

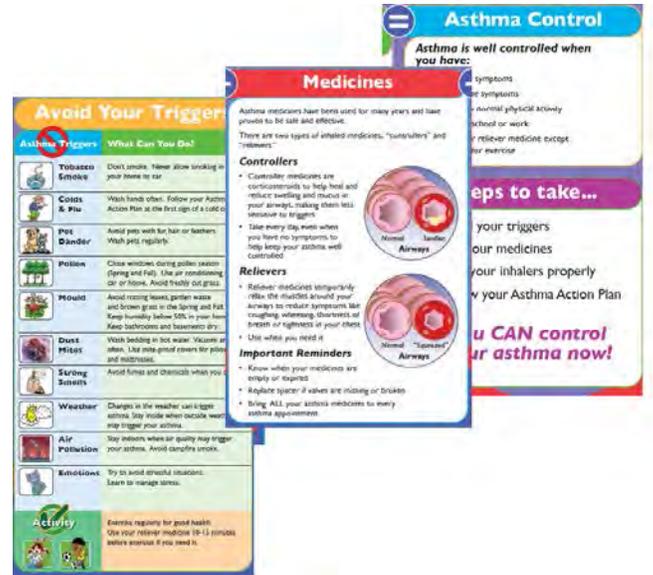
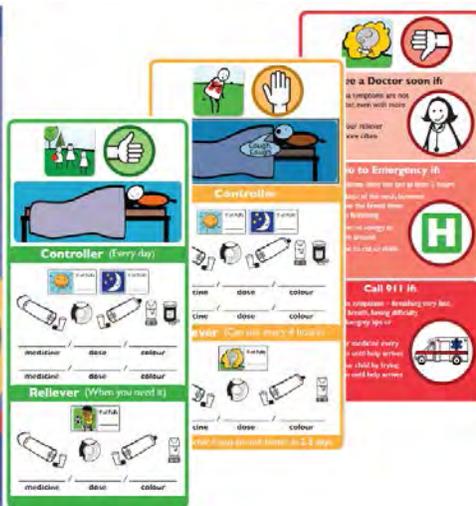
Control Asthma Now!

Living with Asthma

지금 바로 천식을 관리하세요!

천식 환자로 살아가기

지역 사회 소아 천식 서비스



나는 천식을 관리할 수
있어요!



이 문서는 아래의 지역 사회 소아 천식 서비스 자료의 주요 내용을 설명합니다.

- 지금 바로 천식을 관리하세요! 천식 환자로 살아가기 소책자(2018 년 11 월)
- 장치 삽화(2018 년 11 월)

This information is provided by the Community Pediatric Asthma Service, a program to help children and families learn to control asthma.

Visit our website at

www.ucalgary.ca/icancontrolasthma

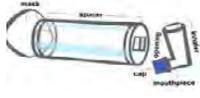
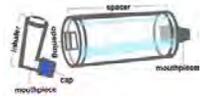


지금 바로 천식을 관리하세요!

천식 환자로 살아가기

이 문서에서 사용된 언어 이름(영어)	Korean
번역된 언어	한국어

페이지 번호를 클릭하여 해당 페이지로 이동하세요.

인덱스		
	제목	페이지
1.	유발 요인 피하기	4
2.	약물의 효과 및 사용 시기 파악하기	5
3.	올바른 방식으로 적절한 장치 사용하기	5
	<ul style="list-style-type: none"> 스페이서와 마스크가 있는 흡입기 (4 세 이하) 	 6
	<ul style="list-style-type: none"> 스페이서와 마우스피스가 있는 흡입기 (4 세 이상) 	 7
	<ul style="list-style-type: none"> 디스크스 	 8
	<ul style="list-style-type: none"> 터부헤일러 	 9
	<ul style="list-style-type: none"> 트위스트헤일러 	 10
	<ul style="list-style-type: none"> 엘립타 	 11
	<ul style="list-style-type: none"> 코 분무기 	 12
4.	조치 계획 따르기 (예: "간단한 천식 조치 계획")	13

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
--------------	---	---------	---	-------------------	---	-------

