

알면 알수록 안전해지는 아나필락시스



알면 알수록 안전해지는 아나필락시스

‘알면 알수록 안전해지는 아나필락시스’는 아나필락시스가 있는 분들에게 다가가고자 시작한 캠페인 이름입니다. 외국에서는 질병에 관련된 안내서를 만들 때 환자와 보호자가 함께 참여하는 것이 이미 일반적인 일이 되었는데 저희는 이제 첫걸음을 떼었습니다.

이 책이 만들어지기까지 아나필락시스를 겪으며 느꼈던 어려움을 공유해 주신 환자분과 가족, 학교 현장의 생생한 경험을 나누어 주신 보건교사께 감사드립니다. 그리고 어려운 여건 속에서도 알레르기 질환이 잘 관리되고 사회가 보다 안전해질 수 있게 아토피·천식 예방관리사업과 아토피·천식 안심학교를 훌륭히 이끌고 계신 보건소 담당자분과 보건교사분들께 정말 감사하다는 말씀을 드립니다. 끝으로 아나필락시스로 생명에 위협받을 수 있는 사람들이 보다 안전하고 안심할 수 있게끔, 경기도 아토피·천식 교육정보센터 지원 해주신 보건복지부, 질병관리청, 경기도와 한국 천식 알레르기 협회, 대한천식알레르기학회, 대한소아알레르기 호흡기학회를 비롯한 학·협회에 감사드립니다.

‘알면 알수록 안전해지는 아나필락시스’가 아나필락시스에 관심 있는 일반인과 더불어 의료인에게도 유용한 책이 되기를 바라며, 보다 안전하고 안심하고 살 수 있는 사회를 만들어가는 밑거름이 되기를 바랍니다.



경기도 아토피·천식 교육정보센터장
장윤석

증상

아나필락시스는 피부, 호흡기계, 심혈관계, 소화기계, 신경계, 비뇨생식기계를 포함한 여러 기관에 영향을 줍니다. 나타나는 증상의 종류는 사람마다 다르게 나타나며, 같은 사람이라도 원인물질의 노출된 정도, 신체 및 정신적 상태에 따라 증상의 정도가 다를 수도 있습니다. 하지만 특정원인물질에 다시 노출되는 때에는 아나필락시스 반응이 더 빨리 나타나는 경우가 많고, 아나필락시스 반응이 빠르면 빠를수록 증상은 더 심하게 나타납니다.

