

알레르기질환 바로알기

중학생용

목차

1. 천식

천식이란?
천식의 원인
천식의 증상
천식의 치료와 관리
주변 생활 환경 관리
천식 예방 방법

2. 아토피피부염

아토피피부염이란?
아토피피부염이 생기는 원인
아토피피부염의 원인
아토피피부염의 증상
아토피피부염의 악화 원인 검사법
아토피피부염의 치료
아토피피부염의 관리
아토피피부염 예방 방법

3. 알레르기비염

알레르기비염이란?
알레르기비염의 증상
알레르기비염의 원인
알레르기비염과 동반되는 질환
알레르기비염의 치료
알레르기비염의 관리

4. 식품알레르기

식품알레르기란?
식품알레르기의 원인
식품알레르기의 증상
식품알레르기의 치료와 관리
식품알레르기의 관리

알레르기질환 바로알기

1. 천식

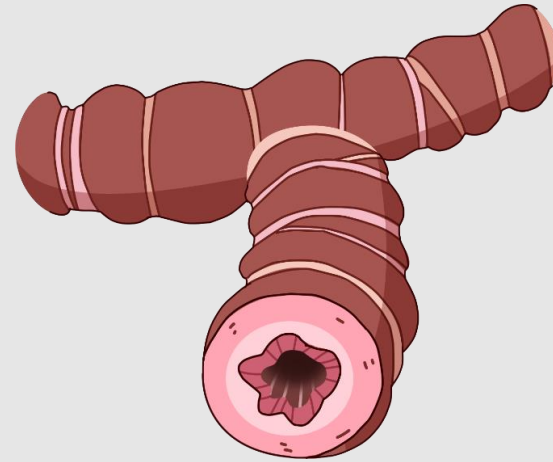
1. 천식

천식이란?

- ▶ 기도에 만성적인 알레르기 염증이 있어서 생기는 질환
- ▶ 염증이 있는 기도는 매우 예민해서 쉽게 좁아지게 되는데 이로 인해 기도가 막혀 호흡곤란이나 기침이 발생하는 질환



정상인의 기도



천식환자의 기도

1. 천식

천식의 원인

▶ 천식이 발생하는 원인



유전요인

알레르기 체질

+



환경요인

집먼지진드기, 꽃가루,
곰팡이, 반려동물의 비듬과 털

=



천식 발생

1. 천식

천식의 증상

- 기침
 - 감기 후 증상이 나빠짐
 - 야간이나 운동 후 증상이 나빠짐
- 가슴 답답함
- 호흡곤란
- 숨 쉴 때 쌉쌉거림 (천명)



1. 천식

천식의 치료와 관리

▶ 천식 관리와 치료 원칙

- 약물치료는 반드시 전문의의 지시에 따라 진행한다.
– 천식은 의사의 문진과 진찰을 통해서 90% 이상 진단 가능
- 원인이나 악화요인을 피하도록 한다.
- 증상이 없더라도 일정기간 꾸준히 치료하고 정기적인 진료를 진행하여야 한다.
- 천식 증상 악화 시 대처방안을 교육받는다.

1. 천식

천식의 치료와 관리

▶ 천식 치료 약물

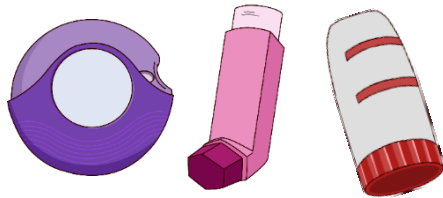
• 경구제 (먹는 약)

• 흡입제

• 주사제

흡입제의 종류

천식조절제

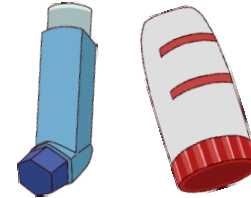


증상이 없어도 매일 규칙적으로 사용한다.

효과가 서서히 나타난다.

장기적으로 천식을 치료할 때 사용된다.

증상완화제



갑자기 증상이 악화되었을 때 사용한다.

효과가 즉시 나타난다.

반드시 천식조절제와 함께 사용해야 한다.

1. 천식

천식의 치료와 관리

▶ 천식의 악화요인



먼지



청소



감기



반려동물의 털과 비듬



운동



기후 변화



꽃가루



스프레이(자극적인 냄새)



담배 연기

1. 천식

천식의 치료와 관리

▶ 천식 응급상황 및 대처법

- 천식 환자는 평상시 증상 조절이 잘 되더라도 여러 가지 자극에 의해 갑자기 숨이 찰 수 있다.
- 갑자기 심각한 천식 증상이 발생하는 것을 급성 천식 악화라고 하며, 천식 응급상황이다.
- 쌉쌉거리는 숨소리도 더 크게 들리고 심장은 빠르게 뛰며 산소 공급 부족으로 입술이 파란색으로 변하기도 한다.
- 호흡곤란 없이 기침만 발생하는 경우가 많고 바이러스 감염(감기)에 의해 나빠지는 경우가 많다.

