

환자에게 필요한 정보

만성폐쇄성폐질환 자주하는 질문 Q&A



1 만성폐쇄성폐질환 치료 약제의 부작용은 무엇이 있나요?

약제	부작용
흡입기관지확장제	
베타-2작용제	• 손떨림 • 저칼륨혈증
항콜린제	• 구강 건조증 • 배뇨곤란 • 안압상승
흡입스테로이드	• 구강 곰팡이 감염 • 신 목소리 • 폐렴 위험 증가
경구 약제 (로플루미라스트)	• 설사와 구역 증상 • 체중감소

2 만성폐쇄성폐질환 환자에게 좋은 음식은 무엇인가요?

현재까지 특정 음식이 만성폐쇄성폐질환에 좋다는 근거는 없습니다. 만성폐쇄성폐질환에 특별히 좋은 음식을 찾기보다는 골고루 섭취하는 것이 중요합니다. 과일과 채소를 많이 먹고, 육류, 생선, 달걀, 우유 및 콩과 같은 단백질이 풍부한 식품을 먹는 것이 좋습니다. '어떤 음식을 먹는 것이 좋을까?' 도 중요하지만 잘 먹는 것이 더 중요합니다.

음식을 먹을 때 조심해야 할 점도 있습니다. 과식하면 숨이 차게 됩니다. 쉽게 배가 부르다는 느낌이 있으면 적은 양을 자주 먹는 것이 좋으며, 식사할 때 숨이 차면 식사를 천천히 하여야 합니다.

몸무게는 폐 건강과 관계가 많습니다. 몸무게가 많이 나간다면 줄여야 합니다. 몸무게가 무거우면 쉽게 숨이 차고 회복되는데 시간이 더 걸립니다. 반대로 몸무게가 적게 나간다면, 정상 체중으로 늘려야 합니다. 몸무게가 적은 만성폐쇄성폐질환 환자의 예후가 더 나쁘기 때문입니다.

3 만성폐쇄성폐질환 환자가 비행기에 탑승할 때 주의할 점은 무엇인가요?

● 산소공급이 필요한 상황에 대해 사전에 파악하고 응급상황 발생 시 적절하게 대비할 수 있도록 준비합니다.

- 1 안정 시 산소포화도가 95% 이상인 경우 추가적인 평가 없이 비행이 가능합니다.
- 2 평소 산소를 4L/min 이상으로 사용하는 경우 비행기 여행은 제한됩니다.
- 3 다음의 경우에 산소 공급이 필요합니다.
 - 평소 동맥혈 산소분압이 70mmHg 이하로 측정되는 경우
 - 조직으로 산소전달에 영향을 줄 수 있는 동반 질환(심한 빈혈 및 심장 기능장애)이 있는 환자의 경우
 - 재택산소요법을 사용하는 경우 비행 중에는 평소보다 분당 1~2L 정도 산소를 증가시켜 사용

● 비행기 탑승 시 준비하거나 고려할 사항은 아래와 같습니다.

- ☒ 가능한 동반자와 함께 직항 이용
- ☒ 응급상황 시 대비할 수 있는 의사 소견서와 응급약품 지참
- ☒ 휠체어는 공항에 구비된 것 또는 본인 것을 사용
- ☒ 항공 침대 서비스 이용 가능 여부 확인
- ☒ 비행 중에는 커피나 알코올 섭취는 가능한 삼가고 물을 많이 마심

