

천식 대처 계획

의사를 만날 때 이 천식 대처 계획 (ASTHMA ACTION PLAN)을 가지고 가십시오

성명
날짜
다음 천식 검진일

의사 연락처

비상 연락
성명
전화번호
관계



상태가 좋을 때

천식 관리가 잘되고 있을 때 (천식 증상이 거의 없음)

릴리버 (완화제)를 항상 소지하십시오

... 이상 (사용될 경우) 최고호름*

여러분의 방지제 (preventer)는: (이름 & 강도)

복용 퍼프/알약 회 (매일)
□ 흡입기 (inhaler)와 스페이서를 함께 사용하십시오

여러분의 완화제는: (이름)

복용 퍼프

언제: 쌉쌉거리거나, 기침하거나, 숨이 차는 증상이 있을 때

□ 흡입기 (inhaler)와 스페이서를 함께 사용하십시오

기타 지시사항들

(예. 기타 약품, 유발요인 피하기, 운동 전에 해야 할 일)



상태가 별로 안 좋을 때

천식이 악화되고 있음 (완화제가 더 필요함. 예. 주 3회 이상, 천식으로 잠이 깨기도 함, 보통보다 더 많은 증상, 천식으로 일상 생활에 지장)

... 와... 간 (사용될 경우) 최고호름*

계속 방지제를 복용하세요: (이름 & 강도)

복용 퍼프/알약 회 (매일)
□ 흡입기 (inhaler)와 스페이서를 함께 사용하십시오

여러분의 완화제는: (이름)

복용 퍼프

□ 흡입기 (inhaler)와 스페이서를 함께 사용하십시오

기타 지시사항들

(예. 다른 약품들, 추가 약품 복용을 중단해야 할 때)

□ 여러분의 의사에게 연락하십시오



증상이 악화되면

천식은 심한 상태 (3시간 이내로 완화제가 다시 필요, 호흡이 점차 곤란해짐, 천식 증상을 보이면서 밤에 자주 잠이 깬)

... 와... 간 (사용될 경우) 최고호름*

계속 방지제를 복용하세요: (이름 & 강도)

복용 퍼프/알약 회 (매일)
□ 흡입기 (inhaler)와 스페이서를 함께 사용하십시오

여러분의 완화제는: (이름)

복용 퍼프

□ 흡입기 (inhaler)와 스페이서를 함께 사용하십시오

기타 지시 사항들

(예. 다른 약품들, 추가 약품 복용을 중단해야 할 때)

☑ 오늘 여러분의 의사에게 연락하세요

Prednisolone (프레드니솔론)/prednisone (프레드니손):

복용 퍼프/알약 회 (매일)



위험 신호

천식 응급상황 (심한 호흡 곤란, 증상 급격히 악화, 완화제가 거의/전혀 도움이 안됨)

... 이하 (사용될 경우) 최고호름*

구급차 000번으로
연락하세요

구급차를 즉시 부르십시오
천식 응급상황이라고 알려십시오
필요할때마다 완화제를 계속 복용하십시오.



www.nationalasthma.org.au

* 최고 호름은 12세 미만 아동에게는 권장되지 않습니다.

천식 대처 계획

살펴보아야 할 것



상태가 좋을 때



이 말은:

- 밤에 쌉쌉거리거나, 기침을 하거나, 가슴이 당기는 증상이 나타나지 않음
- 낮에는 가끔씩 쌉쌉거리거나, 기침을 하거나, 가슴이 당기는 증상이 나타남.
- 가끔씩 혹은 운동 전에 완화제 약품이 필요함
- 천식 증상을 보이지 않으면서 일상적인 활동을 할 수 있음

상태가 좋지 않을 때



이 말은 다음과 같은 상황이 나타나는 경우임.

- 밤에 쌉쌉거리거나, 기침을 하거나, 가슴이 당기는 증상이 있음.
- 아침에 깨어날 때 아침 천식 증상이 있음.
- 보통때보다 더 자주 완화제를 복용해야 함 (즉 주 3회 이상)
- 천식으로 인해 일상적인 활동을 하는데 지장이 있음.

증상이 더 악화되면



이 말은:

- 쌉쌉거리거나, 기침하거나, 가슴이 당기거나 숨이 차는 증상이 점차 많이 나타남.
- 밤에 천식 증상으로 잠을 깬
- 3시간 내에 완화제를 다시 사용해야 함.

이것은 천식 공격입니다.

위험 신호



이 말은:

- 천식 증상이 급속도로 악화된다는 것임.
- 심하게 숨이 차고, 정상적으로 말을 할 수 없고, 입술이 파란색으로 변함
- 완화제 흡입기가 거의/전혀 효과가 없음.

000번으로 응급차를 즉시 부르십시오.

천식 응급상황 (ASTHMA EMERGENCY)라고 알려십시오.

**000번으로
응급차를
부르십시오.**

천식 약품

방지제

방지제는 폐의 기도에 생기는 염증, 부어오름 및 가래를 감소시켜 줍니다. 방지제는 매일 복용해야 합니다 (상태가 좋을 때도 계속 복용).

일부 방지제 흡입기는 천식 관리를 위한 2개의 약품을 함유하고 있습니다 (복합 흡입기).

완화제

완화제는 기도를 넓혀줌으로써, 신속하게 호흡을 도와줍니다.

항상 완화제를 소지하고 다니십시오 - 구급처치로서 필수적입니다. 천식 증상 완화를 위한 응급조치로서 방지제 흡입기를 사용하지 마십시오 (의사의 특별한 지시가 없는 이상).

천식 대처계획 (Asthma Action Plans)을 더 주문하려면, 전국 천식협회 (National Asthma Council) 웹사이트를 방문하십시오. 웹사이트에는 다양한 대처계획이 나와 있습니다 - 여러분 환자에게 가장 맞는 자료를 찾아서 사용하기 바랍니다.
www.nationalasthma.org.au

