



알레르기질환 시리즈 4

알레르기비염 올바로 알기



질병관리청
KDCA



부산광역시
아토피·천식 교육정보센터



알레르기질환 시리즈 4

알레르기비염 올바로 알기



질병관리청
KDCA



부산광역시
아토피·천식 교육정보센터

Contents

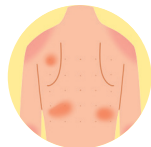
1. 알레르기비염, 4
집중탐구!!



2. 이럴 때, 알레르기비염을 6
의심해 볼 수 있습니다.



3. 알레르기비염의 원인 진단을 8
위해 정확한 검사는 필수입니다.



4. 생활환경에 대한 관리가 10
우선입니다.



5. 꾸준하고 끈기 있는 치료가 12
필요합니다.



6. 성장기라 더 중요한 14
소아 알레르기비염의 관리



7. 알레르기비염 환자라면 16
꼭 기억해주세요!



1. 알레르기비염, 집중탐구!!

알레르기비염의 정의

코 점막이 다양한 원인물질에 대하여 과민반응을 나타내는 알레르기질환의 하나입니다.

알레르기비염의 동반질환

알레르기비염은

① 비부비동염(축농증), ② 코 물혹, ③ 중이염, ④ 수면장애, ⑤ 천식 등을 유발합니다.

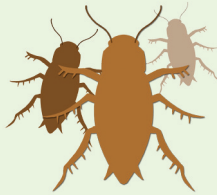
특히 소아에서는 만성적인 코막힘과 구호흡으로 인해 안면 골발육 이상과 치아 부정교합 등이 발생합니다. 즉, 알레르기비염으로 인해 아이의 얼굴형이 달라질 수 있습니다.

알레르기비염의 원인

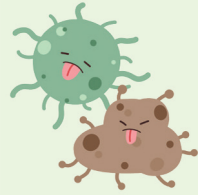
유발물질



집먼지진드기



바퀴



곰팡이

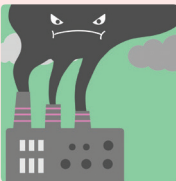


꽃가루



반려동물의 털과 비듬

악화인자



대기오염



담배연기



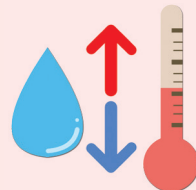
감기, 호흡기 감염



찬공기



자극성 가스



급격한 온도·습도의 변화

2. 이럴 때, 알레르기비염을 의심해 볼 수 있습니다.

알레르기비염의 증상

연속적이며 발작적인 재채기, 계속 흘러내리는 맑은 콧물, 코 가려움증, 코 막힘, 눈이나 코 주위의 가려움증 등의 증상이 나타납니다.



재채기



콧물



코 가려움



코막힘

※ 기타 증상

- 눈, 입천장, 목안이 가렵거나 아픕니다.
- 눈물이 납니다.
- 두통이 있습니다.
- 냄새를 맡지 못합니다.
- 코피(저절로, 혹은 코를 후벼서)가 납니다.

진찰소견을 참고합니다.

- 눈 밑 색소 침착이 있습니다.
- 코 간지러움으로 코를 문지릅니다.
- 콧잔등에 주름이 생깁니다.