피부

두드러기, 가려움증,
홍조, 입술·혀·목젖의
부종

신경

안절부절 못함,
실신, 의식저하

호흡기

코막힘, 콧물, 재채기,
기침, 쉼 목소리, 호흡곤란,
가슴답답함, 쌉쌉소리

소화기

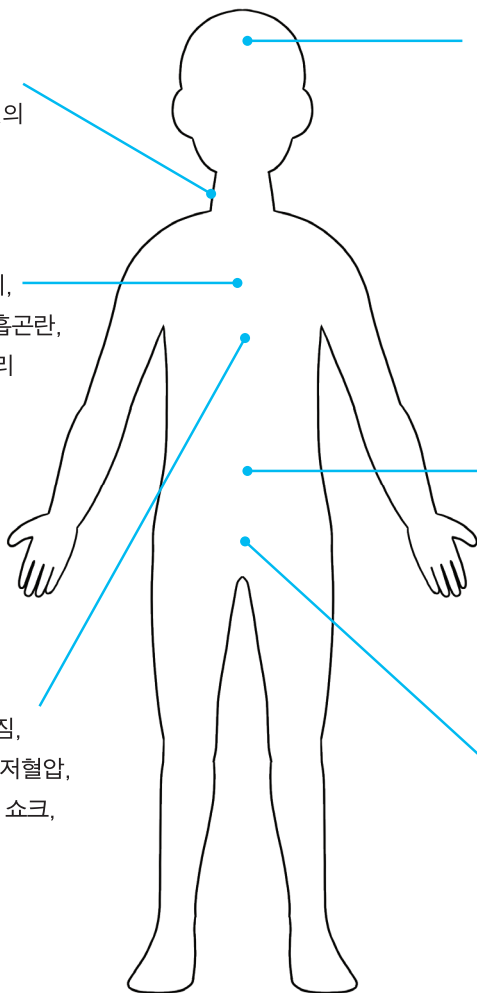
복통, 메스꺼움,
구토, 설사

심혈관

가슴통증, 맥박 빨라짐,
드물게 맥박 느려짐, 저혈압,
쓰러질 것 같은 느낌, 쇼크,
심장마비

비뇨생식기

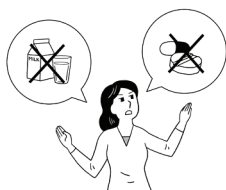
하복부통증



응급대처법 응급처치

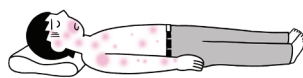
1

원인을 제거하거나
중단합니다.



2

편평한 곳에 눕히고 의식과
맥박, 호흡을 확인합니다.



3

빨리 119에 연락하거나
주변에 도움을 청합니다.



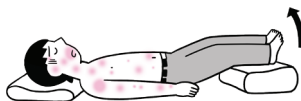
4

에피네프린이 있으면 주사하고
시간을 기록합니다.



5

다리를 올려서 혈액순환을 유지하고,
산소가 있으면, 마스크로 공급합니다.



6

2차 반응이 올 수 있으므로
응급실로 신속하게 이송합니다.

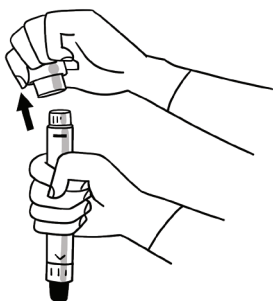


3 4 5 은 동시에 진행합니다.

자가주사용 에피네프린 사용방법 **응급처치**

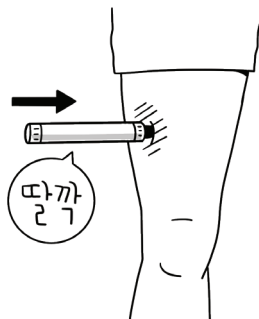
1 뽑는다

주사침이 나오는 부분(젝스트의 경우 검은 색 부분)을 아래로 향하게 주먹을 쥐듯이 한 손으로 잡고 위쪽에 있는 안전 캡(젝스트의 경우 노란색)을 다른 손으로 뽑습니다.



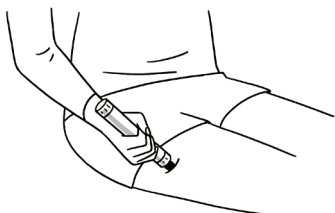
2 찌른다

허벅지 바깥쪽(전외측)에 수직방향으로 딸깍 소리가 날 때 까지 세게 누릅니다.(웃을 입은 채 사용해도 됩니다.)



3 10초 유지

딸깍 소리가 난 후부터, 10초 동안 이 상태를 유지합니다.



4 응급실로 이송

에피네프린 주사 후 호전되었더라도 2차 반응이 올 수도 있으므로 반드시 응급실로 신속하게 이송하여야 합니다.



**자가주사용
에피네프린
응급처치**

에피네프린은 교감신경을 자극하는 물질로 체내 아드레날린 수용체를 자극하여 혈관을 수축하고, 심장을 자극하여 박동을 빠르게 하며, 기관지를 확장하는 효과를 나타냅니다.

성인용

30kg 이상, 0.3mg 에피네프린



성인의 경우 보통 1회 사용 권장량은 0.3~0.5mg (1mg/ml 용액의 0.3~0.5ml). 30kg 이상의 성인을 대상으로 한 성인용은 0.3mg의 에피네프린이 함유되어 있습니다.

이러한 작용은 아나필락시스에서 나타나는 급성 증상들을 근육주사 후 5-15분 이내로 빠르게 호전시킬 수 있어 아나필락시스의 가장 중요한 1차 치료제로 사용됩니다. 자가주사용 에피네프린은 응급상황 시 아나필락시스 환자가 직접 투여할 수 있도록 만든 펜 형태의 약물입니다. 펜 하나에 1회 용량만 들어있으며, 성인용과 소아용 2가지 종류가 있습니다.