1. 유발 요인 피하기

천식 유발 요인		예방 조치
	담배 연기	담배를 피지 마세요. 집이나 차에서 금연하세요.
	감기 및 독감	손을 자주 씻으세요. 감기 및 독감 초기 증상이 나타나는 경우 천식 조치 계획을 따르세요.
	애완동물의 비듬	모피, 털, 깃털이 있는 애완동물을 피하세요. 애완동물을 주기적으로 씻기세요.
	꽃가루	꽃가루가 날리는 계절(봄, 가을)에는 창문을 닫으세요. 자동차와 가정에서 공기 조절기를 사용하세요. 깍은 지 얼마 되지 않은 잔디는 피하세요.
	곰팡이	봄과 가을에 썩은 낙엽, 정원 쓰레기, 시든 풀을 피하세요. 집안의 습도를 50% 미만으로 유지하세요. 화장실과 지하실을 건조한 상태로 유지하세요.
	집먼지진드기	침구를 뜨거운 물로 세탁하세요. 진공청소기를 자주 사용하고, 먼지도 자주 터세요. 베개 및 매트리스용 커버는 진드기가 생기지 않는 제품을 사용하세요.
	강한 냄새	가능한 경우 연기와 화학물질을 피하세요.
	날씨	날씨 변화에 따라 천식 증상이 유발될 수 있습니다. 바깥 날씨로 인해 천식 증상이 유발될 수 있다면 실내에 머무르세요.
	공기 오염	공기의 질 때문에 천식이 유발될 수 있다면 실내에 머무르세요. 모닥불 연기를 피하세요.
	감정	스트레스를 받게 되는 상황을 되도록 피하세요. 스트레스 관리법을 알아두세요.
활동 		
		건강을 위해 정기적으로 운동하세요. 필요한 경우 운동하기 10~15분 전에 완화제를 사용하세요.

2. 약물 사용 - 약물의 효과 및 사용 시기 파악하기

천식 약물은 수년간 사용되어 왔으며, 안전하고 효과가 있는 것으로 밝혀졌습니다.

흡입 약물로는 두 가지 유형, 즉 '조절제'와 '완화제'가 있습니다.

조절제	<ul style="list-style-type: none"> • 조절제는 기도가 붓거나 점액이 분비되는 것을 줄이고 치료하여 천식 유발 요인에 대한 민감성을 낮추는 코르티코스테로이드로, • 천식을 관리하기 위해 증상이 없을 때도 매일 사용됩니다.
완화제	<ul style="list-style-type: none"> • 완화제는 기도 주변의 근육을 일시적으로 이완시켜 기침, 천명, 숨 가쁨, 흉부 압박감과 같은 증상을 줄여주며, • 필요한 경우 사용됩니다.
중요 사항 알림	<ul style="list-style-type: none"> • 약물을 다 썼거나 유통기한이 만료되었는지 확인하세요. • 밸브를 잃어버리거나 망가트린 경우 스페이서를 교체하세요. • 천식으로 병원에 갈 때마다 사용 중인 천식 약물을 모두 가져가세요.

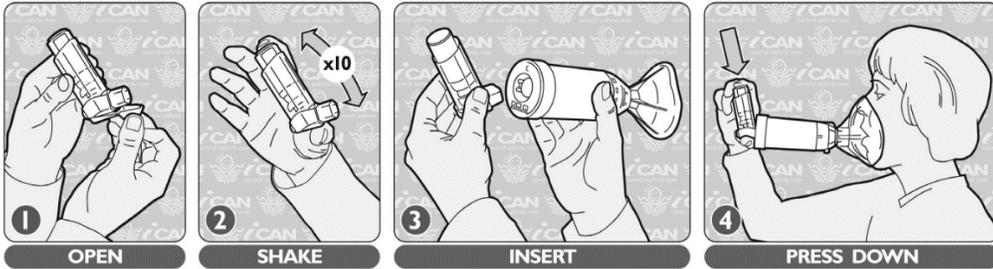
조절제		완화제	
기도		기도	
정상	붓고 점액이 분비됨	정상	'좁아짐'

3. 흡입기 사용법 확인하기

- ✓ 약물 대부분이 폐에 도달할 수 있도록 올바른 방법으로 사용하는 것이 중요합니다.
- ✓ 천식으로 병원에 갈 때마다 사용법을 확인하세요.
- ✓ 당사 웹사이트(<https://ucalgary.ca/icancontrolasthma/devices>)에서 사용법을 확인하세요.

