

아나필락시스

(알레르기 속)

병 원 :

담당의사 :

전화번호 :



대한천식알레르기학회
The Korean Academy of Asthma,
Allergy and Clinical Immunology



대한천식알레르기학회
The Korean Academy of Asthma,
Allergy and Clinical Immunology

목차



01. 아나필락시스란 어떤 병인가요?	04
02. 흔한 원인은 무엇인가요?	05
03. 아나필락시스의 증상은 다양합니다	06
04. 아나필락시스인지 어떻게 알 수 있나요?	07
05. 원인을 어떻게 찾나요?	08
06. 아나필락시스를 예방하려면?	09
07. 응급처치는 어떻게 하나요?	10
08. 자가주사용 에피네프린(에피펜®) 사용법	11
09. 생활에서 주의할 점은 무엇인가요?	12
10. 학교에서의 응급 대처법	14
11. 식품 표시/라벨 읽는 법	15

아나필락시스는 원인물질에 노출된 후 갑작스럽게 전신적으로 나타나는 과민반응으로 생명을 위태롭게 합니다.

원인을 정확하게 밝혀내어 회피하기만 하면 예방이 가능하나, 아직도 진단을 받지 못하고 생활에 지장을 겪는 분들이 많습니다. 뿐만 아니라, 아나필락시스로 진단받으신 분들도 어떻게 치료, 관리해야 하는지 잘 알지 못하여 반복되는 증상으로 고생하는 경우가 많습니다.

이 자료는 환자와 가족들이 아나필락시스라는 질환을 잘 이해하고 적극적으로 관리, 대처할 수 있도록 하기 위하여 대한천식알레르기학회에서 제작하였습니다.

2011년 7월
대한천식알레르기학회 전국 아나필락시스 캠페인 본부



01. 아나필락시스란 어떤 병인가요?

아나필락시스(알레르기 속)는

알레르기 원인물질에 노출된 후 갑자기 발생하는 심한 과민반응입니다.
신속하게 조치하지 않으면 생명을 위태롭게 할 수 있습니다.

피부

전신 두드러기, 구강 부종

호흡기

호흡곤란, 쌉쌉거림, 기침

심장혈관계

혈압저하, 요실금, 속

소화기

복통, 구토, 설사

전신

불안감, 죽을 것 같은 느낌, 의식소실

이외에도 여러 증상들이 나타날 수 있습니다.

02. 흔한 원인은 무엇인가요?