소아용

15-30kg, 0.15mg 에피네프린



소아의 경우 0.01mg/kg입니다. 체중이 15-30kg 정도의 소아를 대상으로한 소아용은 0.15mg의 에피네프린이 함유되어 있습니다.

자가주사용 에피네프린 주사 위치

응급처치

여러 가지 연구결과를 통해 대퇴부 근육에 주사하는 것이 작용시간이 빠르고, 정맥 주사에 비해 급성부작용이 없는 것으로 나타났습니다. 아울러 허벅지 부위는 응급 상황시 자가 주사하기에도 가장 적합한 부위이므로 현재 허벅지 부위의 근육주사가 권장됩니다.

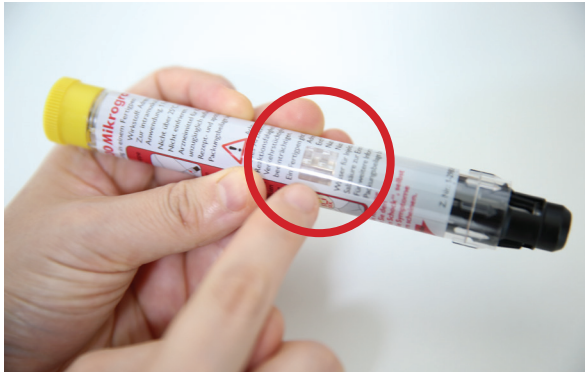


QR코드를 스캔하시면
에피네프린 자가주사기 사용법 동영상상을 통해
더 자세한 내용을 보실 수 있습니다.

자가주사용 에피네프린 보관 방법

응급처치

응급상황 시 바로 사용할 수 있도록 가방이나 집, 보육 시설, 학교, 회사 등에 보관하시는 것이 좋습니다. 실온에 보관하여야 하며, 냉장/냉동 보관은 하면 안됩니다. 항상 유효기간을 확인하여야 하고 유효기간이 지난 에피네프린은 버리는 것이 좋습니다.



에피네프린의 유효기간과 약물 용액이 투명한 상태인지를 주기적으로 확인합니다.



유효기간이 지난 에피네프린은 적절한 효과를 보장할 수 없으므로 사용하지 않기를 권장합니다.

원인 찾기

자세한 병력 청취가 가장 중요합니다. 의심되는 물질을 선별하고 이후에 알레르기검사(피부시험, 혈액 특이 IgE 검사)를 통해 확인하며, 때로는 유발시험(식품 경구유발시험, 약물유발시험, 운동유발시험, 식품섭취 후 운동유발시험 등)을 하기도 합니다.

피부시험과 혈액 특이 IgE 검사는 식품, 벌독, 라텍스, 약물 등 원인으로 의심되는 항원에 대한 과민성을 확인하는 데 유용하며, 양성인 경우 원인 예측이 가능합니다.

① 자세한 병력 청취



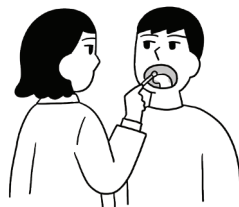
② 알레르기 피부시험



③ 혈액검사



④ 원인 알레르겐이나 물질에 대한 유발시험



트립테이즈, 히스타민 등 아나필락시스 기전 관여 물질 검사, 알레르기 원인 물질(알레르겐)에 대한 혈청 특이 IgE 검사를 시행한다.

유발시험은 아나필락시스를 다시 유발할 위험성이 있어 꼭 필요한 경우에 알레르기 전문의의 감독 하에 시행한다.

식품

아나필락시스의 원인이 식품으로 밝혀진 사람은 원인 식품을 철저히 피해야 또 다른 아나필락시스 상황을 예방할 수 있습니다.



