

만성적 염증성 질환, 천식

천식은 기도가 수축하고 염증이 생기는 흔한 만성 호흡기 질환이다.

천식은 평소에도 기관지에 염증이 존재하므로 가벼운 자극에도 쉽게 기도가 좁아지게 되어 천명음(숨쉴 때 쌉쌉거리는 소리), 기침, 가슴이 답답함, 호흡곤란 등의 증상이 나타나게 된다.

만일 치료를 하지 않고 그대로 방치한다면 오랫동안 폐 기능이 감소된다. 아직까지 천식을 완치할 수 있는 치료법은 발견되지 않았지만, 올바른 방법으로만 하면 성공적으로 관리할 수 있는 질병이다.

■ 주요 증상

기침, 호기성 천명음(숨을 내쉴 때 쌉쌉거리는 호흡음), 호흡 곤란이 기관지 천식의 대표적인 3대 증상이다. 기도에 염증이 생겨서 점액 분비가 많아지고 여러 자극 물질에 의해서 기관지가 좁아지면 공기가 잘 통과하지 못하므로 숨쉬기가 어려워진다.

따라서 호흡곤란이 제일 많이 나타나며 기침도 동반된다. 만약 기관지 수축이 미약하면 호흡곤란보다는 흉부압박감(가슴이 답답하거나 불쾌감)만 호소하기도 한다. 기도경련이 심해서 기도가 완전히 막히면 질식할 수도 있다.

이런 증상들은 정도가 다양하여 평소에는 아무 증상 없이 지내다가, 감기만 걸리면 호흡곤란과 천명음을 나타내는 사람도 있고, 어떤 경우는 운동만 하면 기관지 천식 증상을 나타내는 사람도 있다. 그리고 기관지 천식을 갖고 있는 환자들은 알레르기성 비염을 갖고 있는 경우가 많으며, 코의 분비물이 증가하고, 콧속이 부어올라 코막힘의 증상을 호소하게 된다.

기관지 천식 발작은 주로 밤에 잘 일어나고 새벽이면 가라앉는다. 어린이에게 많으며 여자보다 남자의 발병률이 더 높다. 특히, 집에서 흡연하는 어른이 있는 가정의 아이에게 잘 생긴다.

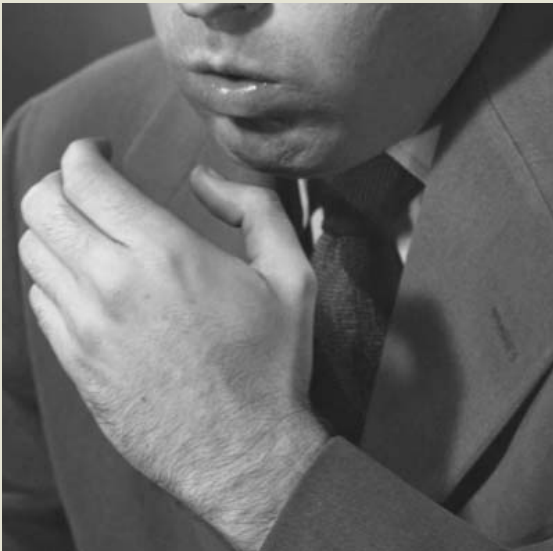
〈일반증상〉

- 가슴이 답답하고 숨을 헐떡거림
- 숨을 내쉴 때 씹씹거리는 소리가 남
- 기침 : 밤에 특히 심하며 가래가 약간 나옴
- 호흡 곤란 : 목의 근육이 조이는 느낌
- 앉았다가 일어설 때 호흡곤란이 갑자기 일어남
- 가슴이 커짐 또는 답답함(Enlarged chest)

〈후기 중증상태의 증상〉

- 피부가 푸르스름
- 심한 피로
- 숨쉴 때 소리가 남(후두음)
- 말을 잘 못함
- 불안, 혼란 등의 정신적인 변화

▣ 기관지 천식은 왜 생기나



이러한 기관지 천식 발작을 일으키는 요인들을 기관지 천식 유발인자라고 하는데, 제일 큰 요인은 감기이며, 그 외에 달리기 등의 운동 후, 꽃가루·집 먼지 진드기·강아지나 고양이 털 및 배설물·곰팡이 등의 환경적 요인,

대기 오염, 자극적인 냄새, 담배 연기, 기후 변화 등이 있다. 그리고 흥분이나 스트레스, 감정적 격앙 상태에 의해 악화되기도 하며, 약물의 부작용으로도 기관지 천식이 유발될 수 있다.

▣ 기관지 천식은 어떻게 치료하나

기관지 천식의 치료 원칙은 원인물질과 자극물질을 제거하거나 회피하는 회피요법, 최소한의 부작용과 최대한의 약제효과를 나타낼 수 있는 약제를 선택하는 약물요법, 원인물질을 찾아냈으나 도저히 회피할 수 없는 물질인 경우에 소량의 알러젠을 주사하여 면역을 시키는 면역요법을 시행한다.

가장 중요한 것이 회피요법이다. 즉 환자에게서 기관지 천식발작의 원인을 제거해야만 한다. 기관지 천식 치료제는 기관지 천식 발작이 있을 때 수축된 기도를 넓혀 증상을 호전시키는 기관지 확장제, 항염증제(스테로이드 제제), 항알레르기 제제 등으로 구성되며, 기관지 천식 발작을 치료하는 약물의 사용법에서 가장 많이 사용되는 것은 흡입기이다.

▣ 생활 가이드

침실의 이불이나 베개 등은 집 먼지 진드기 등이 잘 생길 수 있기 때문에 수시로 햇볕에 말리는 것이 좋으며 카펫 등은 가급적 사용하지 않는 것이 좋다. 환기와 세탁을 자주해서 집 먼지 진드기, 애완동물의 털, 담배 연기 등을 제거하여야 한다.

많은 양의 운동은 삼가도록 한다. 심한 운동 후 기관지 천식발작이 생기면 앉아서 휴식을 취하도록 한다. 따뜻한 물을 자주 마시는 것이 바람직하다. 특이한 식이요법은 없으나 기관지 천식발작을 유발하는 음식 섭취는 피하도록 한다. 🌈

〈출처 :  HealthKoreaTM 건강샘〉