

## 만성 폐쇄성 폐질환과 천식 CHRONIC OBSTRUCTIVE PULMONARY DISEASE(COPD) AND ASTHMA

두 질환 모두 만성 호흡기 질환으로 지속적으로 증가하는 흔한 병입니다. 증상과 치료에 있어 여러 가지 공통점들이 있지만 두 가지 질환의 다른 점들을 아는 것이 무엇보다도 중요합니다.

### 천식이란 무엇입니까? (What is asthma?)

천식이란 기도에 영향을 미치는 만성 질환입니다. 기도란 폐로 공기가 들어갔다 나왔다 할 수 있도록 하는 튜브들을 말합니다. 만약 천식이 있다면 기도의 내벽이 아프고 붓게 됩니다. 이런 증상들이 내벽들을 매우 민감하게 만들고 **알레르기가 있는 것들이나 자극적인 것들에 심하게 반응** 할 수도 있습니다. 기도가 반응을 일으키게 되면, 기도가 점점 좁아져서 폐에 더 적은 양의 공기가 공급되게 됩니다. 이로 인해 **쌔근거리거나, 기침을 하거나, 가슴이 조이거나 숨쉬기 어렵게** 될 수 있습니다. 천식 증상들이 평상시 보다 악화될 때 이것을 **천식 발작**이라고 부릅니다. 여러 번의 천식 발작 후에 기도가 닫힐 수가 있고 그로 인해 생명 유지에 필요한 장기들이 충분한 산소를 얻지 못하게 됩니다. 심한 천식 발작들을 겪게 되면 생명을 잃을 수도 있습니다.

### 만성 폐쇄성 폐질환은 무엇입니까? (What is COPD?)

만성 폐쇄성 폐질환(COPD)은 호흡을 곤란하게 만듭니다. 일반적으로 **점액을 토해내고 숨이 가빠지는** 것이 만성 폐쇄성 폐질환의 첫 번째 신호입니다. 만성 폐쇄성 폐질환으로 기도와 공기 주머니가 모양을 잃고 “늘어지게” 됩니다.

**담배를 피우는 것이** 만성 폐쇄성 폐질환을 일으키는 가장 일반적인 원인입니다. 공해, 먼지 또는 화학물질 같은 다른 종류의 자극제를 들며 마시는 것 또한 만성 폐쇄성 폐질환 발병의 원인이 되기도 하고 또는 발병에 기여하기도 합니다. **담배를 끊는 것이 만성 폐쇄성 폐질환의 발병을 막는 가장 좋은 방법입니다.**

치료를 통해 조금 더 편안해 질 수는 있지만 완치 할 수는 없습니다.

### 얼마나 증상들이 나아질 수 있습니까? (How much will symptoms improve?)

천식 치료가 지속적으로 진행되고 있을 때, 대부분 사람들의 경우 증상들이 잘 조절되고 육체적 활동들, 즐거운 시간 보내기, 배우기, 수면, 스포츠 활동들 또는 다른 일상 생활들 같은 본인이 좋아하는 것들을 계속할 수 있습니다. 잘 조절된 천식을 가지고 있는 하키선수들 (예를 들면, 게리 로버츠) 그리고 올림픽 메달 수상자들 같은 많은 운동 선수들이 스포츠 활동을 하고 있습니다. **천식을 일으키는 것들을 피하고 효과적인 약을 복용하는 것이** 천식을 잘 관리 할 수 있는 방법입니다.

천식은 치료될 수 있고 관리 될 수 있습니다.

만성 폐쇄성 폐질환은 한번 걸리면 그 변화들을 되돌리기가 매우 힘듭니다. 환자들이 증상 조절을 향상시킬 수 있고 얼마나 자주 재발하는지는 줄일 수 있지만 호흡곤란은 계속 될 것입니다.

### 교육의 중요성(The importance of education)

천식과 만성 폐쇄성 폐질환은 일상의 조절을 유지하기 위하여 정기적으로 약을 복용할 필요가 있습니다. 환자들은 훈련된 교육자들로부터 체계적인 교육 프로그램을 통해서 이익을 얻을 수 있습니다.

천식 정보 온라인: [www.calgaryhealthregion.ca/index.html](http://www.calgaryhealthregion.ca/index.html)

아래의 웹사이트에 가셔서 여러 가지 주제들 중 천식 또는 만성 폐쇄성 폐질환에 관한 영어로 된 비디오를 시청하십시오. [www.calgaryhealthregion.ca](http://www.calgaryhealthregion.ca) 에 가셔서 Human Atlas 아이콘을 클릭하십시오.

자료:캘거리 헬스 리전 웹사이트와 애플 매거진