주의사항

- ① 아나필락시스 증상을 유발하는 원인 식품을 피하는 것이 가장 중요하다.
- ② 식사 준비 시, 손, 조리기구, 조리대, 식기, 식탁 등을 깨끗이 한다.
- ③ 가족 식사준비에 원인식품이 포함되어 있다면, 시간차를 두고 교차오염을 피하도록 조리한다.
- ④ 야외 활동 시, 필요한 식사, 간식을 어떻게 해결할 구체적 계획을 세운다.
 - 식사와 간식을 집에서 준비할 것인가?
 - 밖에서 해결한다면, 구매할 음식은 무엇인가?
 - 음식은 어디서 구매할 것인가?
- ⑤ 외식을 할 때에는 식품알레르기가 있음을 알리고, 어떤 음식을 섭취하면 안 되는지 알려야 한다.
- ⑥ 모임에서 다른 사람이 음식을 권할 때, 성분이 불분명한 음식일 경우, 정중히 거절한다.
- ⑦ 식품, 식재료를 사는 경우, 성분을 물어보고 식품 라벨을 꼼꼼하게 확인한다.

생활 속 아나필락시스 상황

식당, 뷔페

식당

예) 메밀알레르기 있는 사람이 우동을 주문함. 식당주방에서는 메밀 면을 삶은 물에 바로 이어 우동 면을 삶아서 우동을 제공함. 우동에 묻은 메밀 성분 때문에 아나필락시스가 발생할 수 있음.

뷔페

예) 땅콩소스로 버무려진 샐러드를 집은 집게로 다른 음식을 집다가 집게에 묻은 극소량의 땅콩 성분만으로도 아나필락시스가 발생할 수 있음.



주의합니다, 회피합니다

약물

아나필락시스를 일으키는 흔한 약물에는 조영제, 해열진통제, 항생제 등이 있습니다. 원인 약물을 정확히 알고 있어야 하며, 다른 질환으로 치료를 받을 때에도 항상 약물 아나필락시스가 있음을 알려야 합니다.



주의사항

- ① 아나필락시스를 일으키는 약물의 이름을 메모해서 항상 가지고 다닌다.
(약물카드)
- ② 소화제, 진통제 등 약물이 갑자기 필요해진 경우에도 성급히 복용하지 않는다.
- ③ 복용해도 되는 약물인지 반드시 확인하고 먹는다.
- ④ 새로운 약물, 건강보조식품 등을 복용할 때는 알레르기 전문의에게 반드시 상의한다.

생활 속 아나필락시스 상황

병원 조영제 라텍스 약물

사람마다 원인 약물은 다양하며 항생제, 진통소염제 등을 포함하여 모든 약물에 아나필락시스가 발생 할 수 있습니다.

병원 조영제

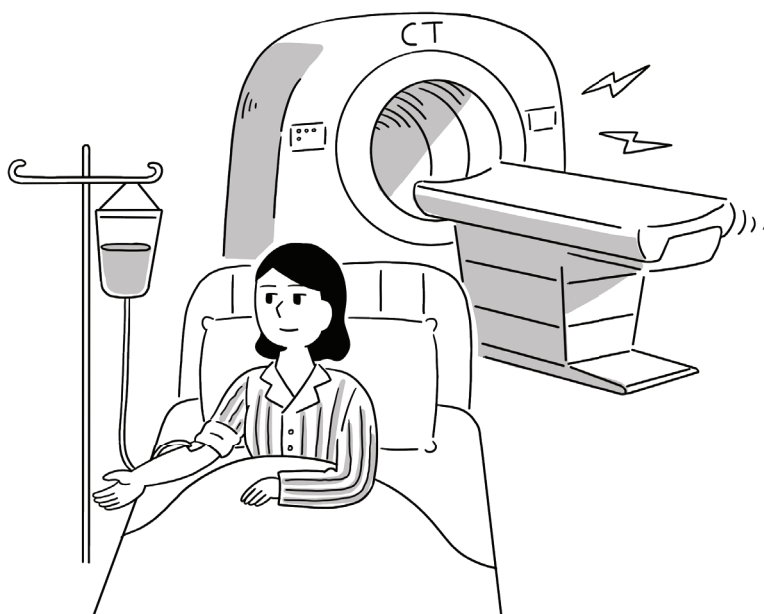
예) 허리통증의 원인을 알고자 CT검사가 필요하다 하여, 조영제를 투여했다가 아나필락시스가 발생할 수 있음.

