

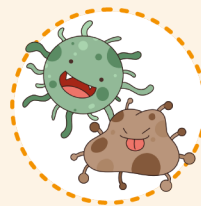
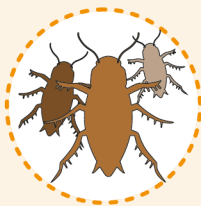
3월

# 실내환경개선을 통한 알레르기질환 예방

현대인들은 대부분의 시간을 실내에서 보내게 되는데, 알레르기질환을 악화시키는 여러 가지 원인물질인 항원(알레르겐)은 실내공기에 돌아다니고 있어 실내환경관리가 무엇보다 중요합니다.

## 대표적 실내 흡입 알레르겐

- 집먼지진드기
- 바퀴벌레
- 반려동물
- 곰팡이



## 실내 알레르겐 회피방법

### 1 집먼지진드기

- 베개와 침구는 매주 55℃ 이상의 뜨거운 물로 세탁하고 햇빛에 널어놓기
- 집안에서 카펫, 천 소파, 커튼 등을 되도록 사용하지 않기

### 2 급격한 온도 변화

- 에어컨, 히터 등 냉·난방기 사용 시 실내 온도가 급격히 변화하지 않도록 주의하기

### 3 새로 이사하는 집

#### 베이킹아웃 방법

- 외부와 통하는 모든 창문을 닫고 옷장과 싱크대 문을 엽니다.
- 실내온도를 30℃ 이상, 5~6시간 유지시키고 모두 외출합니다.
- 집에 돌아와서 모든 창문을 열고 1시간 정도 환기를 시킵니다.
- 위의 과정을 한 달간 1주일에 2번 이상 반복합니다.

### 4 금연하기 / 간접흡연 피하기

- 금연하고, 간접흡연도 최대한 피합니다.

#### 반려동물

- 반려동물과 접촉하지 않기
- 일주일에 1번 이상 반려동물 목욕시키기
- 반려동물과 생활공간(특히, 침실) 분리하기



본 가정통신문은 질병관리청과 사단법인 한국천식알레르기협회의 '아토피·천식 예방관리 교육·홍보 지원사업'의 결과물로 무단전재나 복제를 금합니다.

4월

# 환절기 알레르기질환 예방하기

환절기는 알레르기질환의 발생과 악화에 많은 영향을 미치게 됩니다. 환절기로 인해 일교차가 심해지고, 대기가 건조해지면 호흡기 점막이 마르고 면역력도 저하되면서 우리 몸은 바이러스 감염에 취약한 상태가 됩니다.

## 환절기 알레르기질환의 악화 요인

### 1 감기

- 천식과 알레르기비염 증상의 악화 원인입니다.
- 감기 바이러스에 감염된 사람의 호흡기분비물(침, 가래 등)로 감염됩니다.

#### 예방방법

- 손 씻기
- 인플루엔자(독감) 예방접종하기



### 2 꽃가루

- 알레르기질환을 악화시키는 주요 요인

#### 예방방법

- 꽃가루가 많이 날리는 날에는 야외 활동 제한
- 마스크나 보호 안경을 착용
- 기상청 날씨누리([www.weather.go.kr](http://www.weather.go.kr)) 생활기상정보 > 꽃가루농도위험지수 참고

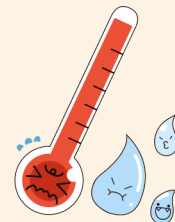


### 3 급격한 온도·습도의 변화

- 아토피피부염의 악화 원인
- 일교차가 크고 건조해지는 환절기에는 피부의 건조증상이 심해짐

#### 예방방법

- 보습 및 피부관리



### 4 대기오염

- 특히 취약한 호흡기 환자는 폐기능 감소, 호흡기 증상의 증가, 입원의 증가 등이 발생
- 심한 경우 호흡기 질환에 의한 사망률 증가

#### 예방방법

- 대기오염물질이 높은 경우 외부 활동 자제
- 대기오염도가 낮은 시간대에 환기
- 공기 청정기를 사용하여 실내 공기 정화



본 가정통신문은 질병관리청과 사단법인 한국천식알레르기협회의 '아토피·천식 예방관리 교육·홍보 지원사업'의 결과물로 무단전재나 복제를 금합니다.



