

## 식품알레르기

Food allergy



**식품알레르기**는 식품 유해반응의 하나로, 대부분의 사람들에게 무해한 식품이 특정인에게서만 면역학적으로 과민반응을 일으켜 피부, 호흡기, 위장관 및 전신반응을 보이는 것입니다.

### ◆ 예방관리수칙 ◆

- 1 특정 식품에 노출된 후 두드러기, 부종, 가려움, 복통, 구토, 설사, 기침, 호흡곤란, 어지러움 등의 증상이 있으면 식품알레르기를 의심합니다.
- 2 의사의 진료를 통해 식품알레르기가 진단되면 원인식품을 제한합니다.
  - 식품을 섭취하기 전에 원인식품과 **교차반응\***이 흔한 식품이 포함되어 있는지 항상 확인합니다.
  - 교차반응\***: 원인식품과 비슷한 성분이 포함된 다른 식품에도 알레르기 증상이 나타나는 것
  - 조리기구와 식기에 묻어있는 적은 양으로도 증상이 발생할 수 있으므로 주의합니다.
  - 원인식품을 만지거나 흡입하는 것도 주의합니다.
  - 불필요한 식이 제한은 소아청소년의 성장과 발달을 해칠 수 있습니다.
- 3 식품알레르기 환자는 갑작스러운 증상에 대비하여 응급약을 소지하고 사용법을 익힙니다.
- 4 정기적인 진료와 상담으로 식품알레르기가 소실되거나 새로 생기는지 확인합니다.
  - 식품알레르기는 나이에 따라 변화되는 경우가 있어 정기적인 진료가 필요합니다.
  - 식품알레르기의 치료는 원인식품의 종류와 심한 정도, 나이에 따라 다르므로 반드시 의사의 지시에 따릅니다.

## 아나필락시스

Anaphylaxis



**아나필락시스**는 알레르기 원인물질에 노출된 후 갑작스럽게 전신적으로 발생하는 심각한 과민반응으로 알레르기 쇼크라고도 합니다. 신속하게 조치하지 않으면 생명을 위태롭게 할 수 있습니다.

### ◆ 예방관리수칙 ◆

- 1 아나필락시스는 급격하게 전신적으로 발생하여 생명을 위협하는 중증 알레르기 반응입니다.
- 2 아나필락시스의 개인별 원인과 증상을 알고 자가주사용 에피네프린 사용법을 숙지하고 항상 휴대합니다.
- 3 아나필락시스 증상이 나타나면, 자가주사용 에피네프린을 가지고 있는 경우 바로 투여하고 즉시 응급실로 갑니다.
- 4 자가주사용 에피네프린 투여 후 증상이 좋아지더라도 2차 반응이 올 수 있어 반드시 신속하게 응급실로 갑니다.
- 5 아나필락시스 원인진단과 관리를 위해 정기적으로 알레르기 전문의의 진료를 받습니다.
- 6 자신이 아나필락시스가 있음을 주변에 알리고 응급상황에서 도움을 받을 수 있도록 합니다.
- 7 식품에 의한 아나필락시스는 적은 양의 식품섭취, 흡입, 피부접촉에 의해서도 발생할 수 있어 주의합니다.
- 8 약물에 의한 아나필락시스의 경우, 금지약물과 알레르기 증상, 투여 가능 약물이 적힌 약물안전카드를 소지하고 처방 때마다 의사, 간호사, 약사에게 확인합니다.
- 9 아나필락시스가 있는 사람은 보육·교육기관, 직장, 식당 등에 원인물질을 미리 알려 노출을 피하고 응급상황에 대처합니다.

Atopic dermatitis

# 알레르기질환 예방관리 수칙

Asthma

Allergic rhinitis



## 이렇게 발생해요!

The cause of the allergy!