1. 천식

천식의 치료와 관리

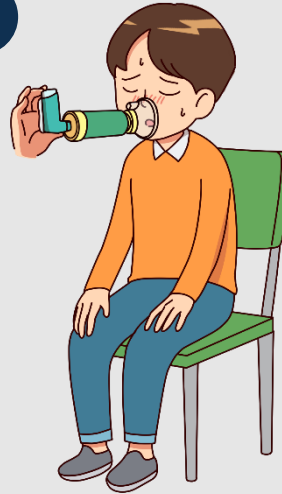
▶ 천식 응급상황 및 대처법

1



편하게 휴식을 취하게 한다

2



증상완화제로 응급처치를 한다

3



119 신고 후 응급처치를 반복한다

1. 천식

주변 생활 환경 관리

▶ 침실 관리

- 침구를 뜨거운 물 (55도)에 세탁한다.
- 침구를 한 달에 2회 이상 햇볕에 건조한다.



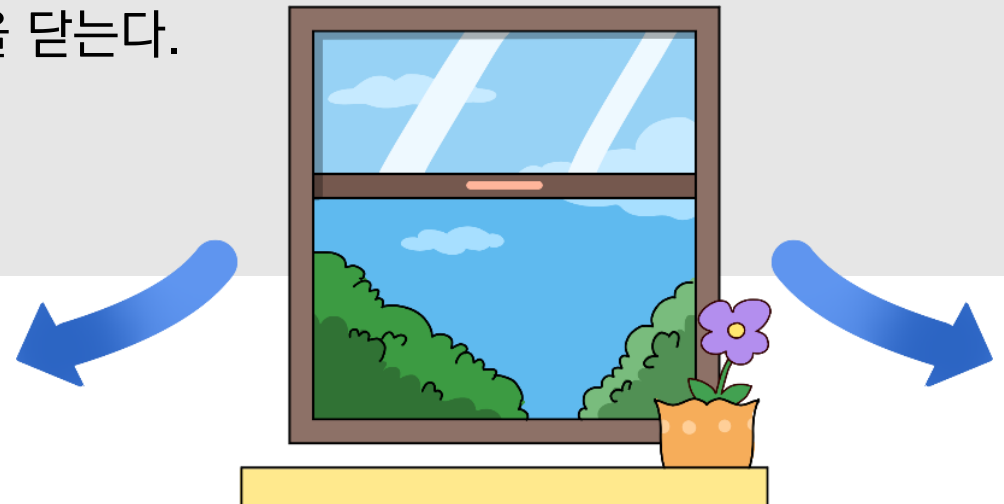
▶ 먼지와 곰팡이가 자랄 수 있는 카펫 제거

1. 천식

주변 생활 환경 관리

▶ 실내 환기

- 실내 공기가 탁할 때나 조리 후 가스나 냄새가 가득 찼을 때는 창문을 연다.
- 실외의 대기 오염이 심할 때나
대기 중 꽃가루 농도가 높을 때는 창문을 닫는다.



1. 천식

천식 예방 방법

- ▶ 금연을 하고 담배 피는 사람 옆으로 가지 않아야 한다.
- ▶ 손 씻기를 통해 감기와 인플루엔자(독감)을 예방해야 한다.
- ▶ 실내는 깨끗이 청소하며 급격한 온도 변화를 피해야 한다.
- ▶ 황사와 꽃가루가 날리는 날은 외출을 삼가고 보건용 마스크를 착용해야 한다.
- ▶ 의학적으로 효과와 안전성이 입증된 방법으로 꾸준히 치료하여야 한다.



알레르기질환 바로알기

2. 아토피피부염

2. 아토피피부염

아토피피부염이란?