천식 장치 사용법

정량흡입기(MDI)/'흡입기'
스페이서와 마스크가 있는 흡입기(4 세 이하)



1. 여세요. 2. 흔드세요. 3. 삽입하세요. 4. 아래로 누르세요.



5. 6 번 보통 호흡

숨을 들이마시고
내쉬세요



6. 추가 횟수를

처방 받았다면
30 초 기다리고
2~5 회 반복
알림



7. 물을 마시거나

양치합니다.

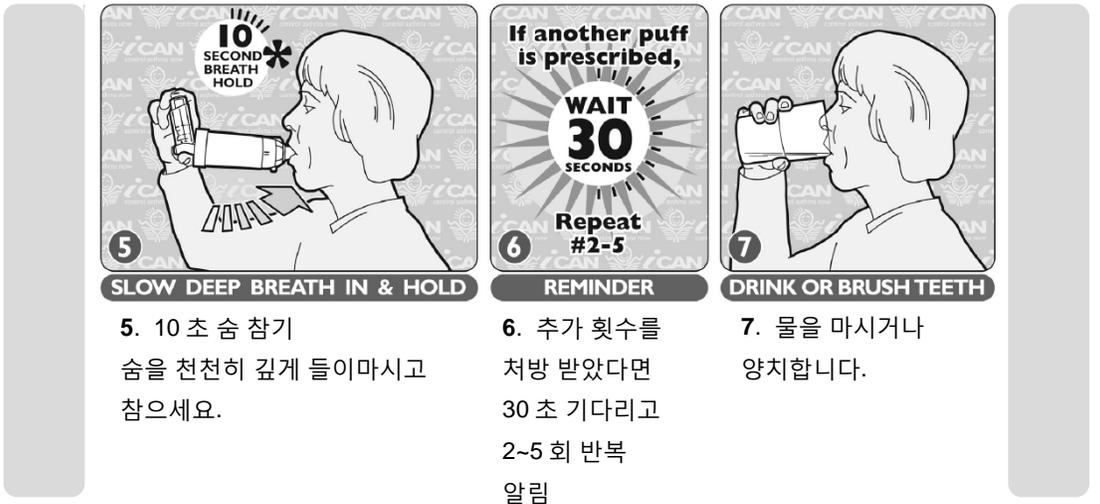
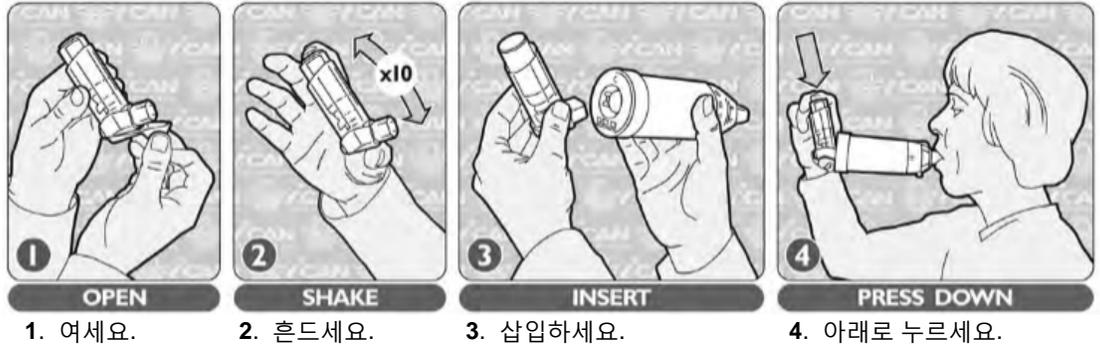
중요 정보