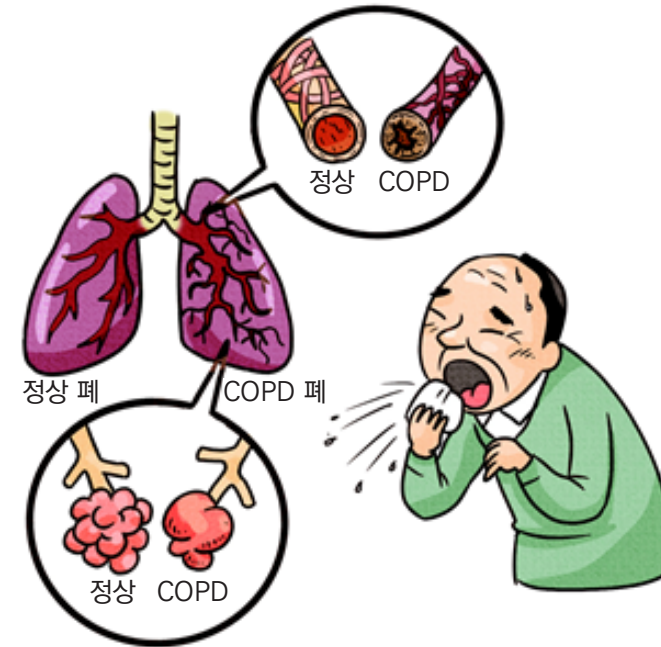


환자에게 필요한 정보

만성폐쇄성폐질환 알기



● 만성폐쇄성폐질환이란?



만성폐쇄성폐질환(COPD*)은 담배나 가스, 먼지를 심어 년 이상 오랜 기간 들이마시면 폐기능이 떨어져서 생기는 병으로 경사진 곳 오를 때 숨찬 증상으로 보통 의사를 찾게 됩니다. 만성폐쇄성폐질환이 생기면 기관지가 좁아지고 폐가 망가져 만성기관지염 및 폐기종을 만들게 됩니다.

만성폐쇄성폐질환은 폐기능검사로 쉽게 진단할 수 있으며 일찍 진단되면, 여러 효과적인 치료 방법을 동원하여 숨찬 증상도 개선하고 삶의 질도 좋아질 수 있습니다.

● 만성폐쇄성폐질환 왜 중요한가요?

첫째, 환자가 많다.

만성폐쇄성폐질환 환자가 우리나라에 많습니다. 40세 이상 우리나라 인구의 13.7%가량 된다고 추정하고 있습니다. 특히 65세 이상 남자 2명 중 1명(46.8%)이 만성폐쇄성폐질환 환자로서 상당히 많은 환자가 있음을 의미합니다. 다행인 것은 경한 환자가 더 많다는 것이지만 심한 환자도 아주 적지는 않습니다.

둘째, 사망률이 높다.

만성폐쇄성폐질환은 사망률이 높습니다. 만성폐쇄성폐질환을 포함하는 만성하기도질환에 의한 사망은 우리나라 전체 사망원인 중 10대 사망원인에 속합니다. 실제 사망 순위 8위에 해당합니다. 암과 당뇨병만이 사망할 수 있는 위험한 병이 아니고 만성폐쇄성폐질환도 사망할 수 있는 위험한 병입니다. 하지만, 만성폐쇄성폐질환이라 하더라도 경한 경우에는 질병 관리를 잘하시면 위험성이 크지 않고 미미합니다.

셋째, 만성병이다.

만성폐쇄성폐질환은 단기간에 낫지 않습니다. 더 이상 진행되지 않도록 잘 관리하고 증상을 조절하면 잘 지낼 수 있습니다. 효과적인 치료법과 예방법이 있습니다.

● 만성폐쇄성폐질환 원인은?



만성폐쇄성폐질환의 원인은 대부분 흡연입니다.

현재 흡연하고 있는 사람만이 아니라 금연한 지 오래된 사람도 만성폐쇄성폐질환이 생길 수 있습니다. 하지만, 담배를 전혀 피우지 않는 여성에서도 음식을 하거나 난방을 할 때 나오는

* COPD (Chronic Obstructive Pulmonary Disease)

환자에게 필요한 정보

만성폐쇄성폐질환 치료 및 예방

연기에 오랫동안 노출이 되면 만성폐쇄성 폐질환이 생길 수 있고, 먼지가 많은 곳에서 일하거나 폐에 해로운 유해 가스에 오랫동안 노출이 되는 경우에도 생길 수 있습니다. 또한 공해(미세먼지) 노출, 결핵을 포함한 과거 폐 감염, 소아 때 폐 성장 발육 지연, 소아 천식 등도 만성 폐쇄성폐질환의 원인이 될 수 있습니다.