눈 밑 색소 침착



코 문지름

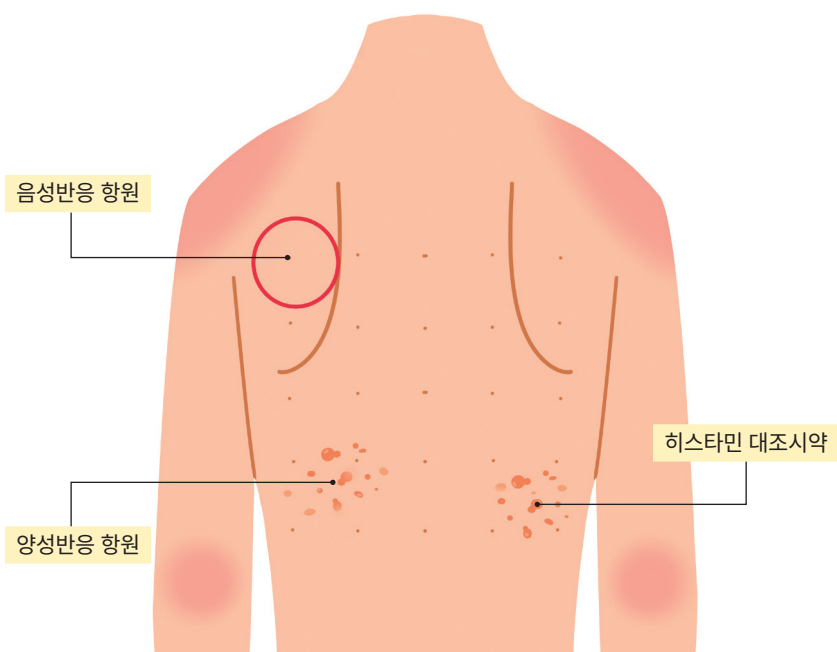


콧잔등 주름

3. 알레르기비염의 원인 진단을 위해 정확한 검사는 필수입니다.

피부시험(skin prick test)

알레르기비염의 원인을 진단하기 위해서는 적어도 집먼지진드기, 고양이, 개, 꽃가루, 곰팡이, 바퀴벌레 등의 알레르겐을 포함하여 피부시험을 할 것을 권장하고 있습니다.



피부시험

혈중 특이 면역글로불린 E (specific IgE)

이 검사는 혈액검사로 원인물질에 대한 특이 면역글로불린 E를 측정하는 것입니다.

이 검사는 협조가 잘 안 되는 아이들, 심한 피부질환을 앓고 있는 경우, 항히스타민제를 복용 중인 경우, 임신부 등 피부시험이 불가능한 경우에 사용됩니다.

알레르기비염의 진단

이와 같이 알레르기비염은

- ① 특징적인 증상(재채기, 콧물, 코 가려움, 코막힘)
- ② 특이 항원에 대한 면역글로불린 E의 존재 여부(피부시험 양성 또는 혈중 특이 면역글로불린 E 양성)를 통하여 증상과 검사결과의 연관성을 전문의와 상의하여 진단합니다.

4. 생활환경에 대한 관리가 우선입니다.

알레르기비염은 환경 관리가 중요합니다.

집먼지진드기가 없는 실내환경을 만들기 위한 노력, 시작해볼까요?

집먼지진드기 없는 깨끗한 침실

- 침구류는 일주일에 한번씩 55°C 이상의 뜨거운 물로 세탁 해야 합니다.
- 베갯속은 씨앗이나 깃털을 쓰지 않습니다.
- 침실은 자는 것 외에 작업이나 놀이장소로 사용하지 않도록 합니다.
- 침구류에 집먼지진드기 투과방지 커버를 씌울 수 있습니다



카펫 사용은 NO! 커튼은 뜨거운 물로 세탁하기

- 카펫은 되도록 사용하지 않도록 합니다.
- 커튼은 55°C 이상의 뜨거운 물로 세탁할 수 있는 것으로 사용합니다.



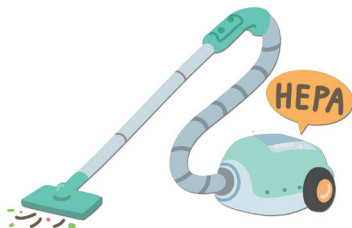
형겉으로 된 생활용품은 주의 깊게 관리

- 형겉으로 된 인형은 55℃ 이상의 뜨거운 물로 세탁합니다.
- 형겉으로 싸여 있는 가구들을 최소화하고 가능하면 가죽(인조)으로 교체합니다.



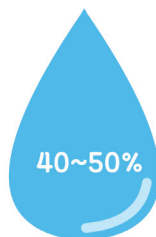
청소할 때 조심해야 할 점

- 청소할 때는 HEPA(high efficiency particulate air) 필터가 장착된 진공청소기를 사용합니다.
- 집안을 자주 청소하고 집먼지진드기에 과민한 사람은 청소 직후에는 방안에 있지 않도록 합니다. 눈에 보이지 않아도 먼지들이 공기 중에 떠다니고 있습니다.



