

# 아나필락시스 알림카드



오려서 사용하세요.

<p>응급의료기관 연락처 119</p>	<p>알림카드 가장 가까운 의료기관에 반드시 반드시 반드시</p>	<p>알림카드 가장 가까운 의료기관에 반드시 반드시 반드시</p>	<p>알림카드 가장 가까운 의료기관에 반드시 반드시 반드시</p>
-------------------------------	--	--	--

응급의료기관에 알림카드를 반납합니다

저는 “아나필락시스 (알레르기 속)” 환자입니다

이름 \_\_\_\_\_ 출생연도 \_\_\_\_\_

알레르기 원인

- 의약품 \_\_\_\_\_
- 식품 \_\_\_\_\_
- 기타 \_\_\_\_\_



절대  
손  
안  
대

# 알레르기질환에 대한 궁금한 내용은



홈페이지 [www.allergyinfo.or.kr](http://www.allergyinfo.or.kr) 에서

- 정확한 정보를 확인하세요.
- 궁금한 내용을 물어보세요. (온라인 상담)



전화상담을 이용하세요.

1899 - 4640



교육정보센터 상담실을 방문하세요.

월~금 10:00~17:00

(점심시간 12:00~13:00, 공휴일제외)



SNS 알레르기질환 정보를 만나보세요.

블로그 <https://blog.naver.com/allergyinfo>

인스타그램 [bs\\_atopy](https://www.instagram.com/bs_atopy)

유튜브 부산광역시 아토피·천식교육정보센터

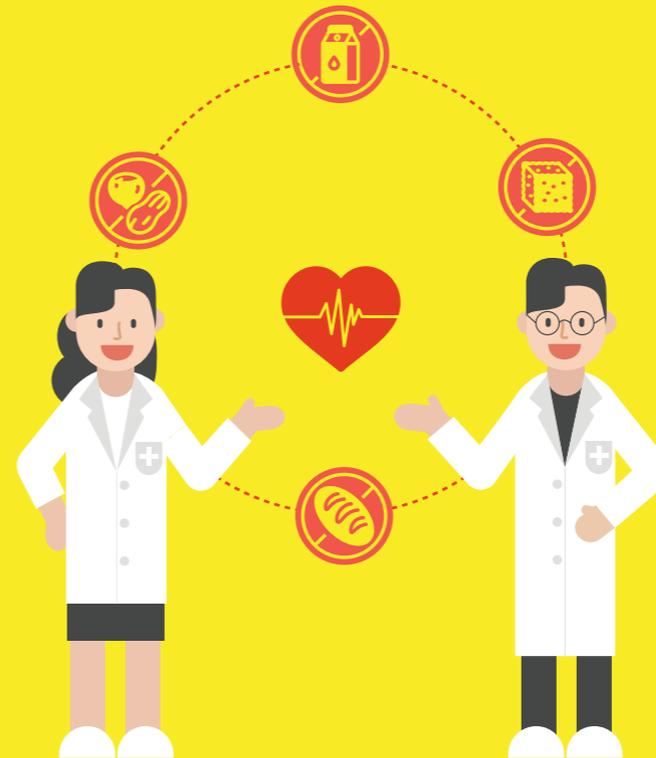


주소 부산시 서구 감천로 262 고신대학교 복음병원

TEL 1899-4640 / 051-241-4640

E-mail [alergycenter@allergyinfo.or.kr](mailto:alergycenter@allergyinfo.or.kr)

# 아나필락시스 (알레르기쇼크)



부산광역시  
아토피·천식 교육정보센터

## 아나필락시스란?

- 아나필락시스(알레르기쇼크)는 알레르기 원인물질에 노출된 후 갑자기 발생하는 심한 과민반응입니다.
- 신속하게 조치하지 않으면 생명을 위태롭게 할 수 있습니다.

## 아나필락시스 증상은?

- 알레르기 원인물질 또는 특정 자극에 노출된 후 **즉시 또는 수십 분 내에** 아래의 증상들이 나타나면 아나필락시스를 의심해야 합니다.



피부

입속, 귀 속이 따끔거림, 입술, 구강 부종, 가려움, 피부가 붉어짐, 두드러기



호흡기

삼키거나 말하기 힘들. 호흡곤란, 숨소리



심혈관계

실신, 소변, 혈압저하



소화기

복통, 메스꺼움, 구토, 설사



전신 및 신경

죽을 것 같은 느낌. 의식 잃음. 금속 맛, 부종, 불안감

## 🚨 아나필락시스 흔한 원인은?

**식품**

땅콩, 계, 새우, 생선, 우유, 계란, 과일, 메밀, 콩, 밀, 번데기

**곤충독**      **약물**

벌, 개미, 해열진통제, 항생제, 조영제

**운동**

운동, 온도변화, 라텍스

## 🚨 아나필락시스를 예방하려면?

**원인 확인**

- 1 아나필락시스를 유발하는 원인물질을 파악합니다.
  - ※ 정확한 진단과 환자의 안전을 위해 반드시 알레르기 전문의와 상의하시기 바랍니다.
- 2 응급 대처법을 숙지합니다.

**회피**

- 1 원인물질을 피합니다.
- 2 조리기구는 공유하지 않습니다.
- 3 교차반응 가능성이 있는 유발 물질은 피합니다.
- 4 병원, 약국 방문 시 아나필락시스 환자임을 알립니다.