● 초기 환자 찾기

만성폐쇄성폐질환 환자를 초기에 찾아내어서 치료하는 것이 아주 중요합니다. 이유는 환자가 호흡곤란이 생겨서 의사를 찾아오는 경우 상당히 병이 진행되어 심하거나(중증) 중간 정도(중등증)에 찾아오는 경우가 많기 때문입니다. 경증 만성폐쇄성폐질환 환자는 많지만, 본인이 질병이 있는지 모르는 경우가 많고 약간 호흡곤란이 있더라도 나이를 먹어서 그러려니 하고 잘못 생각하기 때문입니다.

초기에 환자를 찾아내는 방법은 흡연을 10년 이상 하였다거나 호흡곤란이 지속되었을 때 그리고 기침이나 가래가 지속되는 경우 폐기능검사를 하는 것입니다. 건강 검진에서 많이 하는 흉부 엑스선 사진으로는 만성폐쇄성 폐질환을 찾아내지 못합니다. 폐기능검사를 해야 병을 찾아낼 수 있습니다.

● 만성폐쇄성폐질환을 진단하는 방법은?

증상, 폐기능검사, 방사선 사진 등을 종합하여 진단합니다.

첫째, 증상

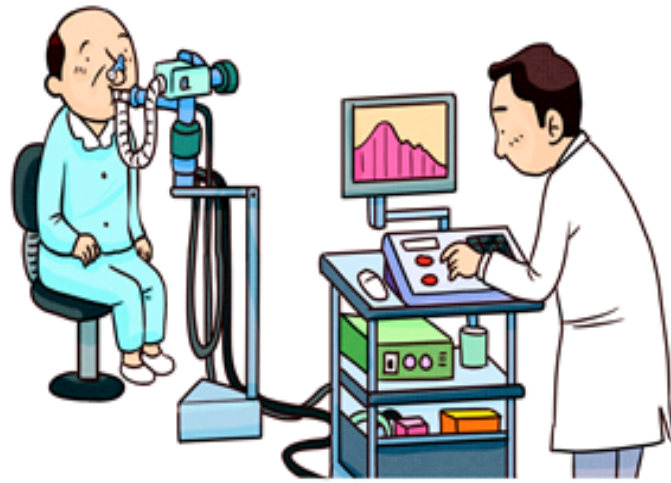
만성폐쇄성폐질환은 ‘담배를 피우던 사람이 중년 이후부터 서서히 숨차는 증상’이 생기는 병입니다. 숨차는 증상이 서둘러 걸거나 비탈길을 오를 때 심하고 평상시에는 덜한 것이 특징입니다.

둘째, 폐기능검사

폐기능검사를 하여 만성폐쇄성폐질환을 확인하고 얼마나 심한지 가능합니다.

셋째, 방사선 사진

방사선 사진은 아주 심한 경우를 제외하면 정상에 가깝습니다. 방사선 사진을 촬영하는 이유는 숨이 차는 다른 병이 있는지 확인하기 위함입니다.



● 질병 진행 예방하기

만성폐쇄성폐질환 환자의 질병이 진행하는 것을 예방하려면 아래 사항을 모두 잘 지켜야 합니다.

질병 진행 예방하기	
1	금연 성공하고 유지하기
2	인플루엔자 및 폐렴구균 예방접종 하기
3	규칙적으로 운동하기
4	미세먼지 피하기
5	흡입제 잘 사용하기

만성폐쇄성폐질환은 예방할 수 있고 또 치료할 수 있는 병입니다. 초기에 진단을 받고 치료하여 질병 진행을 예방하여야 합니다.

