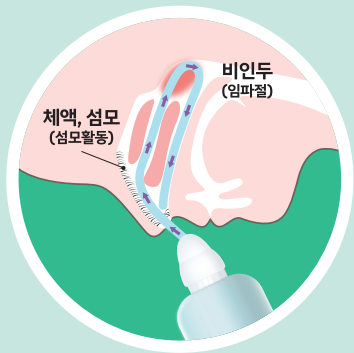


코 세척이란?

알레르기비염 치료의 보조적인 요법으로 '0.9% 등장성 생리식염수'를 이용하여 코 점막에 노출된 자극, 염증물질, 분비물을 물리적으로 제거하여 알레르기비염 증상을 개선하는데 유효한 효과가 있습니다.



코 세척 효과



코 점막의 습도 조절



코 점막의 항원과 세균 제거



알레르기 증상 및 염증 완화



코 점막의 부종, 충혈, 통증 감소



코 점막 상피세포의 재생 촉진



비강의 통기성 향상

! 주의사항을 확인해 주세요!

올바른 코 세척법을 알지 못하고 시행하는 경우 세척액이 코 뒤로 넘어가 통증을 느낄 수 있습니다. 또한, 세척액이 귀로 들어가게 되면 귀에 물이 찰 수 있으므로 시행 전 반드시 코 세척 방법을 정확하게 숙지해야 합니다.*

*참고 자료 "천식과 알레르기질환 (대한천식알레르기학회, 제3판)"

자주하는 질문

Q. 어린이도 코 세척이 가능한가요?

A. 가능합니다. 아이가 협조되는 시기부터 코 세척을 진행하는 것이 가장 적합합니다. 관류식 코 세척은 일반적으로 만 4~5세 이상부터 사용할 수 있으며 코 세척 시 반드시 보호자와 함께해 주시길 바랍니다. 관류식 코 세척이 어려운 경우 스프레이식 코 세척을 해볼 수 있습니다.

Q. 임산부도 사용 가능한가요?

A. 네. 사용할 수 있습니다. 코 세척 전용 분말은 의약 성분이나 방부제, 첨가물이 없어 안전한 사용이 가능합니다. 그러나 임신 중에는 산모와 태아의 안전을 최우선으로 고려해야 하므로 시행 전에 담당 의사와 상의하고, 코 세척 후에 불편한 증상이 나타나는 경우 즉시 담당 의사와 상담하시길 바랍니다.

Q. 수돗물을 사용해도 되나요?

A. 수돗물 자체를 코 세척에 사용하는 것은 권장하지 않으며 수돗물을 끓여 식힌 물에 관류식 코 세척 제품 사용 방법대로 전용 분말을 섞어 사용하거나 0.9% 생리식염수를 사용합니다. (체액의 삼투압과 같은 0.9% 생리식염수를 권장합니다.)

Q. 관류식 코 세척 후 코에서 세정액이 흐르는 이유가 있나요?

A. 부비동에 남아 있는 세정액이 시간이 지난 뒤에 흐르는 경우가 있습니다. 이때 흐르는 세정액을 휴지로 닦아주거나 가볍게 코를 풀어 주세요.

Q. 남은 세정액은 다시 사용해도 괜찮은가요?

A. 한번 만든 세정액은 1회 사용분입니다. 사용 후 남은 세정액은 모두 버려주세요.

대전광역시 아토피·천식 교육정보센터 | 이용방법

상담시간 | 평일 오전 9시 ~ 오후 6시

온 라 인 | www.allergyinfocenter.co.kr

[allergyinfocenter](https://www.instagram.com/allergyinfocenter)

대전아토피천식교육정보센터

대전아토피천식교육정보센터

대전아토피천식교육정보센터



알고보면 쉬운

코 세척

누구나 손쉽게 안전하게
우리 **코 점막** 절대 지켜!



질병관리청



대전광역시
allergyinfocenter



대전광역시
아토피·천식 교육정보센터

대한 소아알레르기 호흡기학회 | 대한이비인후과학회
대한천식알레르기학회 | 대한피부과학회 | 한국천식알레르기협회

본 자료는 질병관리청과 대전광역시의

'시·도 아토피·천식 교육정보센터 운영사업'을 통해 제작되었습니다.