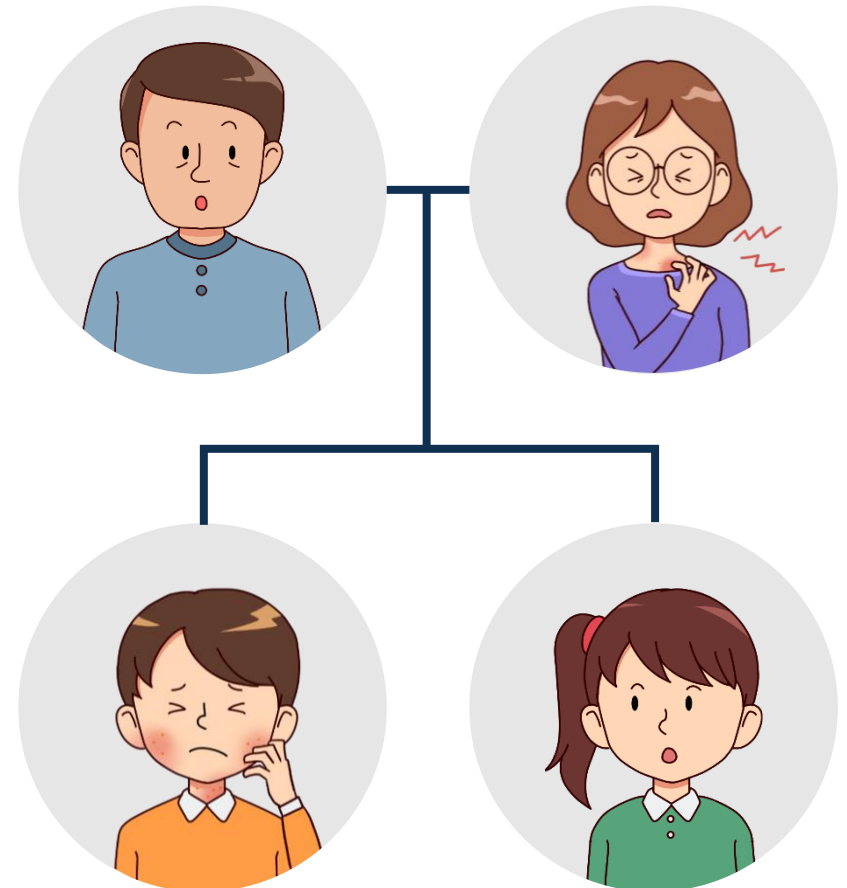
- ▶ 아토피피부염은 만성 알레르기 염증성 피부질환으로, 붉은 발진과 심한 가려움증이 특징임
- ▶ 피부가 가려워서 긁으면 긁은 부위에 상처가 생기고 이 부위에 피부염증이 생기며 더욱 심하게 가려워지는 악순환이 반복됨



2. 아토피피부염

아토피피부염이 생기는 원인

- ▶ 유전적 요인
- ▶ 면역체계의 과민 반응
- ▶ 피부 장벽 이상
- ▶ 피부와 장내 미생물 균총의 불균형

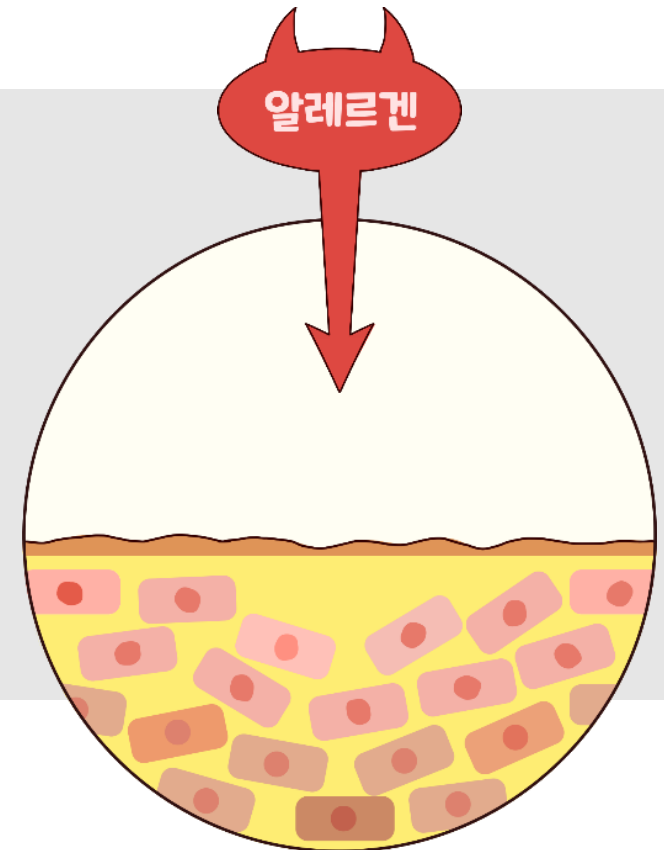


2. 아토피피부염

아토피피부염의 원인

▶ 아토피피부염이 악화되는 원인

- 알레르겐
 - 집먼지진드기, 꽃가루, 곰팡이, 반려동물, 식품, 바퀴벌레 등
- 환경적인 원인
 - 비누의 과도한 사용, 땀, 거친 재질의 옷감, 높은 습도, 온도의 급격한 변화, 스트레스, 대기오염, 감염 등



