피부 조각들 (비듬), 건조 타액, 기름, 소변과 대변에 알레르기가 있습니다.

- 만약 고양이, 개 및 깃털 있는 애완동물이 천식 발작의 트리거가 된다면, 그것들을 귀하의 집 혹은 침실 바깥에 두십시오.
- 애완동물을 정기적으로 목욕시키거나 귀하의 애완동물에게 새로운 가정을 찾아 주는 것도 고려해 보십시오.

### 먼지 진드기

천식을 앓고 있는 많은 사람들은 먼지 진드기에 알레르기가 있습니다. 먼지 진드기는 눈에 보이지 않는 작은 "벌레" 같은 것으로서 침구, 매트리스, 베개, 시트와 커버, 봉제 완구와 카펫 속에 삽니다.

- 매트리스와 베개에 먼지 방지 커버를 씌우십시오.
- 120 도 이상의 뜨거운 물로 시트와 담요를 매주 세척하십시오.
- 침실에서 봉제 인형을 치우시거나 뜨거운 물로 매주 인형들을 세척하십시오.
- 진공 청소기로 청소를 하는 동안 그리고 그 후 한 동안은 방에서 나와 계십시오.
- 가능하면 침실에서 카펫을 제거하십시오.



## 흡연

담배 연기는 천식을 앓고 있는 사람들의 폐를 자극할 수 있습니다. 담배를 피우는 사람들과 함께 살고 간접 흡연에 노출되어 있는 어린이들은 천식이 생길 가능성이 높습니다.

- 집 또는 자동차 안에서 흡연을 허용하지 마십시오.
- 간접 흡연에서 아이들을 보호하십시오.

## 바퀴벌레

천식을 앓고 있는 많은 사람들은 바퀴벌레의 마른 배설물과 시체에 알레르기가 있습니다. 바퀴벌레는 뚜껑이 열린 그릇에 담긴 채 내버려 둔 물과 음식을 좋아합니다.

- 음식과 쓰레기는 밀폐된 용기에 보관하시고 결코 음식을 바깥에 내버려두지 마십시오.
- 집에서 바퀴벌레를 제거하십시오.
- 침실에서 모든 음식을 치우십시오.



## 날씨/꽃가루

높은 습도 혹은 얼어붙는 기온과 같이 나쁜 날씨 및 날씨 변화가 천식 발작의 트리거가 될 수 있습니다. 잔디, 잡초, 나무와 꽃과 같은 곳에서 나오는 식물의 꽃가루가 알레르기 반응을 유발할 수 있고 또한 천식 발작을 일으킬 수 있습니다.

- 춥거나 바람이 부는 날에는 스카프로 코와 입을 가리십시오.
- 창을 닫고 실내에서 지내시고, 집과 차 안에서 에어컨을 사용하십시오.
- 꽃가루가 많은 날과 그 시간에 외출하는 것을 피하십시오.



## 곰팡이

곰팡이는 균류의 일종으로서, 그 포자를 흡입할 경우 천식 발작을 일으키게 됩니다. 곰팡이는 습한 지역인 쓰레기 통같은 곳에서 발견됩니다.

- 잔디를 깎은 후에는 빨리 쌓인 잔디를 제거하십시오.
- 쓰레기 통을 깨끗하고 건조하게 유지하십시오.
- 표백제가 들어있는 세제로 곰팡이가 핀 부분을 청소하십시오.

## 연기, 강한 냄새, 스프레이 및 대기오염

연기, 강한 냄새, 스프레이를 흡입하면 연약한 기도를 자극할 수 있습니다. 자동차에서 나오는 스모그와 같은 산업 방출물도 천식 발작을 일으킬 수 있습니다.

- 가능하면, 장작 난로, 석유 난로 또는 벽난로를 사용하지 마십시오.
- 될수 있으면 향수, 활석 가루, 헤어 스프레이, 페인트 등 강한 냄새와 스프레이를 멀리하십시오.
- 공기 오염 수준이 낮은 시간에 야외 활동을 계획하십시오.