질병관리청

5월

# 알레르기비염의 약물치료법

## 알레르기비염이란?

- 코안에 생기는 알레르기 염증 질환으로, 콧물, 코막힘, 재채기, 코 간지러움 등의 증상과 알레르기결막염이 같이 동반됩니다.



콧물



코막힘



재채기

## 약물치료의 종류

### 1 항히스타민제

- 콧물, 재채기, 코 가려움증에 효과적입니다.
- 복용 후 대개 30분에서 2시간 내에 증상이 좋아집니다.
- ※주의: 약물에 따라 졸음이 올 수 있습니다.



### 2 스테로이드성과 비스테로이드성 항염증제

- 코안의 알레르기염증을 치료해 알레르기비염을 근본적으로 치료하는 약으로 약을 사용한 후 3~7일이 지나야 증상이 좋아지므로, 지속해서 사용해야 합니다.
- ※주의: 스테로이드성 항염증제는 코안에 분무하는 형태로 된 약이므로 올바른 사용법, 사용 횟수와 같은 복용지도를 잘 따라서 사용해야 합니다.

### 3 코혈관수축제

- 늘어난 코혈관을 오므라들게 해서 숨쉬기 편하게 해 줍니다.
- 먹는 약과 코안에 뿌리는 약이 있습니다.
- ※주의: 뿌리는 코혈관수축제를 7일 이상 사용하면 오히려 코점막이 부어 코막힘이 더 심해지는 약물성 비염이 생길 수 있습니다.



## 면역치료

- 본인에게 증상을 일으키는 알레르기 원인물질을 주사하거나 복용함으로써 알레르기 증상이 감소하도록 하는 치료입니다.

본 가정통신문은 질병관리청과 사단법인 한국천식알레르기협회의 '아토피·천식 예방관리 교육·홍보 지원사업'의 결과물로 무단전재나 복제를 금합니다.

6월

# 식품알레르기의 이해와 처치방법

## 식품알레르기란?

- 음식에 노출된 후 면역반응에 의해 우리 몸에 나타나는 이상 반응으로, 두드러기, 눈/입 부종, 발진, 가려움증, 호흡곤란, 기침, 쌉싸거림, 복통, 구토, 설사, 의식소실 등 같이 다양한 증상이 나타납니다.
- 흔한 원인 음식으로는 계란, 과일, 우유, 땅콩, 견과류, 밀 등이 있습니다.



## 식품알레르기의 진단

- 반드시 병원에서 의사의 진료와 검사를 통해 정확한 진단을 받는 것이 중요합니다.
- 검사 방법으로는 혈액검사, 음식물유발시험, 피부반응시험 등이 있습니다.



## 식품알레르기로부터 안전하려면?

- 가공식품 구입·단체 급식 시: 식품 성분 표시를 보고 원인 음식이 포함되었는지 확인합니다.
- 식품알레르기가 심한 경우 매우 소량의 음식에 접촉하거나 냄새를 맡는 것만으로도 심한 알레르기 증상이 나타날 수 있으므로, 조리 기구를 함께 사용하거나 수업 중 알레르기 원인 음식을 사용하는지 등, 원인 음식 노출 가능성을 항상 꼼꼼하게 확인합니다.

## 식품알레르기 증상이 나타났을 때 처치방법

- 두드러기, 부종, 간지러움과 같은 가벼운 증상이 있는 경우 항히스타민제를 먹고 기다려 볼 수 있습니다.
- 아나필락시스와 같이 심한 알레르기 증상을 경험한 적이 있다면 미리 병원에서 자가주사용 에피네프린(젝스트)을 처방받아 휴대하는 것이 좋습니다.

본 가정통신문은 질병관리청과 사단법인 한국천식알레르기협회의 '아토피·천식 예방관리 교육·홍보 지원사업'의 결과물로 무단전제나 복제를 금합니다.