>> 식품



땅콩



게, 새우



생선



우유



계란



과일



메밀



콩



밀



번데기

>> 곤충독



벌, 개미

>> 약물



해열 진통제



항생제



조영제

>> 기타



운동



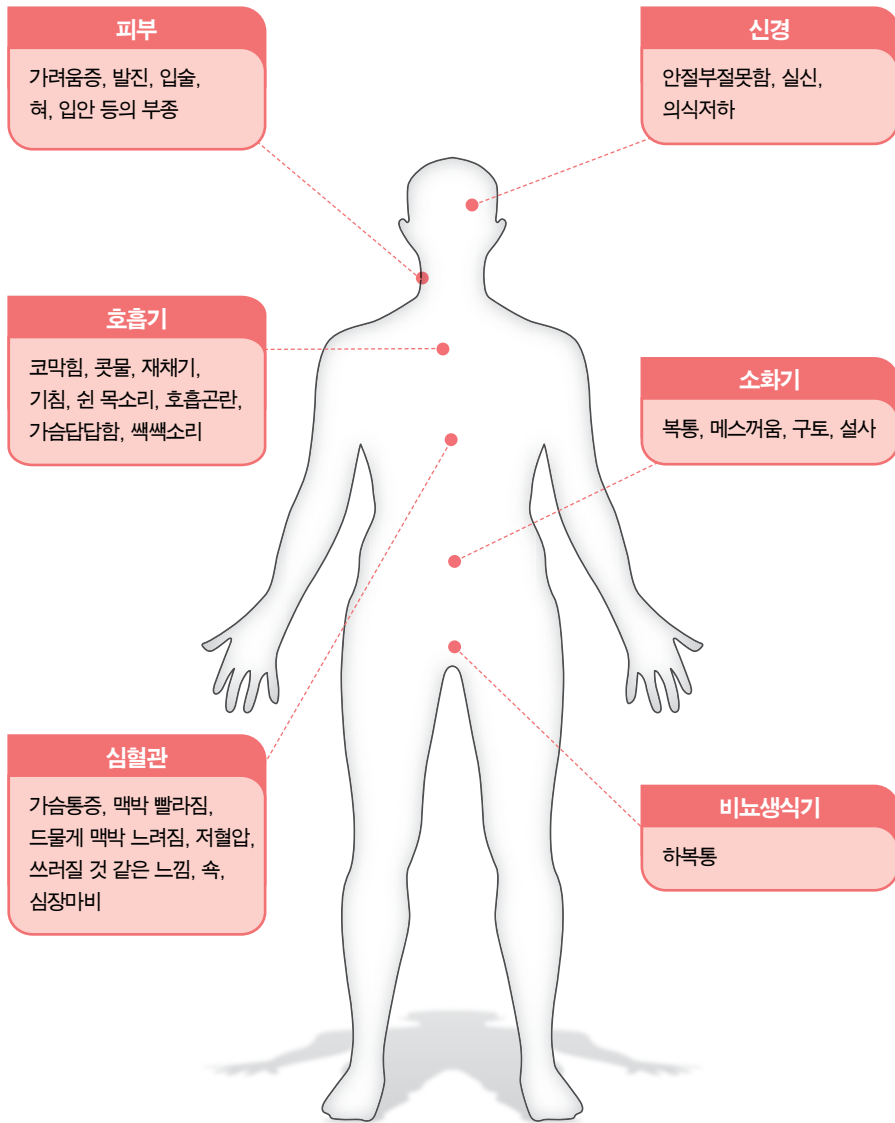
온도변화



라텍스

원인물질을 정확히 규명하는 것이 중요합니다.
원인물질에 대한 회피와 적절한 대처를 통해 안전한 생활을 누릴 수 있습니다.

03. 아나필락시스의 증상은 다양합니다



04. 아나필락시스인지 어떻게 알 수 있나요?

알레르기 원인물질 또는 특정 자극에 노출된 후 즉시 또는 수십 분 내에 아래의 증상들이 나타나면 아나필락시스를 의심해야 합니다.

>> 호흡기

삼키거나 말하기 힘들
호흡곤란
숨소리

>> 심장혈관계

실신
요실금
혈압저하

>> 피부

입속, 귀속이 따끔거림
입술, 구강 부종
가려움
홍반
두드러기

>> 소화기

구역
설사
복통
구토

>> 전신 및 신경

죽을 것 같은 느낌
의식소실
금속 맛
부종
불안감

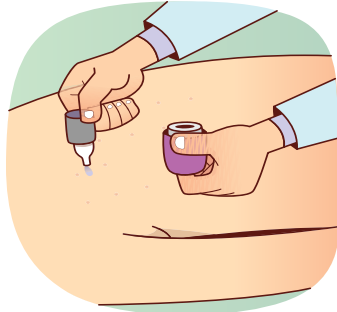
05. 원인을 어떻게 찾나요?

* 아나필락시스의 원인은 다음과 같은 검사를 통해 찾을 수 있습니다.

>> 1. 자세한 병력 청취

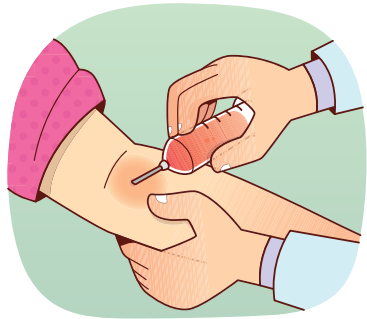


>> 2. 알레르기 피부시험



단자시험, 피내시험 등

>> 3. 혈액검사



- 트립테이즈, 히스타민 등 아나필락시스 기전 관여 물질 검사
- 알레르기 원인물질(알레르겐)에 대한 특이 IgE 혈청검사

>> 4. 원인 알레르겐이나 물질에 대한 유발시험

유발시험은 아나필락시스를 다시 유발할 위험성이 있어 꼭 필요한 경우에 전문의의 주도하에 시행

정확한 진단과 환자의 안전을 위해
반드시 알레르기 전문의와 상의하시기 바랍니다.

06. 아나필락시스를 예방하려면?

주의

1. 아나필락시스를 유발하는 원인물질을 파악합니다.
2. 응급 대처법을 숙지합니다.

회피

1. 원인물질을 피합니다.
2. 조리기구는 공유하지 않습니다.
3. 교차반응 가능성이 있는 유발물질을 피합니다.
4. 병원이나 약국 방문 시 아나필락시스 환자임을 알려줍니다.

조치

- 아나필락시스가 생기면,
1. 119에 연락하고, 주변에 도움을 청합니다.
 2. 에피네프린을 가지고 있는 경우, 신속히 근육주사합니다.

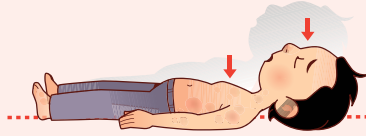
07. 응급처치는 어떻게 하나요?

01



원인을 제거하거나 중단합니다.

02



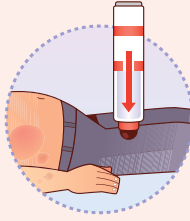
편평한 곳에 눕히고, 의식과 맥박, 호흡을 확인합니다.

03



빨리 119에 연락하거나 주변에 도움을 청합니다.

04



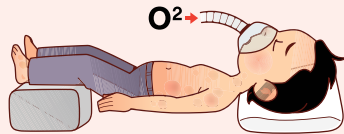
에피네프린이 있으면, 주사하고 시간을 기록합니다.

05



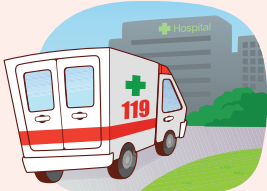
다리를 올려서 혈액순환을 유지합니다.

06



산소가 있으면 마스크로 공급합니다.