환자에게 필요한 정보

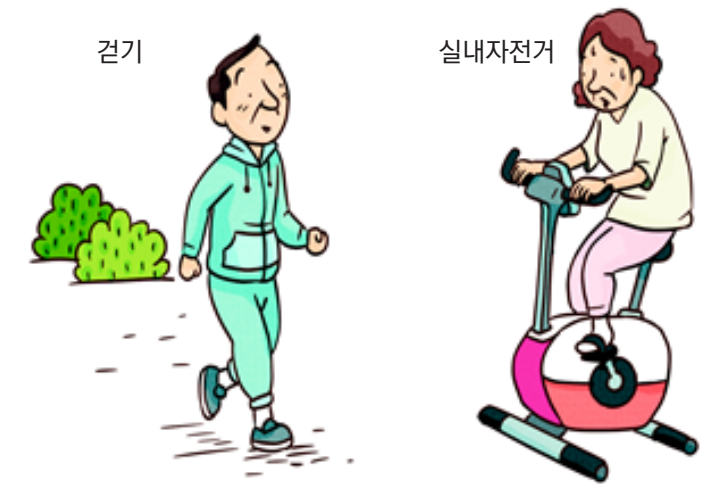
만성폐쇄성폐질환 치료 및 예방

● 금연

담배는 만성폐쇄성폐질환의 원인일 뿐만 아니라 점점 더 진행하게 하므로 꼭 끊으셔야 합니다. 금연을 하면 호흡기 증상이 개선되고 폐기능도 더 좋아지며 사망도 줄입니다.

● 예방접종

독감 예방접종을 매년 10~11월에 맞도록 합니다. 독감 예방 접종을 받으면 만성폐쇄성폐질환으로 입원하고 사망하는 것을 예방하는 효과가 있으니 필히 맞는 것이 좋습니다. 폐렴구균 예방접종도 하여야 합니다.



● 운동

만성폐쇄성폐질환 환자에게는 특히 운동이 중요합니다. 힘이 들다 싶을 정도로 걸거나 조강하는 것을 가능하면 매일 아니면 이틀에 한 번이라도 꾸준히 해야 합니다. 움직이면 숨이 차서 운동하지 않게 되면 근력이 약해지고 그러면 더 운동을 못 하게 되어 악순환이 됩니다.

처음에는 힘들더라도 조금씩 운동량을 늘려가면 2~3달 후에는 달라졌음을 느낄 수 있게 됩니다. 운동은 일반적으로 하는 유산소 운동인 빨리 걷기, 수영, 가벼운 등산, 등등 모두 좋습니다. 다만, 너무 추울 때 새벽에 찬 공기는 피하는 것이 좋습니다.

운동을 하게 되면 호흡곤란이 개선되고, 운동능력도 향상되며, 일상생활과 관련된 삶의 질도 좋아집니다.

● 감기와 미세먼지 피하기

만성폐쇄성폐질환 환자의 병이 악화되지 않게 하는 예방법은 감기 걸리지 않게 조심하는 것과 미세먼지 노출을 피하는 것입니다. 감기가 병이 악화되는 가장 흔한 원인입니다. 감기를 예방하려면 바깥나들이 다녀온 후 꼭 손을 깨끗이 씻으시기 바랍니다. 그리고, 독감이 돌 때는 사람 많은 곳을 피하시기를 권합니다.

미세먼지 예보를 미리 보시고 미세먼지 농도가 높은 날에는 외출을 피하시는 것이 좋습니다.

● 흡입제 잘 사용하기

치료 약제는 주로 흡입제를 사용합니다. 흡입제를 사용하면 숨찬 증상도 좋아지고, 운동능력도 향상시키며, 삶의 질을 호전시킬 수 있습니다.

흡입제는 신속하게 증상을 좋게 하는 흡입제와 지속적으로 사용하여 효과를 보는 흡입제로 나누어져 있습니다. 신속하게 증상을 좋게 하는 흡입제는 평상시 사용하는 것은 아니고 증상이 나빠졌을 때나 운동하기 전에 사용합니다. 지속적으로 사용하여 효과를 보는 흡입제는 평상시 계속 사용하는 약으로 증상이 나빠지는 것을 예방하는 역할을 합니다.

흡입제는 여러 가지가 있으니 의사와 상담하여 적절한 흡입제를 선택하면 좋겠습니다.

