알레르기 질환 시리즈 1

성인천식 올바로 알기

질병관리본부
KCDC

Contents

1. 천식이란 ····· 4

2. 천식의 증상 ····· 5

3. 천식의 원인 ····· 6

4. 천식의 진단 ····· 7

5. 천식의 약물 치료 ····· 8

6. 면역 치료 ····· 10

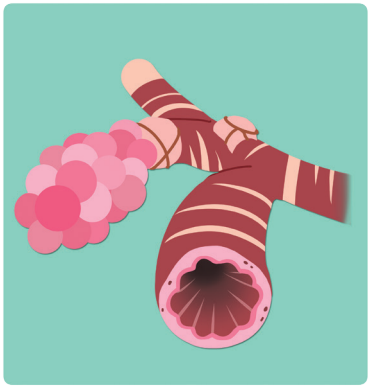
7. 천식환자가 임신을 하면? ····· 11

8. 천식증상이 심해지는 것을 피하려면 ·· 12

9. 운동할 때 주의할 점 ····· 14

1. 천식이란

정상인과 천식환자의 기관지 차이



정상인의 기관지

천식환자의 기관지

- 천식은 폐와 기관지에 발생하는 만성 기도 질환으로 유전적인 요인과 환경적인 요인이 함께 작용하여 발생합니다.
- 천식은 전 세계적으로 소아와 성인 모두에서 흔한 질병으로 우리나라에서도 매우 빠른 속도로 증가하고 있으며, 전 국민의 약 5-10%가 천식 환자로 추정되고 있습니다.
- 천식은 고혈압이나 당뇨병과 같이 치료와 관리가 필요한 만성 질환입니다.
- 천식은 적절한 치료와 관리를 통해 정상적인 생활을 유지할 수 있습니다.

2. 천식의 증상

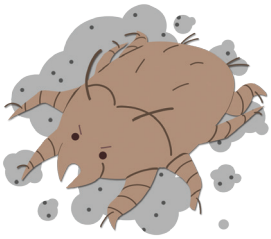
- 천식은 공기가 지나가는 길인 기관지에 발생하는 질병으로 천식환자의 기도는 계절 또는 악화 인자 등에 따라 다양하게 변화하는데, 알레르겐(항원), 자극성 물질, 운동, 날씨 변화, 호흡기 바이러스 감염 등이 악화 인자로 알려져 있습니다. 기도 염증이 발생하면 가래가 많이 만들어지고, 여러 가지 자극에 의해 기도가 쉽게 수축하여 공기의 드나듦을 막아 천식의 증상이 나타나게 됩니다.

- 천식은 호흡곤란, 기침, 쌕쌕 거리는 숨소리(천명음)가 주로 나타나며, 이러한 증상들은 주로 밤이나 새벽, 운동 후 나빠지고, 계절에 따라 변화하는 특징을 가지고 있습니다. 또한 감기에 걸리면 증상이 악화되고 10일 이상 오래 지속되는 경우도 있으며, 집먼지진드기, 꽃가루, 대기오염, 흡연 등에 의하여 증상이 발생하거나 악화되는 특징이 있습니다.

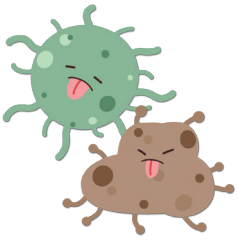
- 이런 천식증상은 사람에 따라 조금씩 다를 수도 있습니다. 천식증상이 나타나는 횟수도 차이가 있어 한 달에 한두 번 정도 나타나기도 하고, 심한 경우 매일 증상이 나타날 수도 있습니다

- 환자에 따라 가래가 많거나 기침만 하거나 호흡곤란만 올 수도 있지만 대부분의 환자들에서는 이런 증상들이 함께 나타납니다.
  증상을 악화시켰던 원인이 사라지면 증상도 사라지는 것이 보통이지만, 때로는 오래 지속되고 반복되기도 하는 등 천식의 증상은 자주 변화하는 것이 특징입니다.

3. 천식의 원인



집먼지진드기



곰팡이

담배연기

- 천식이 발생하는 원인을 한가지로만 설명하기는 어렵습니다. 유전적인 요인과 환경적인 요인이 함께 작용하여 천식이 발생하는 것으로 알려져 있습니다.

- 가족 중에 알레르기 질환이 있으면 천식이 발생할 가능성이 높습니다.

- 천식을 유발하는 알레르겐(집먼지진드기. 애완동물의 털과 비듬 등)이나 대기 오염에 오래 노출되면 천식을 발생시키거나 악화 시킬 수 있습니다.