**응급 조치**

아나필락시스가 생기면,

- 1 119에 연락하고, 주변에 도움을 청합니다.
- 2 에피네프린을 가지고 있는 경우, 신속히 근육 주사합니다.

## 🚨 아나필락시스 응급대처법

음식, 약물, 벌 등에 노출 후 알레르기쇼크 반응



에피네프린 자가주사기 사용법

- 1 **평평한 곳에 눕습니다.**  
원인을 제거한 후 평평한 곳에 눕히고 의식과 맥박, 호흡을 확인합니다.
- 2 **119를 부릅니다.**  
119에 연락하고 주변에 도움을 청합니다.
- 3 **에피네프린을 주사합니다.**  
30kg 이상: 0.3mg 에피네프린  
15~30kg: 0.15mg 에피네프린  
에피네프린을 가지고 있으면 주사합니다. 다리를 올려 혈액순환을 유지합니다.
- 4 **병원으로 이송합니다.**  
증상이 호전되었더라도 2차 반응이 올 수 있으므로 응급실로 이송합니다.

### 자가주사용 에피네프린 사용법

- 1 **뽑는다**  
주사침이 나오는 부분을 아래로 향하게 주먹을 쥐듯이 한 손으로 잡고 위쪽에 있는 안전 캡을 다른 손으로 뽑습니다.
- 2 **찌른다**  
허벅지 바깥쪽(전외측)에 수직방향으로 딸깍 소리가 날 때까지 강하게 밀어 넣습니다. (웃을 입은 채 사용해도 됩니다.)
- 3 **10초 유지**  
딸깍 소리가 난 후부터, 10초 동안 누른 상태를 유지합니다.

## 🚨 알레르기 유발식품 표시 대상

- 1 우리나라에서 유통되는 모든 식품에는 흔한 알레르기 유발 식품이 들어 있는지 표시되어 있습니다.
- 2 현재 우리나라에서 법령으로 정하여 꼭 표시하도록 되어 있는 식품은 총 22가지입니다. (2020년 1월 기준)  
난류(가금류에 한함), 우유, 메밀, 땅콩, 대두, 밀, 고등어, 계, 새우, 돼지고기, 복숭아, 토마토, 아황산류(이를 첨가하여 최종제품에 SO2로 10mg/kg 이상 함유한 경우에 한함), 호두, 닭고기, 쇠고기, 오징어, 조개류(굴, 전복, 홍합 포함), 잣 등 (2020년 1월 기준)

## 🚨 식품라벨을 꼭 읽어야 하는 이유는?

- 1 식품 알레르기 환자는 소량의 식품에 노출되어도 아나필락시스 증상이 나타날 수 있습니다.
- 2 알레르기 유발식품을 철저히 피하기 위해 식품라벨을 꼭 읽어야 합니다.

## 🚨 식품 라벨 읽는 방법

- 1 작은 글씨도 모두 읽습니다.
- 2 알레르기 식품의 다른 표현도 알아두어야 합니다. (예를 들어, 우유는 카제인, 유청단백 등으로, 계란은 난백, 난황, 알부민 등으로 표기되어 있을 수 있습니다.)
- 3 성분이 유사한 식품도 알레르기를 유발할 수 있으므로 꼭 살펴야 합니다. (예를 들어, 우유와 산양유, 땅콩과 견과류, 새우, 게와 바닷가재 등은 성분이 유사합니다.)
- 4 알레르기 식품으로 만든 2차 식품도 주의하여야 합니다. (예를 들어, 우유로 만든 유제품, 알레르기 식품 유래 비타민 등이 있습니다.)
- 5 건강식품과 일부 의약품에도 알레르기 식품 성분이 포함되어 있을 수 있습니다.
- 6 제조과정에서 알레르기 식품을 담았던 용기를 사용하는지도 확인하는 것이 안전합니다.

## 아나필락시스 알림카드

✂️  
오려서 사용하세요.

### 응급처치가 필요합니다

- 1 **자가주사용 에피네프린 근육주사**  
 젝스트 / 에피펜 주니어 (0.15mg)     젝스트 / 에피펜 (0.3mg)
- 2 **“119”에 전화**
- 3 **응급 연락처**  
 이름 \_\_\_\_\_ 관계 \_\_\_\_\_ 전화 \_\_\_\_\_

아나필락시스 치료는 에피네프린 근육주사가 최우선입니다.  
천식 흡입제, 항히스타민제만으로는 아나필락시스를 치료할 수 없습니다.

### “아나필락시스” 증상

아나필락시스는 갑자기 발생하는 심한 알레르기 반응입니다.

- 1 **피부 증상** 가려움, 두드러기, 부종, 발적, 목 조임, 목 침
  - 2 **호흡기** 숨참, 기침, 천명음
  - 3 **심혈관** 어지러움, 식은땀, 눈앞이 캄캄, 맥박이 약함
  - 4 **위장** 오심, 구토, 복통, 설사
- 위의 증상 중 일부만 나타날 수도 있습니다.  
• 생명을 위협할 수도 있으므로 **빠른 응급처치가 필요합니다.**  
• 1-4 중 2개 이상 있으면 에피네프린 근육주사가 필요합니다.