유전(알레르기 체질)

+

환경인자



꽃가루



음식물,  
첨가물



곰팡이



집먼지 진드기, 동물 비듬,  
바퀴벌레

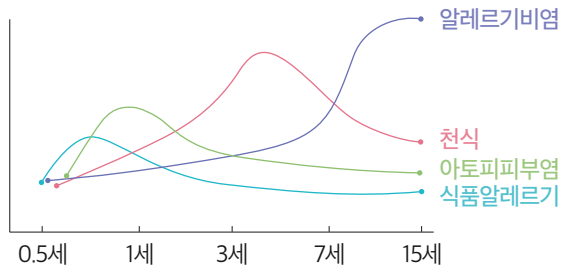


털

아토피피부염, 천식, 알레르기비염,  
식품알레르기, 아나필락시스

## 이렇게 진행해요!

How allergies progress!



알레르기 체질을 가지고 태어난 소아는 성장하면서 알레르기질환의 발생 부위가 다르게 나타납니다. 영유아기 초기에 식품알레르기, 아토피피부염을 보이는 경우 성장하면서 천식, 알레르기비염이 발생할 가능성이 높습니다. 따라서 조기 진단하여 치료하는 것이 심한 알레르기로의 진행을 막는 지름길입니다.

## 아토피피부염

Atopic dermatitis



아토피피부염은 피부에 발생하는 알레르기질환입니다.

영유아기의 심한 가려움증과 습진성 발진이 특징적이며, 성인이 되어서도 악화와 호전을 반복하게 됩니다.



### ◆ 예방관리수칙 ◆

- 1 보습 및 피부 관리를 철저히 해야 합니다.
  - 목욕은 매일 미지근한 물에 10분 내외로 합니다.
  - 약산성 물비누를 사용하여 매일 목욕하고 때를 밀면 안됩니다.
  - 보습제는 하루에 적어도 두 번 이상, 목욕 직후 바릅니다.
  - 피부에 자극이 없는 옷을 입어야 합니다.
  - 손톱, 발톱을 짧게 깎도록 합니다.
- 2 정확히 알레르기로 진단된 식품만을 제한합니다.
- 3 스트레스를 잘 관리해야 합니다.
- 4 적절한 실내 온도와 습도를 유지해야 합니다.
- 5 효과와 안전성이 입증된 방법으로 꾸준히 치료합니다.

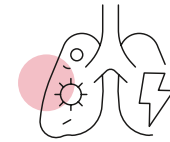
## 천식

Asthma



천식은 폐와 기관지에 발생하는 알레르기질환입니다.

알레르기 염증반응에 의해 기도가 수축하게 되어 쌕쌕거림(천명), 기침, 가슴 답답함, 호흡곤란 등의 증상이 나타나게 됩니다.



### ◆ 예방관리수칙 ◆

- 1 실내는 청결하게 유지하고, 대기오염이 심한 날은 외출을 삼가거나 마스크를 착용합니다.
- 2 천식의 원인 및 악화 요인을 검사로 확인한 후 회피합니다.
- 3 금연하고, 간접흡연도 최대한 피합니다.
- 4 감기 예방을 위하여 손을 잘 씻고 인플루엔자(독감) 예방접종을 철저히 합니다.
- 5 규칙적인 운동을 하고 정상 체중을 유지합니다.
- 6 천식 치료는 의사의 지시에 따라 시행하고 악화 시 대처 방법을 잘 알고 있어야 합니다.
- 7 효과와 안전성이 입증된 방법으로 꾸준히 치료합니다.

## 알레르기비염

Allergic rhinitis



알레르기비염은 코 점막에 발생하는 알레르기질환입니다.

원인 물질에 노출되면 발작적이고 반복적인 재채기, 맑은 콧물, 코막힘, 코 가려움증 등의 증상이 나타나게 됩니다.



### ◆ 예방관리수칙 ◆

- 1 실내는 청결하게 유지하고, 대기오염이 심한 날은 외출을 삼가거나 마스크를 착용합니다.
- 2 비염의 원인 및 악화 요인을 검사로 확인한 후 회피합니다.
- 3 금연하고, 간접흡연도 최대한 피합니다.
- 4 감기 예방을 위하여 손을 잘 씻습니다.
- 5 효과와 안전성이 입증된 방법으로 꾸준히 치료합니다.