놓쳐서는 안 될 실내 공기 관리

- 집먼지진드기는 고온다습한 환경을 좋아합니다.
- 실내 온도는 18~23℃ 정도를 유지하며 적절한 시간마다 환기를 합니다.
- 실내 습도는 40~50%로 유지합니다. 실내 습도를 50% 이하로 하기 위해 되도록 가습기 사용을 피하고 습한 계절에는 에어컨디셔너를 사용합니다.
- 공기청정기를 사용하되, 필터를 적절한 시기에 교체합니다.



5. 꾸준하고 끈기 있는 치료가 필요합니다.

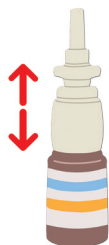
약물요법

약물요법은 경구 항히스타민제, 항류코트리엔제, 비강내 히스타민제, 스테로이드 비강분무제, 비충혈 제거제 등이 있습니다.

[그림1] 비강분무제 사용방법



① 코플기



② 흔들기



③ 뿌리기



④ 훌쩍 ~

- ① 사용하기 전 코를 킁니다.
- ② 약 용기를 흔들어 준 후 뚜껑을 엽니다.
- ③ [그림2]와 같이 올바른 자세에서 한쪽 코를 막고, 반대쪽 코에 약의 분사구를 넣고 눈꼬리(코 충격 반대) 방향으로 분사합니다.
- ④ 약물이 약간 흐를 수 있으니 ‘훌쩍~’ 들이 마십니다.
- ⑤ 반대쪽 코 속에도 같은 방법으로 사용합니다.

그림2] 비강분무제의 올바른 사용자세



바른자세



바르지 못한 자세

면역요법

면역요법의 종류로는 피하면역요법과 설하면역요법이 있습니다. 이는 환자의 원인 알레르겐을 낮은 농도부터 소량씩 피하주사 또는 설하경구복용을 반복하여 원인 알레르겐에 대한 감수성을 약화시켜 증상의 호전을 유도하는 치료방법입니다.

수술요법

비강에 대한 수술은 알레르기비염의 주된 치료법은 아니지만 보조요법으로써 코막힘을 완화하는 데 목적이 있습니다. 코막힘 개선 수술은 약물 치료 및 보존적 치료에 반응이 없거나 적은 경우에 고려할 수 있습니다.

수술 후에도 꾸준한 관리가 매우 중요합니다. 수술 후 철저한 회피요법을 시행하고 항원에 대한 추적관찰로 알레르기비염의 재발을 막아야 합니다.

6. 성장기라 더 중요한 소아 알레르기비염의 관리

소아 알레르기비염의 주의점

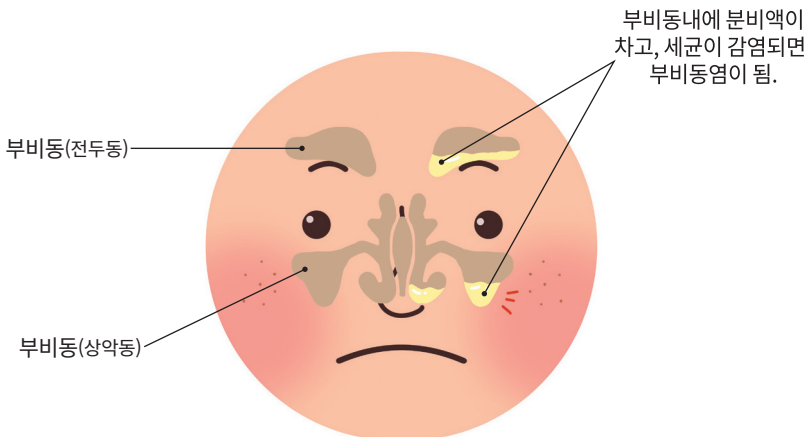
소아 알레르기비염은 그 증상이 상기도 감염(감기)과 감별이 어려워 진단과 치료가 늦어지는 경우가 많고, 합병증이 나타나기도 쉽습니다.

