

학동기 소아 천식의 관리

ASTHMA

02



경상북도

아토피·천식 교육정보센터

www.eduinfo-allergy.com

학동기 소아 천식의 관리

ASTHMA

02



Contents

1. **천식**이란 병을 충분히 이해한다
2. **천식**을 유발
또는 악화시키는 인자를 이해한다
3. **천식**발작에 대한 이해가 필요하다
4. **천식**발작시의 올바른 대처법
5. **천식**관리의 단계적 지침
6. **천식**치료의 목표 및 치료 방법



소개글

알레르기(Allergy)는 생체의 중요한 방어메커니즘의 하나인 면역반응 중 때때로 과민 반응(hypersensitivity)을 일으켜 생체에 불리하게 작용하는 경우로 변화된 반응이란 의미로 그리스어의 allos(changed)와 ergos(action)를 붙여서 만든 말입니다. 일반적으로 알레르기 질환이라고 하는 경우는 아나필락시스 쇼크 · 기관지천식 · 알레르기비염 · 화분증 · 아토피피부염 · 알레르기접촉성피부염 · 약물알레르기 · 식물(食物)알레르기 · 두드러기 · 습진 등의 아토피 질환을 가리킵니다.

아토피질환은 완치를 목표로 하기보다는 유발인자를 피하고 적절한 치료를 통해 조절해 나가는 질병입니다. 따라서, 의료진의 올바른 진단과 처방 뿐 아니라 교육과 상담을 통해 환자와 가족이 질병을 이해하고 올바른 치료를 할 수 있도록 하는 것이 필수적입니다. 그리고, 갑작스런 증상 악화 때 대처할 수 있거나 환자 상태를 이해할 수 있도록 알레르기질환에 대한 전반적인 사회적 인식을 높이는 일 또한 매우 중요 합니다.

아토피 질환은 사회의 서구화, 생활환경 변화, 소아 감염질환 감소 등으로 인한 면역체계 변화로 인하여 급격하게 증가하고 있으며, 일단 발생하면 형태를 달리하거나 증상의 악화와 호전을 반복하며 진행될 가능성이 높습니다. 그러나 환자의 대부분이 제대로 된 치료를 받지 않고 있으며, 잦은 재발과 악화로 응급실 및 입원 치료 반복, 학교결석 및 직장결근 증가, 운동 제한 등 일상적인 활동을 잘 하지 못합니다. 특히, 소아의 경우 성장발달 저하, 자신감 위축 등을 나타내기도 합니다.

급증하는 알레르기질환으로 인해 의료비가 증가하고 암, 심혈관질환과 비견될 수 있을 정도로 막대한 국가, 사회적 부담이 되고 있습니다. 알레르기질환은 개인의 관리를 넘어 국가와 사회가 함께 관리를 해야 한다는데 뜻을 모아 경상북도와 보건복지부, 질병관리본부, 한국천식알레르기협회의 지원을 받아 서울



과 경기에 이어 전국에서 세 번째로 2013년 12월 경상북도 아토피·천식 교육 정보센터를 운영하게 되었습니다.

천식은 고혈압, 당뇨병과 같은 만성질환으로 꾸준한 치료와 관리가 필요합니다. 꾸준한 관리를 통해 증상의 악화와 질병의 진행을 예방할 수 있습니다. 이를 위해서는 천식이라는 만성알레르기질환에 대한 올바른 이해가 필요합니다. 천식이 있는 소아는 천식증상에 대한 표현이 부족하며, 약물치료, 환경관리 등에 있어 보호자의 역할이 매우 중요합니다. 그리고 많은 시간을 보호자와 떨어져 학교에서 지내므로 학교에서의 관리도 함께 중요합니다.