동영상	<ul style="list-style-type: none"> 장치 사용법 온라인 동영상 링크: https://ucalgary.ca/icancontrolasthma/files/icancontrolasthma/inhaler_with_mask.swf
참고	<ul style="list-style-type: none"> 스페이서 없이는 흡입기를 사용하지 마세요. 약물이 폐에 더 잘 전달되도록 마우스피스에 있는 스페이서를 사용하는 것이 좋습니다.
마스크 크기	<ul style="list-style-type: none"> 마스크는 영유아, 아동, 성인용으로 출시됩니다. 마스크가 눈을 덮어서는 안 됩니다. 마스크가 입과 코에 편하게 덮이는지 확인하세요.
스페이서	<ul style="list-style-type: none"> 밸브를 잃어버리거나 망가트린 경우 스페이서를 교체하세요. 세척: 비누를 푼 따뜻한 물에 담갔다 건조하세요.
잔량 확인	<ul style="list-style-type: none"> 흔들어 봤을 때 가볍거나 액체가 움직이는 느낌이 없다면 약물을 다 쓴 것이므로 교체해야 합니다. 카운터가 있는 장치의 경우 '0'이 표시되면 약물을 다 쓴 것이므로 장치를 버리세요.
유통기한 확인	<ul style="list-style-type: none"> 플라스틱 케이스에서 금속 통을 빼내어 통에 적힌 유통기한을 확인하세요.
알림	<ul style="list-style-type: none"> MDI 를 보관하려면 플라스틱 케이스의 캡을 교체하세요.

이 자료는 오직 정보를 제공할 목적으로 제작되었으므로 의료 자문, 지침 및/또는 치료 대신 사용해서는 안 됩니다. 구체적인 질문이 있는 경우 의사나 적절한 의료 전문가에게 문의하세요.

천식 장치 사용법

정량흡입기(MDI)/'흡입기' 스페이서와 마우스피스가 있는 흡입기(4 세 이상)



5. 10 초 숨 참기
숨을 천천히 깊게 들이마시고
참으세요.

6. 추가 횟수를
처방 받았다면
30 초 기다리고
2-5 회 반복
알림

7. 물을 마시거나
양치합니다.

중요 정보

동영상	<ul style="list-style-type: none"> 장치 사용법 온라인 동영상 링크: https://ucalgary.ca/icancontrolasthma/files/icancontrolasthma/inhaler_with_spacer_1.swf
참고	<ul style="list-style-type: none"> 스페이서 없이는 흡입기를 사용하지 마세요. 빨대를 빨듯이 이빨 사이에 마우스피스를 놓고 입술을 오므리세요. *숨을 참을 수 없다면 평소대로 숨을 6번 쉽니다.
스페이서	<ul style="list-style-type: none"> 밸브를 잃어버리거나 망가트린 경우 스페이서를 교체하세요. 휘파람: 휘파람 소리는 숨을 천천히 쉬라는 경고입니다. 세척: 비누를 푼 따뜻한 물에 담갔다 건조하세요.
잔량 확인	<ul style="list-style-type: none"> 흔들어 봤을 때 가볍거나 액체가 움직이는 느낌이 없다면 약물을 다 쓴 것이므로 교체해야 합니다. 카운터가 있는 장치의 경우 '0'이 표시되면 약물을 다 쓴 것이므로 장치를 버리세요.
유통기한 확인	<ul style="list-style-type: none"> 플라스틱 케이스에서 금속 통을 빼내어 통에 적힌 유통기한을 확인하세요.
알림	<ul style="list-style-type: none"> MDI 를 보관하려면 플라스틱 케이스의 캡을 교체하세요.

이 자료는 오직 정보를 제공할 목적으로 제작되었으므로 의료 자문, 지침 및/또는 치료 대신 사용해서는 안 됩니다. 구체적인 질문이 있는 경우 의사나 적절한 의료 전문가에게 문의하세요.

천식 장치 사용법

건조 분말 흡입기

디스커스(6 세 이상)



1
CLOSED

1. 닫힌 상태입니다.



2
PUSH OPEN

2. 눌러서 엽니다.



3
SLIDE & CLICK

3. 딸깍 소리가 나도록 합니다.



4
BREATHE OUT

4. 숨을 내쉽니다.



5
DEEP BREATH IN & HOLD

5. 숨을 깊게 들이마시고 참으세요.



6
RINSE & SPIT

6. 입을 헹구고 뱉습니다.



7
PUSH TO CLOSE

7. 눌러서 닫습니다.