2. 아토피피부염

아토피피부염의 증상

▶ 아토피피부염의 대표적인 증상

- 피부가 가려워진다.
- 피부염증이 반복되며 오래 지속된다.
- 나이에 따른 특징적인 부위와 발진모양이 생긴다.
- 알레르기질환을 가진 가족이 있다.
- 피부건조증이나 피부의 빈번한 감염이 있을 때 의심할 수 있다.



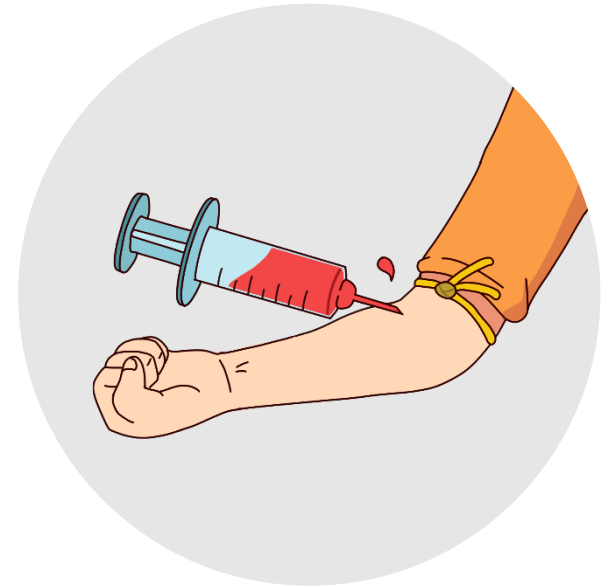
2. 아토피피부염

아토피피부염의 악화 원인 검사법

- ▶ 알레르기 피부시험
- ▶ 혈액검사
- ▶ 유발 시험
- ▶ 식품 일기 작성



알레르기 피부시험



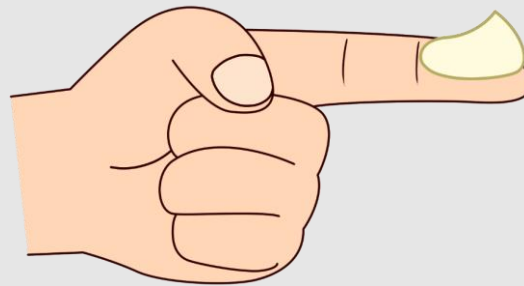
혈액검사

2. 아토피피부염

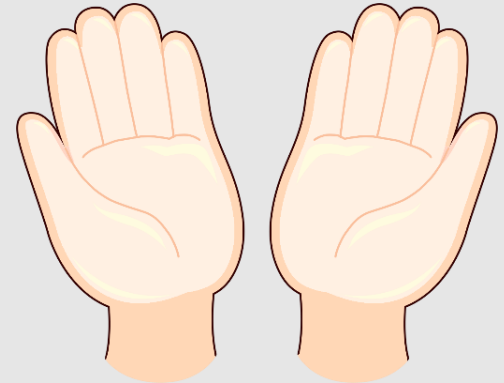
아토피피부염의 치료

▶ 아토피피부염의 치료 약물

- 바르는 스테로이드제
- 바르는 면역조절제
- 항히스타민제
- 항생제



바르는 스테로이드제의
적절한 도표용량



어른 집게 손가락 한마디 양으로
어른 손바닥 2면을 바를 수 있음

2. 아토피피부염

아토피피부염의 관리

▶ 피부 관리

- 1일 1회 미지근한 물로 샤워한다.
- 목욕 후 3분 이내에 보습제를 바른다.
- 하루 3번 이상 보습제를 바른다.
 - 보습제는 수분함량에 따라 로션, 크림, 연고로 분류할 수 있음
 - 계절, 피부타입, 사용할 부위에 따라 무향, 무색소 등의 자극성분이 적은 보습제를 선택
- 땀이 나면 빨리 씻도록 한다.

