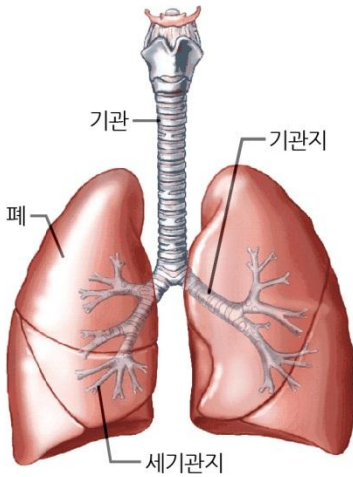


만성폐쇄성폐질환

호흡기는 우리가 사는데 꼭 필요한 산소를 흡수하고 몸에서 발생한 노폐물인 이산화탄소를 배출하는 역할을 합니다



【폐】

만성폐쇄성폐질환이란 유해한 입자(담배가 대표적)나 가스의 흡입에 의해 발생하는 폐의 비정상적인 염증반응과 함께 완전히 가역적이지 않으며 점차 진행되는 기류제한을 특징으로 하는 호흡기 질환입니다

폐암보다 심각한 질환

담배를 피우면 폐암에 걸릴 수 있다는 사실은 누구나 알고 있지만 **만성폐쇄성폐질환으로 사망할 수 있다는 사실은 잘 알려져 있지 않습니다.** 현재 만성폐쇄성폐질환의 사망 원인은 전 세계적으로 **4위**를 차지하고 있습니다.

하지만 세계보건기구(WHO)는 **2020년**쯤에는 사망원인 **3위**, 장애원인 **5위**로 부상할 것으로 예상하고 있습니다.

〈표. 만성폐쇄성폐질환의 위험인자〉

숙주인자	노출
유전자	흡연 / 직업성분진과 화학물질
기도과민성	실내 외 대기오염 / 호흡기 감염
폐성장	사회 경제적 상태

위험인자1흡연

현재까지 흡연은 만성폐쇄성폐질환의 가장 중요한 원인

위험인자2직업성분진(예-석탄분진)과화학물질(증기,자극물질,연도)

위험인자3실내외공기오염

위험인자4호흡기감염-유년기 호흡기 감염 병력

위험인자5사회경제적상태

만성폐쇄성폐질환의 증상

만성기침	간헐적이거나 매일, 때로 하루 종일 : 야간에만 있는 경우는 드물다
만성객담	만성 객담 배출
호흡곤란	진행성 (점차 악화) 지속적 (매일 존재) 증상표현", 숨이 차다", "가슴이 답답하다", 혹은 "숨이 가쁘다" 운동시 악화 호흡 감염 중에 악화
위험인자 노출 과거력	흡연 직업적인 먼지 및 화학물질 요리 및 난방 연료에서 발생하는 연기

만성폐쇄성폐질환의 예방-위험인자제거

1. 금연-약물치료,금연상담,주변의도움,재흡연방지

*건강증진활동 금연 분야 참조

〈표. 금연을 위한 약물치료의 장단점〉

치 료	장 점	단 점
니코틴 패치	사용하기 쉽고, 부작용이 적다. 판매대에서 쉽게 구할 수 있다.	사용자의 반에서 피부 반응이 있고 24시간 패치의 경우 수면장애가 있을 수 있다.
니코틴 껌	판매대에서 쉽게 구할 수 있다. 스트레스 상황에서 사용하기에 좋다. 담배 대용품을 제공한다.	사용방법을 설명하는데 시간이 걸린다. 흔한 부작용은 입마름, 딸꾹질, 소화불량, 턱통증이다. 제대로 사용하지 않으면 효과가 떨어진다. 의존성이 생길 수 있다.
니코틴 흡입제	흡연시 손으로 흡연하는 습관과 비슷하다.	니코틴 치가 낮다. 목 자극증상과 기침이 있을 수 있다.
니코틴 정제	사용하기 쉽고 의치환자에서 껌 대신 사용하기 유용하다. 특별한 기술이 필요 없다.	딸꾹질
부피로피온	니코틴 성분은 아니다. 패치와 함께 사용할 수 있다. 흡연욕구와 금단증상을 줄인다.	경련, 심각한 뇌 손상, 경련의 역치를 저하시키는 약을 복용한 과거력, 알코올 남용이 있었던 환자에서는 금기이다. 부작용은 경미한 불면증, 반점과 손 떨림이다. 이 증상들은 대개 일시적이다.

2. 직업성 위험인자

선진국이나 개발도상국에서 직업적인 노출로 인해 호흡기 질환의 발생 위험에 놓인 사람이 어느 정도인지 밝혀진 바는 없지만, 흡입한 입자나 가스를 감소시키는 등의 다양한 방법으로 직업성 호흡기 질환은 감소 또는 조절될 수 있습니다. 이와 같은 방법으로는 작업장에서 오염 시키는 것들에 대해 대한 **교육과 사법적으로 규제를 하고, 노출된 사람들에 대한 교육과 사용자나 정책 입안자들에 대한 교육이 필요합니다.** **작업장에서 다양한 물질에 노출을 예방하는 중요한 방법은 일차적으로 예방이며, 이는 작업장에서 다양한 물질에 노출되는 것을 제거 혹은 감소시킴으로써 이루어질 수 있습니다.** 이차적 예방법은 역학적 감독과 조기 발견을 통하는 것입니다. 작업장에서 유해한 물질에 노출되는 것을 효과적으로 예방하기 위해서는 일차적 혹은 이차적 예방을 동시에 수행함으로써 호흡기질환으로 인한 부담을 줄일 수 있습니다.

3. 대기오염

사람들은 하루 종일 실내와 야외의 다양한 환경을 접하게 되는데, 이 다양한 환경들은 제각기 독특한 공기 오염물질을 포함하고 있습니다. 이런 공기 오염은 각 개인을 특정한 물질에 노출시킵니다. 그러나 이러한 **오염물질의 종류보다는 오염물질에 대한 총 노출량이 만성폐쇄폐질환과 밀접한 관련이 있습니다.**

실내 및 야외 공기 오염에 대한 위험을 감소시키는 데는 공공 정책과 함께 개인 스스로 주의를 기울여야 합니다. 의사는 각 환자의 감수성 (가족력, 실내/야외 오염물질에의 노출)을 고려하여야 하며, 위험도가 높은 환자는 오염이 있을 때 야외에서의 활동을 피하여야 합니다. 여러 가지 고체 연료가 요리와 난방을 위해 사용될 경우, 사용 후 **적절한 환기**를 하여야 합니다. 중증의 만성폐쇄폐질환 환자는 공기의 상태에 대한 공식 발표를 확인하고, 대기상태가 좋지 않을 때에는 실내에 머물러야 합니다. 공기 정화기는 실내에서 생산된 오염 물질에 관한 것이든, 야외 공기와 함께 들어온 것에 대한 것이든 간에 건강에 도움이 되지 않습니다

자료출처:질병관리본부-국가건강정보포털