4. 천식의 진단

천식은 감기를 비롯한 다른 호흡기 질환과 구별하기가 쉽지 않습니다. 그러므로 정확한 진단을 위해서는 의사의 진찰과 검사가 필요합니다.

- 증상에 대한 자세한 진찰을 하고 청진기를 통해서 쌕쌕거리는 숨소리를 듣습니다.
- 폐기능 검사를 통해 폐활량을 측정합니다. 이를 통해 기관지가 좁아진 정도, 호흡곤란의 정도를 알 수 있습니다. 경우에 따라서는 기관지를 확장시키는 약물을 흡입한 후 호전되는지를 보기도 합니다.
- 기관지 유발시험을 시행하면 기관지의 예민한 정도를 알 수 있습니다.
- 원인검사는 알레르기 피부시험 또는 혈청검사로 가능합니다.

5. 천식의 약물치료

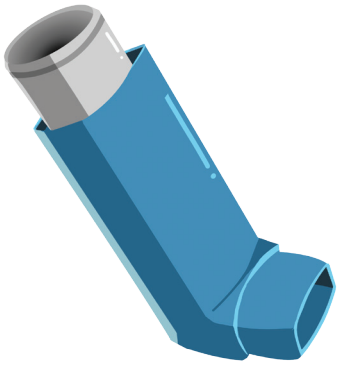
천식치료약물은 흡입약물과 먹는 약물이 있습니다. 흡입약물은 기관지에 직접 전달되어 적은 양으로도 효과가 빠르고, 부작용이 훨씬 적습니다. 약물치료는 천식조절제와 증상완화제가 있습니다.

천식조절제

기관지 염증을 가라앉히기 위해 매일 규칙적으로 사용하며 증상이 없어도 꾸준히 사용하여야 합니다. 증상완화제보다 효과가 서서히 나타나지만, 장기적으로 천식을 치료하는 약물입니다.

증상완화제

천식증상이 있을 때에만 사용합니다. 천식이 심한데 조절제 없이 증상완화제만 사용하면 악화되며, 심한경우 사망할 수도 있습니다.



환자의 상태에 따라 사용되는 흡입기 종류와 흡입 방법이 달라집니다. 환자 각 개인에 따라 천식증상은 다양하고, 자주 변화하는 특징이 있어 환자의 상태에 따른 차별화 된 약물치료를 받는 것이 필요합니다

6. 면역치료

면역치료란 알레르기 질환을 앓고 있는 환자에게 원인이 되는 항원을 낮은 농도부터 소량씩 피하주사 또는 설하경구복용을 반복하여 원인 알레르겐에 대한 감수성을 악화시켜 증상의 호전을 유도하는 치료방법입니다.

- 원인이 되는 흡입 알레르겐이 있고,
- 원인 알레르겐을 회피하기 어려울 때,
- 약물치료에 효과가 작을 때

면역요법을 고려할 수 있습니다. 원인 알레르겐은 알레르겐 피부반응검사, 혈액검사를 통해 확인할 수 있습니다. 면역요법은 유지용량에 도달한 지 6개월 이내에 효과가 나타나며 대개 3년 이상 꾸준히 치료해야 합니다.

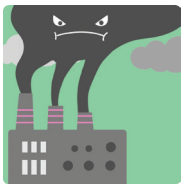
7. 천식환자가 임신을 하면?

천식환자가 임신을 한 경우 천식환자의 1/3에서는 천식증상의 변화가 없고, 1/3은 천식증상이 좋아지고. 1/3은 오히려 증상이 악화되는 것으로 알려져 있습니다. 임신이 천식에 미치는 영향의 원인은 아직 확실하지는 않으나 여러 가지 생리적, 화학적, 정신적인 요소가 작용하는 것으로 보입니다.

임신 중 천식이 악화하거나 천식이 발생하면 조기출산, 저체중 신생아, 만성 임신성 고혈압, 임신중독증 등이 생길 확률이 정상 임산부에 비하여 높습니다. 그러나 잘 조절되는 천식환자의 경우 조기출산, 저체중 신생아 등의 발생률이 정상 임산부와 비슷합니다.

대부분의 천식치료약제들이 태아나 임산부에 특별한 위험성이 없으며 태아에게 영향이 갈 것을 우려하여 천식을 제대로 치료받지 않을 경우 오히려 태아 및 임산부에 여러 가지 합병증이 생길 가능성이 높기 때문에 임신 전과 같은 원칙으로 천식을 잘 치료하는 것이 중요합니다.