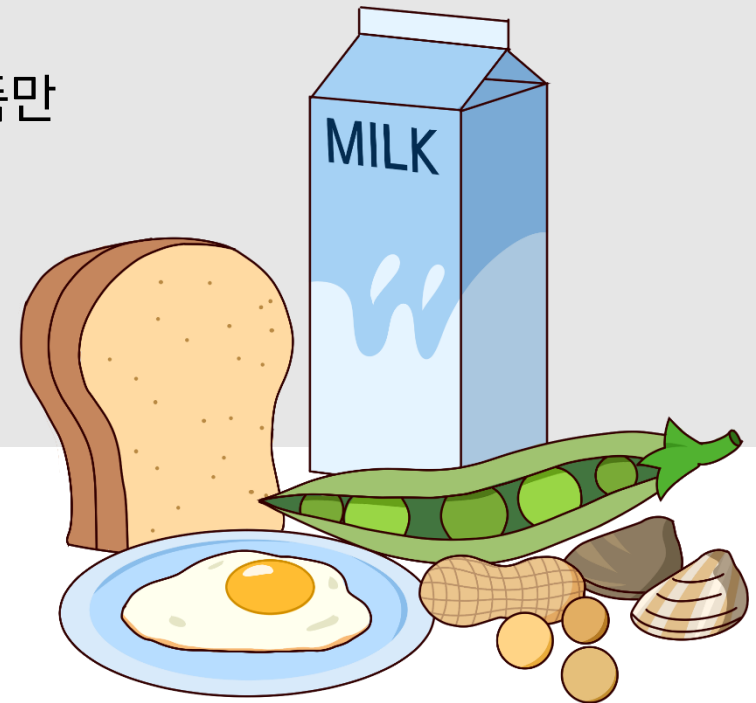


2. 아토피피부염

아토피피부염의 관리

▶ 식품 관리

- 모든 환자에게 식품 제한이 필요한 것은 아니다.
- 검사를 통해 확실한 원인 식품으로 진단받은 식품만 철저히 제한한다.

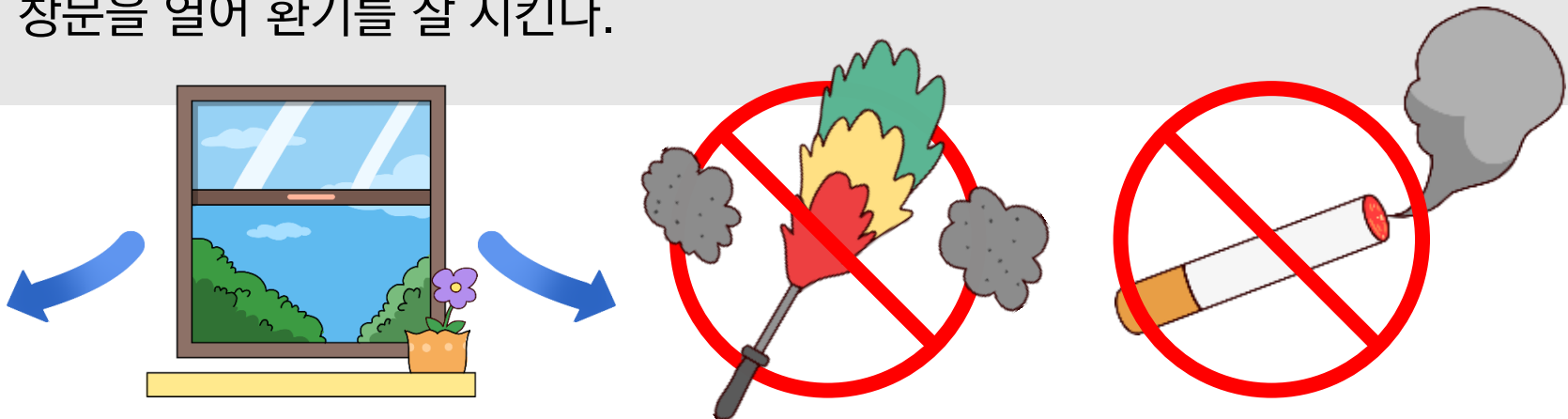


2. 아토피피부염

아토피피부염의 관리

▶ 환경관리

- 적절한 온도, 습도를 유지한다.
- 미세먼지, 흡연, 집먼지진드기, 환경 오염 물질에 노출되지 않도록 한다.
- 정전기가 나는 화학섬유나 모직 의류는 입지 않는다.
- 창문을 열어 환기를 잘 시킨다.

