

치료

급성 식품의존 운동유발 아나필락시스의 핵심 치료는 **에피네프린 근육주사**입니다. 식품의존 운동유발 아나필락시스를 진단받은 경우에는 에피네프린 자가주사기를 항상 소지하고 다녀야 합니다.

자가주사용 에피네프린 사용법



1 뽑는다

주사침이 나오는 부분(젝스트의 경우 검은색)을 아래로 향하게 주먹 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 때까지 세게 누릅니다.
(옷을 입은 채 사용해도 됩니다.)

3 10초 유지

딸깍 소리가 난 후부터,
10초 동안 이 상태를 유지합니다.

4 응급실로 이송

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

부산광역시 아토피·천식 교육정보센터 | 이용방법

상담시간 | 평일 10:00 ~ 17:00
(점심시간 12:00 ~ 13:00, 공휴일 제외)

상담문의 | 1899 - 4640

온 라 인 | www.allergyinfo.or.kr

bs_atopy

부산광역시 아토피·천식 교육정보센터

부산광역시 아토피·천식 교육정보센터

부산광역시 아토피·천식 교육정보센터

부산광역시 아토피·천식 교육정보센터 | 찾아오시는길

주소 | (49267) 부산광역시 서구 감천로 262
고신대학교 복음병원 의과대학 1층

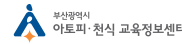
교통 | **버 스** 6, 7, 9, 16, 26, 30, 61, 71, 96, 96-1,
134, 161, 1011



질병관리청



부산광역시
BUSAN METROPOLITAN CITY



부산광역시
아토피·천식 교육정보센터

대한 소아알레르기 호흡기학회 | 대한이비인후과학회
대한천식알레르기학회 | 대한피부과학회 | 한국천식알레르기협회

본 자료는 질병관리청과 부산광역시의

'사·도 아토피·천식 교육정보센터 운영사업'을 통해 제작되었습니다.

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



식품의존 운동유발 아나필락시스

Food-Dependent Exercise-Induced Anaphylaxis (FDEIA)



부산광역시
아토피·천식 교육정보센터

식품의존 운동유발 아나필락시스

식품의존 운동유발 아나필락시스는 **음식물 섭취 전후 수 시간 내 운동을 하면 발생하는 질환**으로 운동유발성 아나필락시스의 일종입니다. 전 세계 식품의존 운동유발 아나필락시스의 유병률은 0.001~0.017%로 남성이 여성의 2배 정도이며, 10대와 30대 사이에 많이 발생하는 것으로 알려져 있습니다.

식품의존 운동유발 아나필락시스의 **원인 식품은 국가별, 연구별 상이하나, 국내의 경우에는 밀이 가장 대표적인 식품**입니다. 그러나 밀 외에 조개류, 갑각류, 유제품, 육류, 채소류 등에서도 다양하게 보고되며, 운동 효율을 높이기 위해 운동선수들이 많이 사용하는 에너지 드링크에 함유된 젤라틴 등의 성분이 잠재적인 원인 물질로 작용하는 경우도 있습니다.

식품의존 운동유발 아나필락시스는 **일반적인 식품 알레르기**와 달리, **식품 섭취와 더불어 보조인자가 작용할 때 증상이 발생합니다. 대표적인 보조인자는 운동**이며, 이 외에도 약물(비스테로이드성 항염증 약물(NSAIDs) : 소염진통제), 알코올 섭취, 외부 온·습도, 스트레스 상황, 생리 기간 중, 감염이 동반되어 있을 때 등 여러 가지 인자들이 있습니다.

병인/기전

식품의존 운동유발 아나필락시스의 발생 기전은 아직 명확하게 밝혀지지 않았으나, 운동에 의해 장점막 투과성이 증가하여 발생한다는 가설이 제기되고 있습니다. 즉, 운동 전에는 흡수되지 않던 알레르기 원인 물질(항원)이 운동 후 장점막으로 흡수되어 알레르기 반응을 나타내는 것입니다. 다른 가설로는 원인 식품에 의해 알레르기 반응에 관여하는 비만세포가 활성화되고, 운동에 의해 비만세포의 알레르기 및 염증 유발 물질 생성이 촉진되어 식품의존 운동유발 아나필락시스가 발생한다는 것입니다.

임상 특징

식품의존 운동유발 아나필락시스는 **대부분 원인 식품 섭취 후 10분~4시간 이내 발생**되나, 드물게는 **2일 후 등 지연성 반응**으로 나타나기도 합니다. **증상**은 일반적인 아나필락시스와 같이 **두 개 이상의 기관에서 알레르기 반응**을 보이며, 두드러기, 소양증, 어지러움, 호흡곤란, 가슴 답답함, 오한, 두통, 홍조, 메스꺼움, 연하곤란, 복통, 설사 등이 대표적입니다. 이러한 상태에서 신체 활동을 지속할 경우 후두 부종, 숨 막힘, 쉼 목소리, 혈관부종, 저혈압, 심혈관허탈, 아나필락시스 쇼크 등이 나타날 수 있습니다.



진단

식품의존 운동유발 아나필락시스는 원인 식품 섭취 및 운동 단독 시에는 무증상이지만, 원인 식품 섭취 후 4시간 이내 운동 하거나 운동 후 1시간 이내 원인 식품을 섭취한 경우 아나필락시스가 발생하였다면 의심할 수 있습니다. 진단은 **병력 청취와 유발검사를 통해 이루어집니다**. 병력 청취 항목으로는 원인 식품의 종류 및 섭취량, 증상, 운동 시행 여부, 기타 보조인자 여부와 더불어 증상 발현 시점 등을 조사합니다. 운동 유발검사는 식품의존 운동유발 아나필락시스 진단에 있어 최적의 방법입니다. 그러나 운동 유발검사 시 아나필락시스 위험이 수반되므로 반드시 응급치료가 가능한 병원 내에서 시행하여야 합니다.

관리

식품의존 운동유발 아나필락시스 관리 방법은 **운동 전 최소 4~6시간, 운동 후 1시간 동안에는 원인 식품의 섭취를 피하는 것**입니다. 따라서 **가공식품을 선택할 때는 반드시 원재료명을 확인**하여 원인 식품 함유 여부를 살펴야 하며, **외식 시에는 종업원에게 물어보아야 합니다**. 더불어 불필요한 식이 및 운동 제한을 피하기 위해 세심한 주의와 관리가 필요합니다.