

천식은 호흡을 어렵게 만들어, 기침, 천명, 숨 가쁨, 흉부 압박감과 같은 증상을 유발할 수 있습니다.

다음과 같은 간단한 단계를 통해 천식을 관리할 수 있습니다.

1. 가능한 경우 유발 요인 피하기
2. 약물의 효과 및 사용 시기 파악하기
3. 올바른 방식으로 적절한 장치 사용하기
4. 조치 계획 따르기

나는 천식을 관리할 수 있어요!



다음과 같은 경우에는 천식을 잘 관리하고 있는 것입니다.

- 낮에 증상 없음
- 밤에 증상 없음
- 일상적 신체 활동에 제한 없음
- 결석이나 결근하는 경우가 없음
- 가끔 운동을 하기 위한 경우를 제외하고는 완화제를 정기적으로 투여할 필요가 없음

천식 때문에 일상이 망가져서는 안 됩니다.

지금 바로 천식을 관리하세요!

간단한 단계 기억하기



1. 유발 요인 피하기	+	2. 약 먹기	+	3. 흡입기를 올바르게 사용하기	=	천식 관리
--------------	---	---------	---	-------------------	---	-------