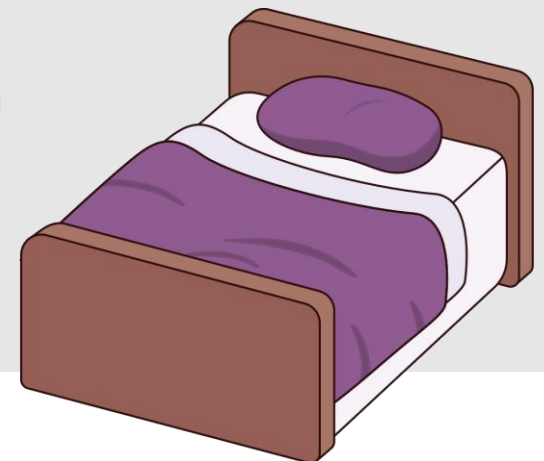
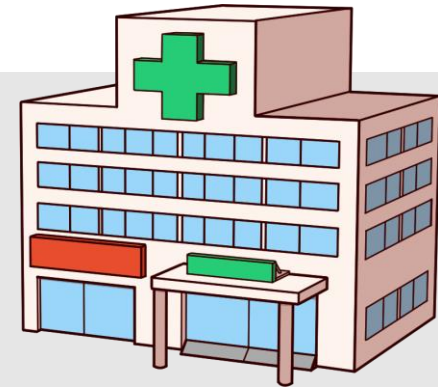


2. 아토피피부염

아토피피부염 예방 방법

▶ 치료방법을 통한 관리

- 건강한 취미 생활을 즐긴다.
- 병변에 맞는 올바른 치료방법을 사용한다.
- 충분한 숙면을 취한다.
- 전문의에게 진찰을 받는다.
- 적당한 운동으로 스트레스를 해소한다.
- 꾸준히 치료한다.

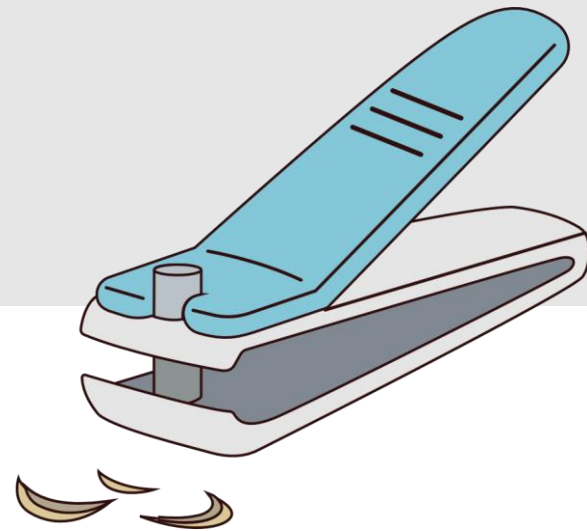


2. 아토피피부염

아토피피부염 예방 방법

▶ 기타

- 스트레스를 관리한다.
- 손발톱을 짧게 깎는다.



알레르기질환 바로알기

3. 알레르기비염

3. 알레르기비염

알레르기비염이란?

- ▶ 다양한 원인물질에 의하여 코의 점막에 만성적인 알레르기 염증반응을 일으키는 질환
- ▶ 유전적인 알레르기 체질을 가진 사람이 알레르기를 잘 일으키는 물질에 노출되면 코점막에 알레르기 염증이 생기고 알레르기비염 증상이 나타남



3. 알레르기비염

알레르기비염의 증상

- ▶ 맑은 콧물
- ▶ 코막힘
- ▶ 재채기
- ▶ 코가려움증



3. 알레르기비염

알레르기비염의 증상

- 맑은 콧물, 재채기, 코가려움, 코막힘 등의 비염 증상이 오래 되거나 코감기 증상이 2주 이상 계속된다.
 - 바이러스에 의한 코감기는 대부분 2주를 넘지 않음
 - 2주 이상 코감기가 지속되면 알레르기비염 등이 의심되므로 의사의 진단을 받는 것이 좋음
- 알레르기비염은 코감기와 증상이 비슷하나 전염되지 않는다.



3. 알레르기비염

알레르기비염의 원인

▶ 알레르기비염의 증상을 악화시키는 요인

알레르기 원인물질	코 점막 자극물질	그 외 흔한 요인들
<div data-bbox="291 834 526 1061"></div> <div data-bbox="322 1085 501 1123">집먼지진드기</div> <div data-bbox="560 834 795 1061"></div> <div data-bbox="624 1085 721 1123">꽃가루</div> <div data-bbox="291 1157 526 1383"></div> <div data-bbox="271 1412 553 1452">반려동물의 털과 비듬</div> <div data-bbox="560 1157 795 1383"></div> <div data-bbox="624 1412 721 1449">곰팡이</div>	<div data-bbox="929 834 1153 1061"></div> <div data-bbox="1010 1085 1079 1123">흡연</div> <div data-bbox="1187 834 1422 1061"></div> <div data-bbox="1243 1085 1366 1123">대기오염</div> <div data-bbox="929 1157 1153 1383"></div> <div data-bbox="990 1412 1099 1449">찬 공기</div> <div data-bbox="1187 1157 1422 1383"></div> <div data-bbox="1198 1412 1411 1484">스프레이 (자극적인 냄새)</div>	<div data-bbox="1579 834 1803 1061"></div> <div data-bbox="1650 1085 1727 1123">운동</div> <div data-bbox="1836 834 2072 1061"></div> <div data-bbox="1919 1085 1995 1123">감기</div> <div data-bbox="1691 1157 1926 1383"></div> <div data-bbox="1747 1412 1888 1449">일부 약물</div>