무엇보다 소아 알레르기비염은 성장에 많은 영향을 끼치게 되므로 더 많은 주의를 기울여야 합니다.

소아 알레르기비염의 동반질환

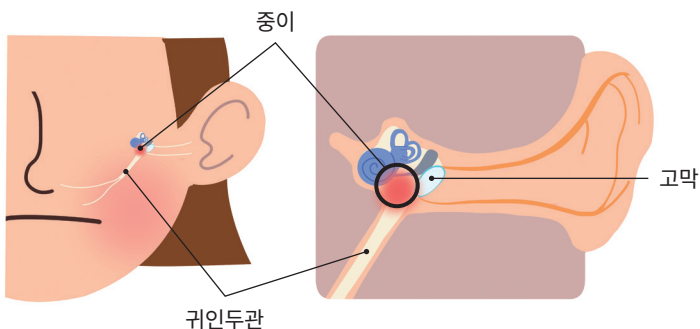
맑은 머리를 방해하는 ‘부비동염’

- 코의 알레르기 염증은 코막힘과 점막의 부종을 일으켜 정상적인 부비동에서의 배출기능을 방해합니다.
- 막힌 부비동의 안쪽에는 분비액으로 채워지고 여기에 세균이 증식하여 감염이 됩니다.
- 소아 만성 부비동염 환자의 절반가량에서 알레르기비염이 동반됩니다.



‘중이염’과 ‘귀인두관(이관, 유스타키오관) 기능이상’

- 알레르기비염 환자는 재발성 중이염이 흔히 동반됩니다.
- 알레르기비염이 생기면 귀인두관의 비인두쪽 입구는 알레르기 염증으로 폐쇄되어 귀인두관의 기능이 저하됩니다.



얼굴형까지 바꾸는 ‘인두편도(아데노이드) 비대증’

- 인두편도란 편도선의 일종으로 코와 목구멍 사이에서 몸속으로 나쁜 균이 들어오지 못하게 합니다. 그런데 이곳에 염증이 생겨 붓는 증상을 인두편도 비대라고 합니다.
- 인두편도 비대증이 생기면 코막힘으로 인해 입으로 숨을 쉬느라 항상 입을 벌리게 됩니다. 코골이, 아데노이드 얼굴 등의 증상도 나타납니다.



7. 알레르기비염 환자라면 꼭 기억해주세요!

알레르기비염과 천식의 연관성

알레르기비염이 발생하는 코 점막과 천식이 발생하는 기도 점막은 해부학적으로 연결되어 있으며 비슷한 구조를 가지고 있습니다.

조사 결과마다 조금씩 차이는 있으나 많게는 천식 환자의 80%에서 알레르기비염이 동반된다고 알려져 있습니다.

따라서 알레르기비염이 심하면 천식을 심하게 할 수 있으므로 비염을 적극적으로 치료하고 관리하여야 합니다.



천식 환자의 80%에서 알레르기비염 동반

약물, 때로는 독이 됩니다.

코 점막에 직접 분무하는 혈관수축제는 장기간 사용할 경우 약물성 비염을 유발하여 오히려 코막힘이 심해질 수 있습니다.

혈관수축제는 일주일 이상 장기적으로 분무하면 안 됩니다.



알레르기비염, 이렇게 예방하세요!

- ① 금연을 하고, 담배 피는 사람 옆에 가지 않습니다.
- ② 손씻기를 통해 감기와 독감을 예방합니다.
- ③ 실내는 깨끗이 청소하고 청결하게 유지하며, 급격한 온도 변화를 피하도록 합니다.
- ④ 황사가 심하거나 꽃가루가 날리는 날은 외출을 삼가거나 보건용 마스크를 착용합니다.
- ⑤ 효과적이고 검증된 치료방법으로 꾸준히 관리하여 천식, 부비동염, 중이염 등의 합병증을 예방하도록 합니다.

알레르기비염 올바르게 알기

감수

대한 소아알레르기 호흡기학회

대한이비인후과학회

대한천식알레르기학회

대한피부과학회

한국천식알레르기협회



본 자료는 사전동의 없이 수정하거나 삭제하여 사용할 수 없습니다.