중요 정보	
동영상	<ul style="list-style-type: none"> 장치 사용법 온라인 동영상 링크: https://ucalgary.ca/icancontrolasthma/files/icancontrolasthma/diskus_1.swf
참고	<ul style="list-style-type: none"> 빨대를 빨듯이 이빨 사이에 마우스피스를 놓고 입술을 오므리세요.
잔량 확인	<ul style="list-style-type: none"> 창에 잔량을 나타내는 숫자가 표시됩니다. '0'이 표시되면 약물을 다 쓴 것이므로 장치를 버리세요.
유통기한 확인	<ul style="list-style-type: none"> 장치 뒤쪽의 유통기한을 확인하세요.
알림	<ul style="list-style-type: none"> 디스커스를 건조한 상태로 유지하세요. 장치 안으로 숨을 불어넣지 마세요. 사용 후에는 닫아 두세요. 세척: 마른 휴지나 천으로 마우스피스를 닦으세요.

이 자료는 오직 정보를 제공할 목적으로 제작되었으므로 의료 자문, 지침 및/또는 치료 대신 사용해서는 안 됩니다. 구체적인 질문이 있는 경우 의사나 적절한 의료 전문가에게 문의하세요.

천식 장치 사용법

건조 분말 흡입기
터부헤일러(6 세 이상)



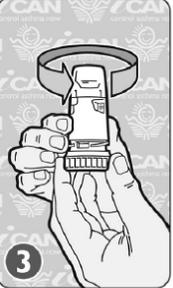
1
CLOSED

1. 닫힌 상태입니다.



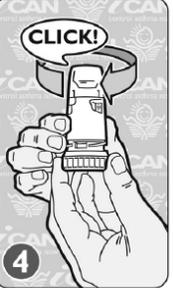
2
TWIST OPEN

2. 비틀어 엽니다.



3
TURN

3. 돌립니다.



4
CLICK

4. 딸깍 소리가 납니다.



5
BREATHE OUT

5. 숨을 내쉽니다.



6
DEEP BREATH IN & HOLD

6. 숨을 깊게 들이마시고 참으세요.



7
RINSE & SPIT

7. 입을 헹구고 뱉습니다.



8
TWIST TO CLOSE

8. 비틀어 닫습니다.

중요 정보

동영상	<ul style="list-style-type: none"> 장치 사용법 온라인 동영상 링크: https://ucalgary.ca/icancontrolasthma/files/icancontrolasthma/turbuhaler_1.swf
참고	<ul style="list-style-type: none"> 빨대를 빨듯이 이빨 사이에 마우스피스를 놓고 입술을 오므리세요.
잔량 확인	<ul style="list-style-type: none"> 20 회 분량이 남았을 때부터 장치의 창이 빨간색으로 표시되기 시작합니다. 창이 완전히 빨강계 되면 약물을 다 쓴 것이므로 장치를 버리세요. 일부 장치의 경우 창에 '0'이 표시되면 약물을 다 쓴 것이므로 장치를 버리세요.
유통기한 확인	<ul style="list-style-type: none"> 캡을 분리하고 장치의 유통기한을 확인하세요.
알림	<ul style="list-style-type: none"> 터부헤일러를 건조한 상태로 유지하세요. 장치 안으로 숨을 불어넣지 마세요. 사용 후에는 캡을 교체하세요. 세척: 마른 휴지나 천으로 마우스피스를 닦으세요.

이 자료는 오직 정보를 제공할 목적으로 제작되었으므로 의료 자문, 지침 및/또는 치료 대신 사용해서는 안 됩니다. 구체적인 질문이 있는 경우 의사나 적절한 의료 전문가에게 문의하세요.

천식 장치 사용법

건조 분말 흡입기

트위스트헤일러(6 세 이상)



1
CLOSED



2
TWIST CAP OFF



3
BREATHE OUT

1. 닫힌 2. 뚜껑을 비틀어 3. 숨을 내쉽니다.
상태입니다. 떼어 냅니다.



4
DEEP BREATH IN & HOLD



5
TWIST CAP ON TO CLOSE



6
RINSE & SPIT

4. 숨을 깊게 5. 뚜껑을 비틀어 6. 입을 헹구고
들이마시고 참으세요. 닫습니다. 뱉습니다.