3. 알레르기비염

알레르기비염과 동반되는 질환

천식

비폴립
(비종양)

부비동염
(축농증)

장액성
중이염

폐쇄
수면무호흡증

상기도 감염

두개안면
변형

아토피
피부염

3. 알레르기비염

알레르기비염의 치료

▶ 알레르기비염의 치료 방법

회피요법	<ul style="list-style-type: none"> - 원인 물질(알레르겐)과 악화 인자를 피하는 방법
약물요법	<ul style="list-style-type: none"> - 경구약: 항히스타민제, 항류코트리엔제, 혈관수축제 - 비강분무 스테로이드제
면역요법	<ul style="list-style-type: none"> - 알레르기에 면역학적 내성을 유도하는 치료 방법 - 피하면역요법: 주사를 이용하는 방법 - 설하면역요법: 혀밑/입에 직접 넣는 방법
수술요법	<ul style="list-style-type: none"> - 만약 약물요법에 부작용이 있거나 충분한 약물 투여에도 반응이 없는 경우에는 수술적 치료를 시도

3. 알레르기비염

알레르기비염의 관리

▶ 알레르기비염의 예방관리수칙

- 실내 온도와 습도를 조절하고 급격한 온도와 습도 변화를 피하도록 한다.
- 실내는 깨끗이 정돈하고 자주 청소/환기시킨다.
- 감기나 인플루엔자(독감) 예방을 위해 손을 자주 씻는다.
- 금연을 하고 담배 연기 근처에는 가지 않는다.
- 꽃가루, 대기오염(황사, 미세먼지)이 심한 날은 외출을 삼가고 외출을 하는 경우에는 마스크를 착용한다.
- 효과적이고 검증된 치료방법으로 꾸준히 관리하여야 천식, 알레르기 결막염, 축농증, 중이염 등의 합병증을 예방할 수 있다.

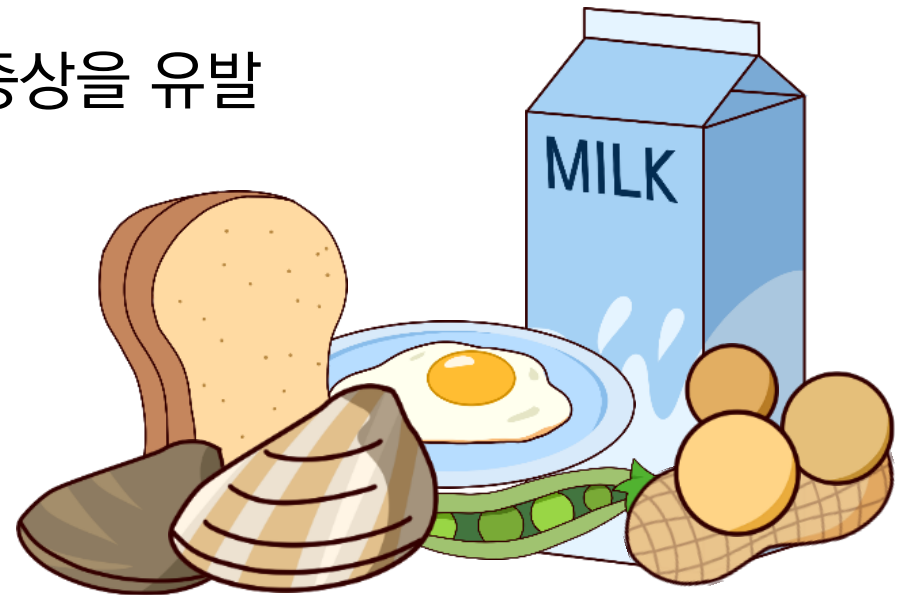
알레르기질환 바로알기

4. 식품알레르기

4. 식품알레르기

식품알레르기란?