자료 사용 시 사전에 이용허락이 필요하며 무단 전재나 복제, 편집을 금합니다.



대전광역시
아토피·천식 교육정보센터

관류식 코 세척

세척형

1 세척액을 준비합니다.

- 일반 소금 및 죽염은 농도 조절이 어려워 0.9% 생리식염수 또는 전용 분말 제품을 구매하여 사용하고, 세척액이 너무 차갑거나 뜨거운 경우 코 점막과 혈관이 자극될 수 있습니다.

물 + 분말

약 30°C의 미온수(정수된 물 또는 끓여서 식힌 물)에 코 세척 전용 분말제품을 비율에 맞춰 섞어 준비합니다.



멸균생리식염수

약 30°C의 멸균생리식염수(성인 약 240ml, 소아 약 120ml)를 코 세척 전용 용기에 넣어 준비합니다.



2 올바른 자세를 확인합니다.

세척하려는 쪽의 코가 위가 되도록 고개를 옆으로 돌려 앞으로 숙인 후 세척기의 노즐을 콧구멍에 밀착합니다.

- 세척기의 사용설명서를 참고하여 정확한 코 세척 자세를 확인합니다.

3 세척액을 주입합니다.

입으로 '아~'소리를 내는 동시에 세척기를 적당한 힘으로 눌러 세척액이 반대편 비강으로 나올 수 있도록 합니다.

- 세척의 강도는 세척액의 양과 주입 속도로 조절됩니다.
- 세척액 주입 도중 침을 삼키게 되면 이관이 열려 물이 귀로 들어갈 수 있습니다.
- 코 점막의 부종으로 인한 코막힘이 심할 경우, 세척액이 주입되지 않을 수 있으므로 무리하게 시행하지 않습니다.



4 코를 풀어 줍니다.

한쪽 코 세척 후 가볍게 코를 풀어 남은 분비물을 배출합니다.

- 코 세척 후에는 귀의 압력이 높아져 있어 양쪽 코를 동시에 푸는 것은 통증 및 중이염의 원인이 될 수 있으므로 오른쪽 코와 왼쪽 코를 나눠서 풀어주세요.



5 반대쪽도 동일한 방법으로 세척합니다.

반대쪽 코에 세척기를 밀착하고 3~4번을 반복합니다.

6 용기를 씻고 건조 시킵니다.

남은 세척액은 버린 후 코 세척 용기를 분리하여 씻고 건조합니다.

- 끓는 물, 전자레인지, 식기세척기 사용 가능 여부 등 자세한 용기 관리 방법은 해당 제품 사용 설명서를 확인해 주세요.



! 주의사항을 확인해 주세요!

- 세척기는 개인 용품으로 가족 등 타인과 함께 사용하는 경우 감염의 원인이 될 수 있습니다.
- 세척기가 파손되었거나 오염이 심한 경우 교체해 주시기 바랍니다.
- 코막힘이 심할 때나 고혈압이 있는 경우 담당 의사와 상담 후 사용하세요.
- 중이염과 같은 귀병 발생 시 코 세척은 피해야 하며, 코 세척 후 코와 귀에 자극이 느껴지는 경우 의사와 상담하세요.

분사식 코 세척

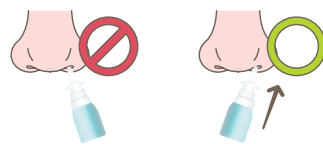
스프레이형

1. 고개를 발끝을 향해 약 15°가량 살짝 숙입니다.



2. 한쪽 코를 막고 분사구를 막지 않은 코 바깥 방향을 향해 사선으로 부드럽게 넣습니다.

* 분사구 방향이 코 중앙(비중격)을 향하지 않도록 합니다.



3. 펌프를 눌러 분사합니다.



4. 코로 숨을 가볍게 들이마신 다음 입으로 숨을 뱉습니다.



5. 반대편도 동일하게 시행합니다.

* 자세한 사용 및 관리 방법은 해당 제품의 사용설명서를 반드시 확인해 주세요.