중요 정보

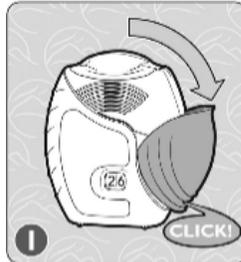
참고	<ul style="list-style-type: none"> 빨대를 빨듯이 이빨 사이에 마우스피스를 놓고 입술을 오므리세요.
잔량 확인	<ul style="list-style-type: none"> 캡을 열 때마다 창에 잔량을 나타내는 숫자가 표시됩니다. 약물을 다 쓰면 캡이 잠겨서 비틀어 열 수 없으므로 장치를 버리세요.
유통기한 확인	<ul style="list-style-type: none"> 유통기한은 캡 위에 표시되어 있습니다.
알림	<ul style="list-style-type: none"> 딸깍 소리가 나며 열릴 때까지 캡을 비틀세요. 장치 안으로 숨을 불어넣지 마세요. 트위스트헤일러를 건조한 상태로 유지하세요. 세척: 마른 휴지나 천으로 마우스피스를 닦으세요.

이 자료는 오직 정보를 제공할 목적으로 제작되었으므로 의료 자문, 지침 및/또는 치료 대신 사용해서는 안 됩니다. 구체적인 질문이 있는 경우 의사나 적절한 의료 전문가에게 문의하세요.

천식 장치 사용법

건조 분말 흡입기

엘립타



1 SLIDE OPEN AND HEAR "CLICK"

1. 딸깍 소리가 들릴 때까지 밀어서 여세요.



2 BREATHE OUT

2. 숨을 내쉬세요.



3 DEEP BREATH IN AND HOLD

3. 10 초 숨 참기
숨을 깊게 들이마시고 참으세요.



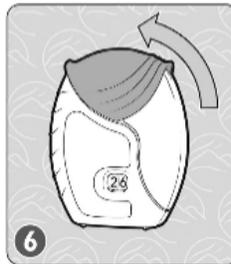
4 DO NOT BLOCK AIR VENTS

4. 통풍구를 막지 마세요.



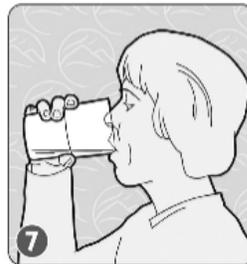
5 BREATHE OUT

5. 숨을 내쉽니다.



6 CLOSE INHALER

6. 흡입기를 닫습니다.



7 RINSE, GARGLE AND SPIT

7. 입을 행구고 가글한 다음 뱉습니다.

중요 정보

참고	<ul style="list-style-type: none"> 이빨 사이에 마우스피스를 놓고 입술을 오므리세요.
잔량 확인	<ul style="list-style-type: none"> 창에 잔량을 나타내는 숫자가 표시됩니다. '0'이 표시되면 약물을 다 쓴 것이므로 장치를 버리세요.
유통기한 확인	<ul style="list-style-type: none"> 장치 뒤쪽의 유통기한을 확인하세요.
알림	<ul style="list-style-type: none"> 장치를 건조한 상태로 유지하세요. 장치 안으로 숨을 불어넣지 마세요. 매일 하루에 한 번, 같은 시간에 사용하세요. 손가락으로 통풍구를 막지 마세요. 세척: 마른 휴지나 천으로 마우스피스를 닦으세요.

이 자료는 오직 정보를 제공할 목적으로 제작되었으므로 의료 자문, 지침 및/또는 치료 대신 사용해서는 안 됩니다. 구체적인 질문이 있는 경우 의사나 적절한 의료 전문가에게 문의하세요.

천식 장치 사용법

분무기

코 분무기(전 연령)



1

BLOW YOUR NOSE



2

SHAKE & REMOVE CAP

1. 코를 푸세요. 2. 흔들고 뚜껑을 벗기세요.



3

PRESS DOWN AS YOU BREATHE IN. DON'T SNIFF

REPEAT

STEP 3

In Other Nostril

4

REMINDER



5

REPLACE CAP

3. 숨을 들이쉬면서 누르세요. 훌쩍이지 마세요. 4. 다른 쪽 콧구멍에도 3 단계를 반복하세요 알림 5. 다시 뚜껑을 닫습니다.

