



# 다음 사항을 꼭 알아두시길 권장드립니다: 천식 증세 예방 과 여러분

## 건강한 삶을 위해 스스로에게 맞춤형 건강 조언가가 되어 주십시오!

Medicaid 혜택을 통해 건강한 삶을 유지할 수 있도록 도움을 받으십시오.

이러한 Medicaid 혜택을 잘 이용하시면 천식 관리에 도움이 될 수 있습니다:

- **진료 방문**, 여러분의 의료 서비스 제공자와의 상담을 통해 여러분의 생각과 기분을 전달하여 천식 관리 계획을 수립할 수 있습니다.
- **약물과 흡입기**, 천식 증상을 조절하는데 도움을 받을 수 있습니다.
- **천식 가정 상담**, 의료 서비스 제공자의 지침에 따라, 여러분의 천식 유발 인자를 확인하고 천식 자가 관리 기술을 강화할 수 있습니다.
- **천식 자가 관리 교육 서비스**, 허가 및 인증을 받은 공급자가 제공하는 천식 자가 관리 교육 서비스를 통해 천식 관리 절차를 배울 수 있습니다.

혜택 이용에 관해 궁금한 사항은 Medicaid 카드에 기재된 번호로 문의하시기 바랍니다.

## 천식 이해하기

### 알고 계셨습니까...?

- 천식은 폐에 영향을 미치는 장기 질환입니다.
- 천식이 있으면 기도에 염증이 생기고 기도가 좁아져 숨을 쉬기 어려워집니다.
- 일반적인 천식 유발 요인으로는 연기, 털이나 깃털이 있는 애완동물, 먼지, 곰팡이 및 특정 화학 제품 등이 있습니다. 천식 유발 요인은 사람마다 다릅니다.
- 연기, 먼지, 곰팡이와 같은 천식 유발 물질이 여러분의 기도로 들어올 때, 천식 발작이 일어날 수 있습니다. 천식 발작이 일어나면, 가슴이 조이거나 심한 기침을 하거나 가슴이 두근거릴 수 있으며, 숨 쉬기가 힘들어집니다.
- 천식 증세를 조절하지 못하면 기분에도 악영향을 미칩니다. 천식이 심각한 숨 가쁨을 유발하는 경우 곧이어 생명 또한 위협할 수 있습니다.
- 천식에 치료법은 없지만, 천식을 관리하기 위한 조치는 취할 수 있습니다! 천식이 있는 사람들도 관리만 잘하면 건강하고 활동적인 삶을 살 수 있습니다.
- 뉴욕주에서는 성인 10명 중 1명(성인 165만 명), 어린이 12명 중 1명(3만6천 명에 가까운 어린이)이 천식을 앓고 있는 것으로 추정됩니다.<sup>1</sup>

## 천식 관리

### 무엇을 할 수 있습니까?

- 의료 서비스 제공자와 일정을 잡고 정기적으로 진료 방문을 해주십시오.
- 의료 서비스 제공자에게 천식 관리 계획\*을 만들어 달라고 요청해 주십시오. 증상을 관찰하고 천식을 조절하기 위해 해당 계획에 적극적으로 따라 주십시오.
- 약을 복용하고 흡입기를 사용하라는 의료 서비스 제공자의 지시에 따라 주십시오. 이상이 없는 경우에도, 천식 증상을 조절하기 위해 이러한 지시들을 따라 주셔야 합니다.
- 천식 유발 요인을 파악하고 그러한 요인에 노출되는 것을 자제해 주십시오.\*
- 가정 내 천식 유발 요인을 줄여 주십시오.
- 여러분의 의료 서비스 제공자에게 천식 자가 관리 교육 및 천식 진료 가정 상담 자격이 있는지 물어보십시오.
- 만약 여러분의 아이에게 천식이 있다면, 아이의 의료 서비스 제공자와 교직원들과 협력하여 학교 내 천식 관리 계획을 수립하십시오.\*

1. [https://www.health.ny.gov/statistics/ny\\_asthma](https://www.health.ny.gov/statistics/ny_asthma)



**천식 유발 요인을 파악하고 그러한 요인에 노출되는 것을 자제해 주십시오.**

\*천식 관리 계획, 천식 유발요인 추적기 및 학교 안내 자료를 <https://health.ny.gov/diseases/asthma/brochures>에서 확인하실 수 있습니다.