질병관리청



7월

# 아나필락시스 응급처치법

## 아나필락시스란?

· 음식, 약물, 곤충독 등 알레르기 원인 물질에 노출된 후 갑작스럽게 전신적으로 중대한 알레르기 증상이 나타나는 것을 의미합니다. 아래 4가지 증상 중 2가지 이상에 해당되는 경우를 말합니다.



**피부, 점막 증상**  
(두드러기, 눈/입 부종, 발진, 가려움증)



**호흡기 증상**  
(호흡곤란, 기침, 쌕쌕거림)



**소화기 증상**  
(복통, 구토, 설사)



**심혈관/신경 증상**  
(청색증, 실신, 혈압 저하)

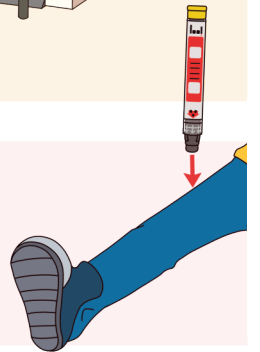
## 아나필락시스 응급처치법

- 1 원인 물질에 계속 노출되지 않도록 합니다.
- 2 편평한 곳에 눕혀 의식, 맥박, 호흡을 확인합니다.
- 3 한손으로 자가주사용 에피네프린(젝스트)을 잡고 다른 손으로 반대쪽 뚜껑을 제거합니다.
- 4 하의가 짧으면 옷 위로, 하의가 두꺼우면 옷을 제거하고 주사합니다.
- 5 주사기 끝을 허벅지 바깥쪽에 직각으로 댍니다.
- 6 "딸깍" 소리가 날 때까지 눌러 주사하고 10초간 유지합니다.
- 7 주사 부위를 문지릅니다.
- 8 119를 이용하여 응급실로 이동하여 관찰합니다.
- 9 상태가 호전되지 않으면 5~10분 후 새로운 자가주사용 에피네프린(젝스트)을 한 번 더 주사할 수 있습니다.



## 자가주사용 에피네프린(젝스트) 사용법을 더 알고 싶다면?

· 유튜브에 '자가주사용 에피네프린 사용법' 을 검색하여 자세한 내용을 확인하실 수 있습니다. \*대한 소아알레르기 호흡기학회 개발자료



본 가정통신문은 질병관리청과 사단법인 한국천식알레르기협회의 '아토피·천식 예방관리 교육·홍보 지원사업'의 결과물로 무단전재나 복제를 금합니다.



질병관리청

9월

# 천식의 약물치료법

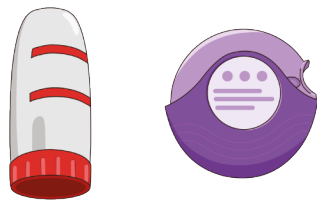
## 천식이란?

- 예민해진 기관지가 알레르기 원인물질이나 외부자극에 노출되었을 때 과민반응이 나타나는 기관지의 만성적인 알레르기 염증질환입니다.
- 기관지가 수축하면서 기침, 호흡곤란, 쌉쌉거리는 숨소리 등의 증상이 발생합니다.



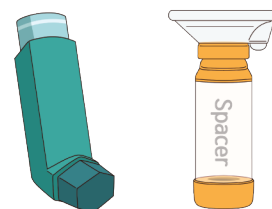
## 천식의 약물치료 방법

### 천식조절제



- 기도의 알레르기 염증반응 조절과 천식발작 예방
- 증상이 좋아진 후에도 매일 꾸준히 사용

### 증상완화제

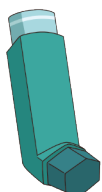


- 기관지 수축으로 인한 호흡곤란 증상의 빠른 완화
- 증상이 심할 때만 사용

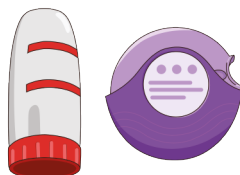
## 흡입제란?