이 책자는 천식이 있는 소아와 부모님, 선생님들에게 천식에 대한 올바른 지식을 제공하고, 학교에서의 관리에 도움이 되고자 발행되었습니다. 이 책자를 통하여 천식이 있는 소아가 가정과 학교에서 따뜻한 관심과 사랑으로 건강하게 자라나는데 도움이 되기를 바랍니다. 질환에 대한 자세하고 바른 상담과 교육을 받으시고자 하는 분들은 센터를 직접 방문하시거나, 홈페이지 또는 상담전화(1899-7585)를 통해 저희 센터로 연락을 주시면 도움을 드리도록 하겠습니다.

앞으로도 경상북도 아토피·천식 교육정보센터는 다양한 활동을 통해 일반인 및 환자 여러분에게 아토피질환에 대한 상담 및 교육을 지속적으로 시행하여 질환의 치료와 관리에 도움을 드리기 위해 노력하겠습니다.

경상북도 아토피·천식 교육정보센터장 김 상 규





1. 천식이란 병을 충분히 이해한다

천식은 기관지의 만성적인 알레르기 염증질환이다.
천식은 평소에도 기관지에 염증이 존재하므로 정상인들에게는 아무렇지도 않은 가벼운 자극에도 쉽게 기도가 좁아지게 되어 숨쉴 때 쌉쌉거리는 소리(천명)와 함께 기침, 가슴이 답답함, 호흡곤란 등의 증상이 나타나게 된다.

천식환자와 정상인의 기관지 차이



천식환자의 기관지

정상인의 기관지

ASTHMA



2. 천식을 유발 또는 악화시키는 인자를 이해한다

II 알레르기 소인



III 유발물질

• 흡입성 항원물질

실내항원

Illustrations of indoor allergens: a mite, a dog, and a cockroach.

- 집먼지 진드기 (House dust mite)
- 애완동물(개, 고양이)의 비듬 (Pet dander from dogs and cats)
- 바퀴, 곰팡이 (Cockroach, mold)

실외항원

Illustrations of outdoor allergens: pollen grains and mold spores.

- 꽃가루 (Pollen)
- 곰팡이 (Mold)

• 비흡입성 항원물질



기여인자



대기오염



담배연기
(직접 및 간접 흡연)



비염, 부비동염,
위식도 역류 등의 질환



호흡기 감염



음식
아황산염 함유음식



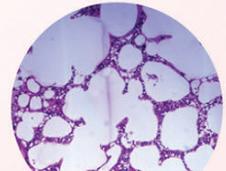
저체중 출산



약물
베타차단제, 비스테로이드성
진통소염제



원인 항원



인플루엔자, 감기 등
바이러스 상기도 감염



흡입성 자극물질
대기오염, 찬 공기,
자극성 가스, 기후변화



운동 및 과도호흡

ASTHMA



3. 천식발작에 대한 이해가 필요하다



천식 환자는 평상시 증상 조절이 잘 되어 있더라도 여러 가지 자극에 의해서 갑자기 숨이 찰 수 있으며, 심한 경우에는 호흡 마비로 응급실 이송 도중 사망할 수도 있다.

따라서 아래와 같은 심한 천식 발작의 증후가 있을 때는 신속한 치료가 필요하며 우선적으로 집이나 학교에서부터 치료가 시작되어야 한다.



천식 증상이 갑자기 악화되는 천식 발작의 경우 다음과 같은 징후를 보인다.

- 앉아 있거나 천천히 걸어도 호흡이 곤란하다,
- 속효성 기관지 확장제로 치료해도 좋아지지 않는다.
- 밤에 기침이 나고 숨이 차서 잠들기 어렵다.
- 최대호기속도가 예상기대치의 60%미만이다.
- 호흡과 맥박이 빨라진다.
- 입술, 혀, 손끝과 발끝이 파래진다.
- 식은 땀이 나고 정신이 몽롱해진다.
- 평소에 하던 활동을 계속하기 어렵다.



4. 천식발작시의 올바른 대처법



I 안정을 취한다

편하게 숨쉴 수 있는 자세를 취하고 천천히 깊게 숨을 쉬도록 한다.
일어나 앉아 베개를 끌어안고 있는 것도 좋은 방법이다.