- ▶ 특정 식품에 과민하게 반응하여 생기는 면역반응이며 식중독과는 다른 질환
- ▶ 대부분의 사람들에게 무해한 특정 식품이 식품알레르기가 있는 사람들에게는 비정상적으로 반응하여 알레르기 증상을 유발



4. 식품알레르기

식품알레르기의 원인

- ▶ 모든 식품들이 알레르기를 유발할 수는 있지만 우유, 계란, 밀, 땅콩, 견과류, 메밀, 갑각류, 콩, 어패류 등이 90% 이상의 원인임
- ▶ 우유, 계란 알레르기는 성장하면서 자연적으로 없어지는 경우가 많음
- ▶ 과일, 갑각류, 생선 알레르기는 후기 소아나 청소년기에 처음 발생할 수 있음

4. 식품알레르기

식품알레르기의 증상

※ 급성인 즉시형 반응이 흔하며 특정식품을 먹을 때마다, 대부분 2시간 이내에 발생

- ▶ 피부 - 두드러기, 혈관부종, 발진, 피부 가려움, 아토피피부염 등
- ▶ 눈 - 눈 가려움, 충혈, 눈물, 부종
- ▶ 호흡기 - 기침, 호흡곤란, 쌉쌉거림, 콧물, 코막힘, 재채기, 쉼 목소리, 후두부종
- ▶ 입/소화기 - 입 가려움과 부종, 구토, 설사, 복통, 메스꺼림
- ▶ 전신작용 - 아나필락시스(알레르기 쇼크), 실신, 어지러움, 빠른 맥박, 저혈압

4. 식품알레르기

식품알레르기의 치료와 관리

원인 식품 제한	약물 치료	영양 관리
<ul style="list-style-type: none"> - 원인 식품을 검사를 통해 진단받아야 한다. - 규명된 원인 식품을 전문 의사 선생님 지도에 따라 철저히 제한하여야 한다. - 전문가의 정확한 검사나 진단 없이 식품 제한을 할 경우 영양결핍, 면역결핍, 성장장애 등을 초래할 수 있다. 	<ul style="list-style-type: none"> - 비상용 항히스타민제를 가지고 다닌다. - 식품에 의해 아나필락시스(알레르기 쇼크)를 경험한 경우 휴대용 에피네프린 근육주사제를 가지고 다닌다. 	<ul style="list-style-type: none"> - 제한 식품을 대체할 수 있는 식품을 공급한다.

4. 식품알레르기

식품알레르기 관리

▶ 원인 식품 제한

- 대체 식품을 제공하여 원인 식품 제한에 따른 문제가 생기지 않도록 영양관리에도 신경을 써야 한다.

▶ 안전한 식품 준비

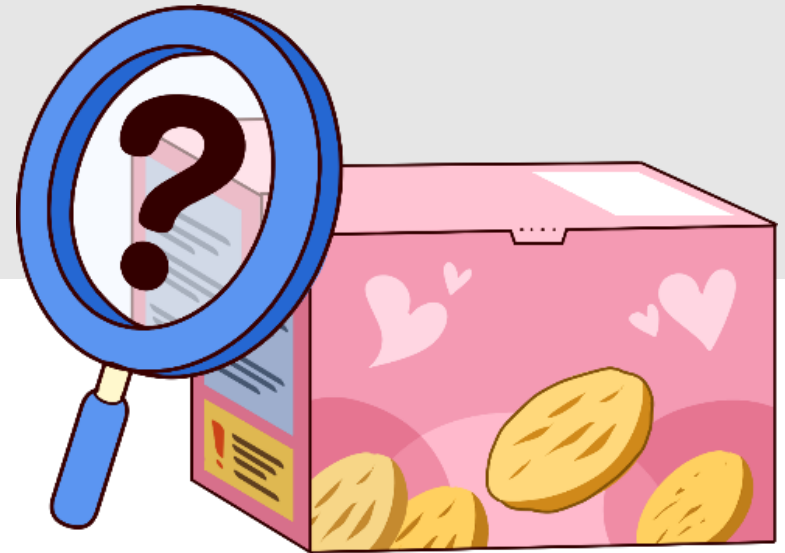
- 식품 준비 단계에서 조리기구나 식기를 청결히 유지한다.
- 조리도구가 섞이지 않도록 주의한다.

4. 식품알레르기

식품알레르기 관리

▶ 식품 라벨 읽기

- 안내사항이 있을 수 있으니 주표시면(제품량과 내용량)과 정보표시면(식품유형, 업소명 및 소재지, 유통기한, 원재료명, 주의사항 등), 알레르기 유발물질 등을 꼭 살펴봐야 한다.



알레르기질환은 관리가 중요합니다.

kAif 한국천식알레르기협회