8. 천식증상이 심해지는 것을 피하려면?



정기적으로 천식약제를 사용합니다.

알레르기비염이 있는 경우 비염치료를 함께 합니다.

환경관리를 통해 천식의 원인물질을 줄입니다.

천식환자에서 천식증상이 악화되는 것은 원인 알레르겐에 노출되거나 감기, 운동, 자극성 가스나 먼지, 담배연기, 매연이나 공해, 찬 공기나 저기압 등의 기후 요소, 특정 약물 복용 시에 나타나며, 정신적 스트레스에 의해서도 천식증상이 악화되므로 이를 잘 조절하는 것이 필수적입니다. 우리나라에서 천식을 잘 일으키는 흡인 알레르겐은 집먼지진드기가 가장 중요하며, 또한 꽃가루, 곰팡이, 애완동물의 상피와 털, 바퀴 등도 중요합니다. 일반적인 환경조절 방법으로는 다음과 같습니다.

- 환자는 물론 주변 사람들도 금연합니다.
- 서늘하고 건조하게 실내를 유지합니다

- 천으로 된 침구류는 주 1회 정도 섭씨 55도 이상의 뜨거운 물로 세탁합니다.
- 카펫, 천소파, 커튼 등을 가급적 사용하지 않습니다.
- 바퀴벌레와 곰팡이를 없애도록 합니다.
- 집안을 자주 청소하고 집먼지 진드기에 과민한 사람은 청소 직후에는 방안에 있지 않도록 합니다.
- 집안에서 털이 있는 애완동물을 기르지 않습니다.
- 자극적인 냄새(스프레이, 도시가스 등)를 피합니다.
- 꽃가루에 과민한 사람은 꽃가루가 많이 날리는 계절에는 외출을 자제하고 실내 창문을 닫아 둡니다.
- 대기오염, 매연, 황사가 심한 경우 외출을 삼가고, 부득이한 외출 시 보건용 마스크를 착용합니다.
- 감기에 걸리지 않도록 외출 후 손 씻기, 양치질 등 개인위생관리를 철저히 합니다.
- 인플루엔자 독감예방접종을 합니다.
- 정기적으로 가습기, 공기조화기(에어컨) 등을 깨끗이 청소합니다. 청소 중에는 집안에 있지 않고, 부득이한 경우 마스크를 사용합니다.
- 먼지가 많은 담요, 의복, 침구는 옷장, 벽장 등에 보관합니다.
- 심리적인 충격을 받으면 천식발작이 생길 수 있으므로 심적 여유를 갖고 평온한 생활을 하도록 합니다.

9. 운동할 때 주의할 점

운동은 건강을 위해 매우 좋습니다. 천식환자는 운동을 할 때 천식증상이 나타날 수 있으며 주의가 필요합니다. 적절한 준비를 하면 다른 사람과 같이 건강하게 운동을 할 수 있습니다.

천식환자가 운동할 때는?

- 원하시는 모든 운동을 할 수 있습니다. 달리기 축구 등 격렬한 운동보다는 수영과 같이 따뜻하고 습한 조건에서 하는 운동을 할 때 천식 증상이 적게 발생합니다.
- 천식이 잘 조절되지 않고 있을 때, 날씨가 너무 춥거나 건조할 때에는 운동을 자제하는 것이 좋습니다.

- 운동하기 15분 전에 증상완화제를 미리 흡입합니다.
- 10분 정도 준비운동을 하고 시작하는 것이 좋습니다.
- 운동 후 천식 증상이 나타나면 즉시 증상완화제를 사용합니다.

식이요법

천식을 진단받은 환자들이 가장 궁금히 여기는 것 중 하나는 식이요법입니다. 그러나, 천식치료에 효과적인 식이요법은 없습니다. 천식환자가 과식을 하면 위의 팽창으로 횡격막을 위로 밀어 올려서 호흡곤란이 심해질 수 있으므로 과식을 피하는 것이 좋습니다. 맥주나 포도주, 음식물에 있는 아황산염은 일부 천식환자에세 천식발작을 일으킬 수 있으므로 아황산염에 과민한 천식환자는 아황산염이 들어간 음식은 피하는 것이 좋습니다.

성인천식 올바로 알기

감수

대한 소아알레르기 호흡기학회

대한이비인후과학회

대한천식알레르기학회

대한피부과학회

한국천식알레르기협회

본 자료는 사전동의 없이 수정하거나 삭제하여 사용할 수 없습니다.