

이 행동 계획은 'Guideline: Asthma Diagnosis Education and Management'에  
바탕한 것입니다. 웹사이트: [www.bcguidelines.ca](http://www.bcguidelines.ca)

천식행동계획 대상자: \_\_\_\_\_ 날짜: \_\_\_\_\_

주치의 성명: \_\_\_\_\_ 주치의 번호: \_\_\_\_\_

나의 천식 촉발자: \_\_\_\_\_

\* 천식 제어는 증상 제어 또는 최대호기량 측정기를 사용하거나 이 둘을 병용하여 측정할 수 있습니다.

### 녹색 영역: 천식이 잘 제어되고 있다\*

- 주간 또는 야간에 기침, 천명, 가슴 답답함 또는 숨참이 없다.
- 운동할 때 증상이 나타나지 않는다.
- 일상적 활동을 모두 할 수 있다.
- 근무 시간 중에 휴식을 취해야 할 필요가 없다.
- 내 증상에 대해 완화제 흡입기가 주 2회 이하로 필요하다.

**최대 호기량 수치:** \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_  
(개인 최대 호기량의 80% - 100%)

### 증상이 나타나지 않게 하려면 어떻게 해야 하나

**조치**

• 천식 촉발자를 피하십시오 • 약을 처방에 따라 사용하십시오:

**제어제 - 기도 부어오름 억제**

약	흡입/회분	횟수/일

및

**완화제(필요할 때마다 사용)**

약	흡입/회분	횟수/일


**최대 호기량 측정**       회       (일/주)

### 황색 영역: 천식 증상이 있다

### 대응 조치를 취하십시오 - 돌발적 재발

- 낮에, 운동할 때, 또는 밤에 기침, 천명, 가슴 답답함 또는 숨참 증상이 나타난다.
- 감기 또는 독감에 걸린 듯한 느낌이 든다.
- 일상적 활동을 부분적으로만 할 수 있다.
- 내 증상에 대해 완화제 흡입기를 주 2회 미만 사용한다.

**최대 호기량 수치:** \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_  
(개인 최대 호기량의 50% - 79%)



### 녹색 영역으로 돌아가려면 어떻게 해야 하나

**조치**

• 약을 처방에 따라 사용하십시오:

**제어제 - 기도 부어오름 억제**

약	흡입/회분	횟수/일

및

**완화제(필요할 때마다 사용)**

약	흡입/회분	횟수/일

**최대 호기량 측정**       회       (일/주)

증상 및 최대 호기량이 1시간 후 녹색 영역으로 돌아갈 경우, 증상을 지속적으로 모니터링하여 계속 녹색 영역에 머물러 있는지 확인한다.

**또는**

증상 및 최대 호기량이 1시간 이내에 녹색 영역으로 돌아가지 않을 경우, 다음과 같이 조치한다:

**완화제 사용**

약	흡입/회분	횟수/일

**경구용 스테로이드제 복용**      일      회 **반복**

약	MG	1회 복용 정제수

**주치의에게 전화하기**      이후      일간 아침마다 **복용**

\_\_\_\_\_



### 적색 영역: 위험!

### 조치를 취하십시오 - 도움을 받으십시오

- 숨참이 심하다.
- 일상적 활동이 불가능하다.
- 즉효성 완화제를 써도 효과가 없다.
- 황색 영역에서 24시간 지난 후에도 증상이 여전히거나 악화된다.

최대 호기량 수치: \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_  
(개인 최대 호기량의 50% 미만)



### 어떻게 해야 하나

#### 조치

##### 완화제 사용

약

흡입/회분 횟수/일

--	--	--

회 반복

##### 경구용 스테로이드제 복용

약

--	--	--

MG 1회 복용 정제수

##### 주치의에게 전화하기

주치의와 연락이 안 되고 15분 후에도 여전히 적색 영역에 머물러 있을 경우, 병원 응급실로 가야 함. **911** 또는 아래 번호로 전화:

##### 전화할 수 있는 기타 전화번호


#### 응급 상황

##### 증상

- 숨이 차서 걷기 및 말하기가 어렵다.
- 입술 또는 손가락 끝이 파랗다.

##### 조치

- 911로 전화하여 구급차를 부른다.
- 병원에 가는 도중에 필요한 만큼 충분히 완화제를 사용한다.

BC Health Link에 연락하려면 8-1-1로 전화하십시오. 주중 무휴, 하루 24시간 간호사와 상담할 수 있으며, 약사와는 매일 오후 5-9시에 상담할 수 있습니다. 144개 언어 번역 및 통역 서비스가 제공됩니다.

[www.healthlinkbc.ca](http://www.healthlinkbc.ca)