

건조하고 가려운 피부 관리법



- ✓ 목욕을 자주하는 것은 좋지 않습니다.
- ✓ 때밀지 않기
피부를 벗겨낼수록 점점 더 피부는 손상됩니다.
- ✓ 알칼리성 비누 사용하지 않기
- 약해진 피부는 알칼리성 비누를 사용하면 더 건조해집니다.
- 비누가 필요할 때는 자극이 덜한 약산성 물비누(클렌저)를 사용합니다.
- ✓ 목욕은 10-15분을 넘지 않게, 미지근한 물로
- 장시간 뜨거운 온도에 노출되는 사우나는 피합니다.
- ✓ 보습제 자주 바르기
보습제는 하루 2-3번 이상 자주 바릅니다.
목욕 직후 물기가 마르기 전에 꼭 바르고, 목욕을 하지 않았더라도 손을 씻고 전신에 바릅니다.
- ✓ 피부가 많이 건조한 분은 로션보다는 크림 형태의 보습제가 좋습니다.

궁금한 내용과 흡입기 사용법을
확인하세요.



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



전화상담
1899-4640



SNS 알레르기질환 정보를 만나보세요

www.allergyinfo.or.kr

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

[부산광역시 아토피·천식 교육정보센터](https://www.youtube.com/channel/UC...)

[부산광역시 아토피·천식 교육정보센터](https://www.youtube.com/channel/UC...)

[부산광역시 아토피·천식 교육정보센터](https://www.youtube.com/channel/UC...)

주소 부산광역시 서구 감천로 262 고신대학교 복음병원 의과대학 1층
T. 1899-4640 F. 051-241-4648 www.allergyinfo.or.kr



질병관리청



부산광역시
BUSAN METROPOLITAN CITY



부산광역시
아토피·천식 교육정보센터

감수 질병관리청, 대한소아알레르기호흡기학회, 대한천식알레르기학회,
한국천식알레르기협회

자료사용 시 사전에 이용허락이 필요하며 무단 전재나 복제, 편집을 금합니다.

www.allergyinfo.or.kr

건강하게 나이들기



천식과 피부가려움



부산광역시
아토피·천식 교육정보센터
Busan Atopy · Asthma Education and Information Center

원래 나이가 들면
숨이 차다?

이것은
사실이 아닙니다.

나이 들어 숨이 차다면,
대부분 흡연이나 천식으로 폐기능이
떨어진 것 입니다.

천식은 치료하면 많이 좋아지는
병이기에 이것은 참 안타까운 일입니다.

65세 이상 노인의 8명 중 1명이 천식입니다.



◆ 천식이란?

기관지에 만성적으로 염증이 생겨서 기관지가 예민해지는 질환입니다.

평소 괜찮다가도 감기에 걸리거나 찬바람, 환절기처럼 기관지가 자극을 받으면 가슴답답함, 숨쉴 때 쌉쌉 소리, 기침 등 증상이 나타나는데, 밤이나 새벽에 나타나는 것이 특징입니다.

증상이 반복되다 보니 천식 환자들은 이렇게 말하는 경우가 흔합니다.

“때마다 감기에 걸린다”

“감기나 기침이 떨어지질 않는다”

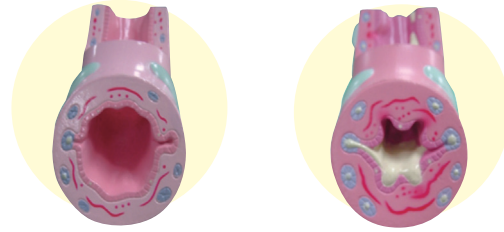
그러나 증상은 가끔씩 나타나지만, 기관지 염증은 항상 지속되어 증상이 점차 심해지고, 폐 기능이 떨어집니다.

감기나 환절기에 가끔씩, 밤이나 새벽에 가만히 있는데도 숨이 답답하거나 쌉쌉 소리가 난다면 천식을 의심할 수 있습니다.



◆ 증상은?

천식 기관지는 감기에 걸리거나, 미세먼지, 찬바람에 자극을 받으면 좁아집니다.