라텍스

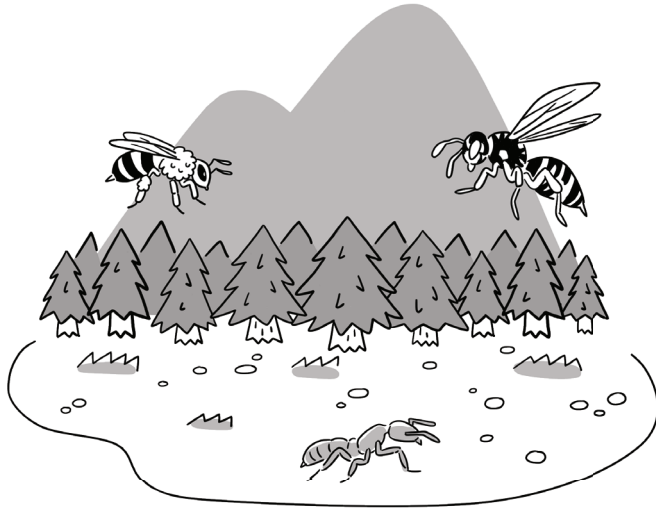
예) 라텍스 알레르기가 있는 환자가 수술 전 라텍스 성분이 들어있는 요도관을 삽입한 후 아나필락시스가 발생할 수 있음.

약물(항생제, 소염진통제, 기타 약물)

예) 감기로 약국에서 해열진통제를 사 먹은 뒤 아나필락시스가 발생할 수 있음.



꿀벌, 말벌 등 벌독에 의한 아나필락시스가 대부분
이며, 쏘이지 않도록 주의해야 합니다.



주의사항

- ① 야외 활동 시, 벌집을 발견한 경우 절대 건드리지 않는다.
- ② 봄에 꽃구경할 때나, 여름철(7~8월은 공격성과 독성이 강한 말벌이 가장 활발히 활동하는 시기), 가을철 성묘를 갈 때, 특히 벌을 주의한다.
- ③ 긴 소매의 옷을 입고, 발을 감싸는 신발을 신는다.
- ④ 향수나 강한 향의 스프레이를 사용하지 않는다.
- ⑤ 밝은 옷은 벌레들을 유인할 수 있으므로 피해야 한다.
- ⑥ 야외에서 사탕, 아이스크림과 같이 단 음식을 먹을 때에도 벌을 유인할 수 있으므로 주의한다.
- ⑦ 벌독 알레르기가 있는 사람은 절대로 봉침치료(벌독 또는 그 추출물을 이용한 한방치료)를 받지 않는다.
- ⑧ 일부 개미에게 쏘여서 아나필락시스가 발생할 수 있다.
(국내: 왕침개미, 외국: 불개미 등)

기타

운동, 라텍스 등



주의사항

- **운동** | 주변에 자신이 운동으로 인한 아나필락시스 증상이 나타날 수 있음을 알린다. 체육, 단합대회, 야외활동 등 단체로 이동하거나, 움직이는 활동이 예상되는 때에는 각별히 주의한다.

식품 의존성 운동 유발성 아나필락시스인 경우(식품만 먹었을 때는 증상이 없으나, 식품을 먹고나서 운동을 하면 증상이 나타나는 경우를 말함), 특정식품을 섭취한 이후로 6~8 시간 동안은 운동하지 않도록 한다.

- **라텍스** | 천연 고무 또는 그 원액이 포함된 제품을 신체와 접촉하거나, 심한 경우, 고무 냄새만 맡아도 아나필락시스를 일으킬 수 있으므로 주의한다.

가정용 고무장갑, 고무줄, 풍선, 콘돔 등 고무 성분으로 된 생활용품 사용하지 않도록 한다.