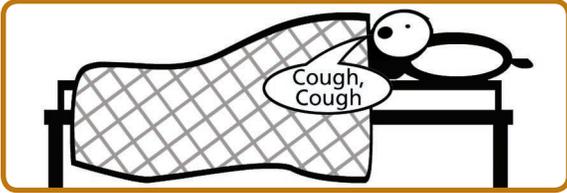
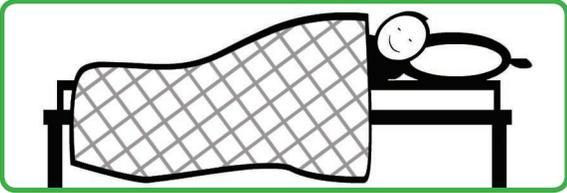
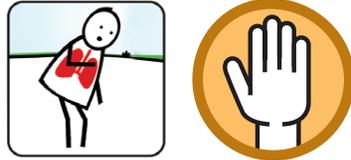
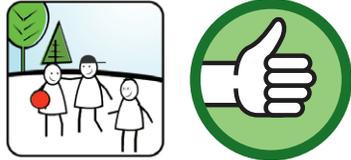
중요 정보

유통기한 확인	<ul style="list-style-type: none"> • 라벨 위의 유통기한을 확인하세요.
알림	<ul style="list-style-type: none"> • 3 단계: <ul style="list-style-type: none"> ○ 코 분무기 끝부분을 콧구멍 안에 넣습니다. ○ 끝부분이 같은 쪽 귀를 향하도록 합니다. ○ 손가락으로 다른 쪽 콧구멍을 막습니다. ○ 분무 후 약물이 흡수될 수 있도록 잠시 코를 훌쩍이거나 풀지 마세요. ○ 코 아래에 휴지를 댍니다. • 이 분무기는 최소 몇 주간 매일 사용할 경우 효과가 가장 좋습니다. • 처방에 따라 사용하세요. • 직사광선을 피해 실온에서 보관하세요. • 세척: 코 분무기에 동봉된 사용법을 참조하세요.

이 자료는 오직 정보를 제공할 목적으로 제작되었으므로 의료 자문, 지침 및/또는 치료 대신 사용해서는 안 됩니다. 구체적인 질문이 있는 경우 의사나 적절한 의료 전문가에게 문의하세요.

작은 천식 활동 계획 대상: _____ 날짜: _____

골: _____



조절제(매일)

조절제 (# of days)

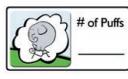


약물 / 투여량 / 색상
 _____ / _____ / _____
 약물 / 투여량 / 색상
 _____ / _____ / _____

약물 / 투여량 / 색상
 _____ / _____ / _____
 약물 / 투여량 / 색상
 _____ / _____ / _____

완화제(필요한 경우)

완화제(4시간마다 사용 가능)



약물 / 투여량 / 색상
 _____ / _____ / _____

약물 / 투여량 / 색상
 _____ / _____ / _____

2~3일이 지나도 증상이 호전되지 않으면 병원을 방문하세요.

바로 병원 진료를 받아야 하는 경우:

- 약물을 더 투여해도 천식 증상이 호전되지 않는 경우
- 평소보다 완화제가 더 자주 필요한 경우



응급실에 가야 하는 경우:

- 완화제의 효과가 3시간 이상 지속되지 않는 경우
- 숨 쉴 때 목 밀 피부, 갈비뼈 사이 또는 가슴뼈 아래가 당기는 경우
- 아이가 놀거나 돌아다닐 힘이 없는 경우
- 아기가 먹거나 마시길 거부하는 경우



구급차를 불러야 하는 경우:

- 매우 심각한 증상 - 숨이 매우 가쁨, 숨을 제대로 쉴 수 없음, 말하기 어려움, 입술이나 손톱이 청회색으로 변함
- 구급대원이 도착할 때까지 몇 분마다 완화제를 사용하세요.
- 구급대원이 도착할 때까지 침착함을 유지하여 아이를 안심시키세요.



Korean

JULY 2016

Questions or concerns? In Alberta, call **811 Health Link** for the 24/7 health information and advice line



811 Health Link
Health Advice 24/7



www.ucalgary.ca/icancontrolasthma