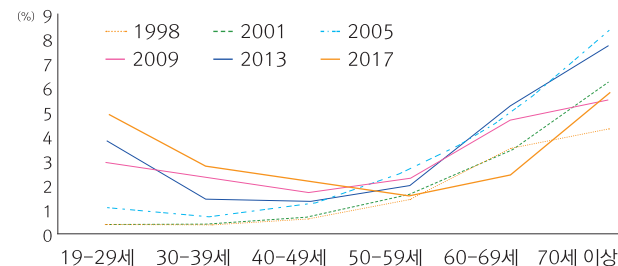
정상 기관지

천식 환자 기관지

그래서 숨이 답답하고, 숨쉴 때 쌉쌉 소리가 납니다. 기침이 자주 반복되고 길어지기도 합니다.

◆ 어떤 사람에게 잘 생기나?

나이가 들면서 천식이 나타나는 경우가 많아, 65세 이상 노인 8명 중 1명이 천식을 앓고 있을 정도로(12.7%) 노인 천식이 흔합니다.



출처 : 대한천식알레르기학회 한국 천식진료지침 2021

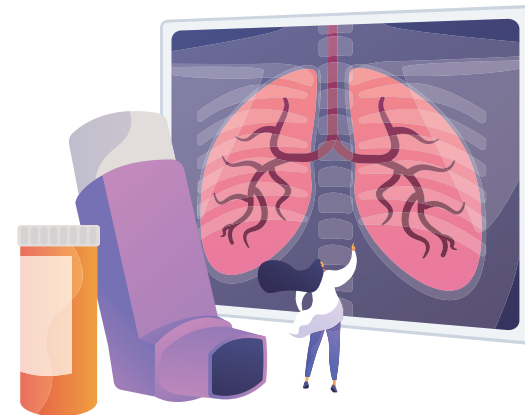
◆ 치료는?

천식은 고혈압이나 당뇨처럼 **꾸준한 치료와 관리가 필요한 질환**입니다.

증상이 없는 상태에서도 기관지 염증은 지속되기에 폐기능 감소와 증상 재발을 막기 위해서 평소에 꾸준히 약을 사용해야 합니다.

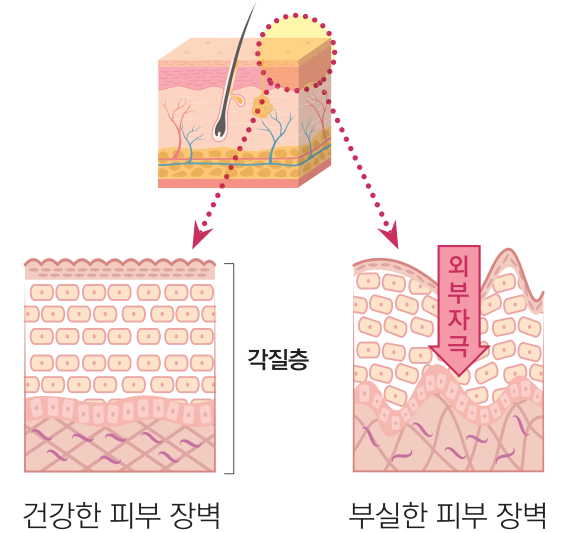
기관지 염증을 가장 잘 치료하는 약이 **흡입 스테로이드제**입니다. 가장 효과적인 천식 치료제이지만, 먹는 약이 아니어서 **흡입기의 사용방법을 정확히 숙지하는 것이 중요합니다.**

흡입기 사용법을 정확히 익혀서 증상이 없더라도 기관지 염증을 꾸준히 치료하는 것이 중요합니다.



◆ 피부 가려움 (피부건조증)

나이가 들면 피부가 가려운 분이 많습니다. 가려움이 심하면 의사의 진료가 필요하겠지만, 몸에 특별한 이상이 없더라도 피부는 나이가 들면서 가렵기가 쉽습니다. 65세가 되면 50% 이상이 피부가 건조하고 가려워진다고 합니다.



피부 세포는 50대를 지나면서 **기능이 서서히 떨어져** 피부를 구성하는 **성분들을 잘 만들지 못합니다.** 그러면, 피부 장벽이 부실해져서, 피부는 건조하고 예민해지고, 가려워집니다.

가려워서 긁으면 피부는 더 망가지고, 더 가려워지는 악순환이 생깁니다.