수술용 장갑 등 고무성분이 포함된 의료용품이 많으므로, 병원에서 어느 질병으로든지 치료를 받기 전, 라텍스 알레르기가 있음을 알린다.

아나필락시스 알림카드

개인소지용

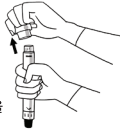
3

한글

자가주사용 에피네프린 사용법

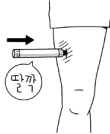
1 뽑는다

주사침이 나오는 부분
(체크트의 경우 검은색 부분)을
아래로 향하게 주먹을 쥐듯이
한 손으로 잡고 위쪽에 있는
안전 캡(체크트의 경우 노란색)을
다른 손으로 뽑습니다.



2 찌른다

허벅지 바깥쪽(전외측)에
수직방향으로 말락 소리가
날 때 까지 세게 누릅니다.
(뺨을 입은 채 사용해도 됩니다.)



3 10초 유지

말락 소리가 난 후부터,
10초 동안 이 상태를
유지합니다.



4 응급실로 이송

에피네프린 주사 후
호전되었더라도 2차 반응이
올 수도 있으므로
반드시 응급실로 신속하게
이송하여야 합니다.



저는 '아나필락시스(알레르기 속)' 환자입니다

이름 _____ 출생연도 _____

알레르기 원인

의약품	
식품	
기타	

오려서 사용하세요. ✂

주변에 알립니다

아나필락시스 알림카드

개인소지용

응급처치가 필요합니다

① 자가주사용 에피네프린 근육주사

- ☐ 젝스트 / 에피펜 (0.3mg)
☐ 젝스트 / 에피펜 주니어 (0.15mg)

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·점막	가려움, 두드러기, 부종, 발적, 목 조임, 목 씹
② 호흡기	숨참, 기침, 천명음
③ 심혈관	어지러움, 식은땀, 눈앞이 캄캄, 맥박이 약함
④ 위장	메스꺼움, 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.

오려서 사용하세요. ✂

관련기관

강원특별자치도 아토피· 천식 교육정보센터

www.gwallergy.or.kr

Tel 1899-9756

경상남도 아토피· 천식 교육정보센터

www.gnatopyinfo.or.kr

Tel 1533-0360

광주광역시 아토피· 천식 교육정보센터

www.gjatopy.or.kr

Tel 1899-8210

부산광역시 아토피· 천식 교육정보센터

www.allergyinfo.or.kr

Tel 1899-4640

전북특별자치도 아토피· 천식 교육정보센터

www.jb-atopyinfocenter.co.kr

Tel 1661-3239

충청북도 아토피· 천식 교육정보센터

www.cballergy.co.kr

Tel 043-269-7898

경기도 아토피· 천식 교육정보센터

www.e-allergy.org

Tel 1577-9642

경상북도 아토피· 천식 교육정보센터

www.eduinfo-allergy.com

Tel 1899-7585

대전광역시 아토피· 천식 교육정보센터

www.allergyinfocenter.co.kr

Tel 042-280-6827~6831

서울특별시 아토피· 천식 교육정보센터

www.atopyinfocenter.co.kr

Tel 1577-9757

질병관리청

www.cdc.go.kr

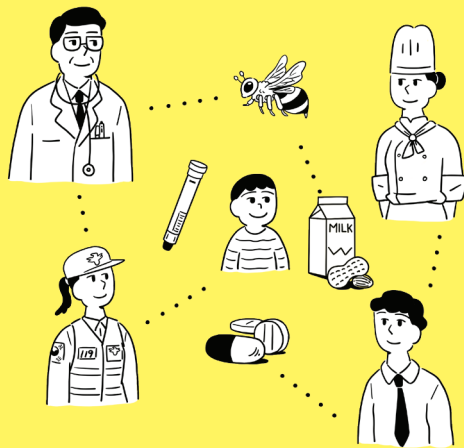
Tel 1339

한국천식알레르기협회

www.kaaf.org

Tel 02-745-4510

가, 나, 다 순으로 표기하였습니다.



부산광역시 아토피 · 천식 교육정보센터
1899-4640 | www.allergyinfo.or.kr