- 기관지 점막에 직접 약물을 투여하는 방법으로 적은 양으로도 치료가 되어 부작용이 적고, 효과가 빠르게 나타나 주요한 치료제로 사용되고 있습니다.
- 흡입제는 종류에 따라 사용하는 방법이 각각 다르므로 흡입하는 방법을 잘 배워서 사용해야 합니다.

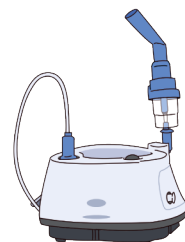
### 정량식 분무기



### 건조 분말 흡입기



### 연무기



본 가정통신문은 질병관리청과 사단법인 한국천식알레르기협회의 '아토피·천식 예방관리 교육·홍보 지원사업'의 결과물로 무단전재나 복제를 금합니다.



질병관리청

11월

# 아토피피부염 관리하기

## 아토피피부염이란?

- 피부에 발생하는 만성 질환으로, 빨갱게 생기는 습진이나 가려움 등이 발생합니다.



## 아토피피부염 관리 방법

- 1 과도한 온도와 습도 변화는 피해요.
- 2 땀, 먼지는 빨리 씻어내요.
- 3 피부에 자극이 없는 옷이 좋아요.
- 4 새 옷도 세탁해서 입혀주세요.
- 5 세탁세제는 여러 번 헹궈주세요.
- 6 검사로 밝혀진 알레르기 요인은 의사처방에 따라 제한해요.



## 올바른 목욕과 보습제 사용 방법

- 1 매일 미지근한 물에 10분 내외로 목욕해요.
- 2 보습제는 하루에 적어도 두 번 이상, 목욕 직후 발라주세요.
- 3 보습제는 아토피피부염 환자의 피부장벽을 개선하고, 피부를 통한 수분손실을 막아줘요.
- 4 목욕 후에는 수건으로 문지르지 말고 가볍게 두드려서 물기를 닦아주세요.
- 5 목욕 직후 보습제를 정상피부를 포함한 온몸에 발라주세요.
- 6 목욕에 사용하는 물비누는 자극이 적고, 향이 없으며, 약산성으로 표기된 제품을 추천해요.
- 7 때를 밀면 안 돼요.



본 가정통신문은 질병관리청과 사단법인 한국천식알레르기협회의 '아토피·천식 예방관리 교육·홍보 지원사업'의 결과물로 무단전재나 복제를 금합니다.



질병관리청

12월

# 아토피피부염의 약물치료법

## 아토피피부염이란?

- 피부에 발생하는 만성 질환으로, 빨갱게 생기는 습진이나 가려움 등이 발생합니다.



## 약물치료 방법

- 1 바르는 스테로이드제**
  - 가장 기본적인 항염증 치료제입니다.
- 2 비스테로이드성 국소면역조절제**
- 3 항히스타민제**
  - 가려움으로 일상생활이 어렵거나 잠에 들지 못할 때 복용합니다.

## 바르는 스테로이드제

- 아토피피부염은 알레르기 염증질환이므로 항염증제인 바르는 스테로이드제 치료가 필요합니다.

### 사용방법

- 1** 피부 염증 부위에만 사용하고, 보습의 목적으로 사용하면 안 됩니다.
- 2** 일반적으로 하루 2회가 권장되며, 경과에 따라 조절합니다.
- 3** 스테로이드 강도에 따라 7단계로 분류하며, 병변의 심한 정도와 병변부위에 따라 처방됩니다.
- 4** 경과에 따라 처방약의 단계가 조절되며, 바르는 횟수와 간격이 조절되므로 정기적인 진료가 필요합니다.
- 5** 부작용으로는 필요없는 혈관이 생성되고 피부가 얇아지며 부신피질 호르몬 대사에 문제가 발생하여 우리 몸을 해롭게 할 수 있으니 의사의 처방에 따라 올바르게 사용하여야 합니다.



본 가정통신문은 질병관리청과 사단법인 한국천식알레르기협회의 '아토피·천식 예방관리 교육·홍보 지원사업'의 결과물로 무단전재나 복제를 금합니다.



질병관리청