II 증상 완화제를 투여한다

속효성 기관지 확장제를 정량식 분무기나 연무기(네블라이저)를 사용하여
흡입시켜야 하며 효과가 없으면 20분 간격으로 2회 반복할 수 있다.

III 증상이 호전되지 않으면 응급실로 간다

병원으로 이송하는 도중이라도 속효성 기관지 확장제는 매시간 흡입한다.



다음과 같은 경우에는 반드시 병원으로 가야한다.

- 이전에 심한 발작으로 중환자실에 입원했던 경우
- 호흡 곤란이 심하고 입술이나 손끝이 파래지는 경우
- 속효성 기관지 확장제를 투여해도 반응이 없는 경우
- 속효성 기관지 확장제 투여 후에도 최대호기유속치가 예측치의 60% 미만일때

병원에 도착 후 의사에게 발작이 일어나기 전의 증상, 의심되는 악화 요인, 발작이 일어났을 때의 상황, 학교에서 사용한 약제의 용량과 횟수 등을 자세히 설명한다.



5. 천식관리의 단계적 지침

학교에서는 천식 학생의 관리를 위해 자체적인 정책과 절차를 개발하여 업무에 참고할 수 있다.



- 모든 보건교사를 포함한 교직원들이 천식을 이해한다.
- 천식 학생의 학부모는 자녀에 대한 정보를 제공한다.
- 천식 기록카드를 작성하여 보관한다.
- 천식발작 응급상황 대처법의 포스터를 비치한다.
- 천식 관련 기구 사용법을 숙지한다.
- 천식 증상을 예방하는 방법을 숙지한다.



6. 천식 치료의 목표 및 치료 방법



II 천식 치료의 목표

치료의 목표는 증상을 완화시키고 재발과 악화를 예방하여 가능한 한 정상 폐기능을 유지시키면서 정상적으로 일상 생활을 유지할 수 있도록 하는 것이다.

III 천식 치료의 방법

천식의 원인과 자극물질을 주위에서 제거하는 환경요법, 급성 천식증상을 해소시키는 완화제나 지속성 천식을 조절하기 위해 조절제를 투여하는 약물요법, 원인 물질에 대한 면역력을 키우는 면역요법 등이 있으며, 반드시 전문의의 지시에 따라 진단과 치료를 받아야 한다.

경상북도 아토피·천식 교육정보센터 홈페이지

www.eduinfo-allergy.com

The screenshot shows the homepage of the Gyeongbuk Allergy Education Center. At the top, there is a navigation bar with links for '교육정보센터', '주요사업', '센터소개', '아토피천식정보', '참여공간', and '온라인상담'. Below this is a main banner featuring a smiling child and the text '아토피, 천식 관련 경보를 상세히 알려드립니다.' To the right of the banner are several circular icons representing different services. Below the banner is a 'pop up zone' with a dark background and white text, followed by a 'News' section with a list of recent news items and dates. To the right of the news is a 'Photo Gallery' with a grid of images. At the bottom, there is a footer with logos of partner organizations and contact information.



경상북도
아토피·천식 교육정보센터

발행일 2013년 12월

발행처 경상북도

참여기관 보건복지부
질병관리본부

참여학회 사단법인 한국천식알레르기협회
대한천식알레르기학회
대한 소아알레르기 호흡기학회
대한이비인후과학회
대한피부과학회

주 관 경상북도 아토피·천식 교육정보센터
경주시 동대로 87(석장동 1090-1)
동국대학교경주병원 신관8층
T. 1899-7585 F. 054-776-7589

www.eduinfo-allergy.com



경상북도

www.eduinfo-allergy.com

아토피·천식 교육정보센터



1899-7585

본 자료는 사전동의 없이 수정하거나 삭제하여 사용할 수 없습니다.



보건복지부



질병관리본부



경상북도

대한소아알레르기호흡기학회 · 대한이비인후과학회 · 대한천식알레르기학회 · 대한피부과학회 · 한국천식알레르기협회