07

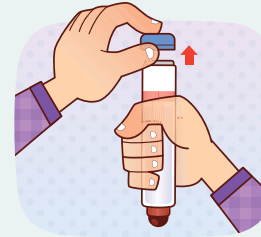


2차 반응이 올 수 있으므로 응급실로 신속하게 이송합니다.

* 3, 4, 5는 동시에 시행합니다.
* 자가주사용 에피네프린 구입방법은 주치의에게 문의하세요.

08. 자가주사용 에피네프린(에피펜®) 사용법

01



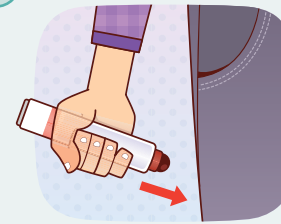
오렌지색 부분을 아래로 향하게 한 손으로 잡고 위쪽에 있는 파란색 안전 팁을 다른 손으로 뽑습니다.

02



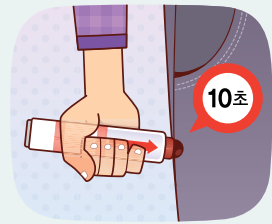
파란색 안전캡을 건드리지 않습니다.

03



오렌지색 팁 부분이 대퇴부(허벅지) 바깥쪽 부위에 가깝게 위치되도록 에피네프린을 잡습니다.

04



팔을 흔들어서 대퇴부 바깥쪽에 수직방향으로 팔꿈치 소리가 날 때까지 끝을 강하게 밀어서 넣고, 약이 제대로 들어가도록 10초 정도 이 상태를 유지합니다.

05



기구를 대퇴부에서 떼고, 주사 부위를 약 10초 정도 마사지합니다.

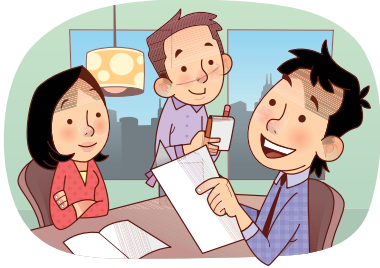
06



에피네프린 사용만으로 치료가 충분치 않으므로 주사 후 반드시 가까운 병원으로 가도록 합니다.

09. 생활에서 주의할 점은 무엇인가요?

증상을 유발하는 원인물질을 피하면 아나필락시스를 예방할 수 있습니다.



외식, 파티에서

- 1 어떤 식품을 섭취하면 안되는지 담당자에게 미리 알립니다.
- 2 성분이 불분명한 음식물을 섭취하지 않습니다 (소스, 양념 등).
- 3 식품라벨을 확인하도록 합니다 (15p 참고).

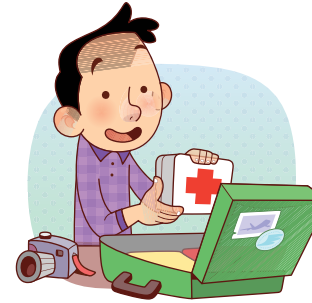
학교에서

- 1 학기 초에 담임선생님과 보건교사, 체육교사, 영양교사에게 아나필락시스의 원인과 증상에 대하여 미리 알려드립니다.
- 2 식사나 간식 후, 운동 후, 약물 복용 후, 벌이나 곤충에 쏘인 후 아나필락시스가 잘 발생할 수 있음을 알고 주의합니다.
- 3 가능하면 보건실에 에피네프린을 비치합니다.
- 4 빨리 후송할 수 있는 가장 가까운 병원을 미리 파악하여 응급시 바로 후송할 수 있도록 대비합니다.



야외에서

- 1 벌독에 알레르기가 있다면, 성묘나 야외 활동을 할 때 주의해야 합니다.
- 2 소매가 있는 옷을 입도록 하며, 향수, 강한 향의 스프레이나 밝은 옷은 벌레들을 유인할 수 있으므로 피해야 합니다.

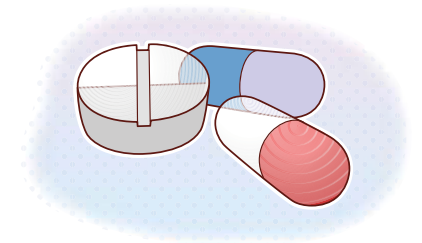


여행을 할 때

- 1 여행계획을 전문의와 상담합니다.
- 2 에피네프린을 포함한 약물을 미리 준비합니다.
- 3 이동 중(비행기, 자동차) 사용할 약물을 휴대합니다.
- 4 비행기를 이용하는 경우, 항공사에 미리 알립니다.
- 5 목적지에서 이용할 수 있는 병원을 미리 알아둡니다.

약물을 투여할 때

- 1 아나필락시스를 일으키는 약물의 이름을 메모해 놓고 병원에서 약을 처방 받을 때 미리 알립니다.
- 2 새로운 약물, 건강보조식품 등을 복용할 때는 성분을 확인하도록 합니다.



그 밖의 대비책

- 1 아나필락시스를 경험한 사람은 원인물질, 응급대치법이 표기된 카드나 목걸이/팔찌를 착용하여, 주변 사람들이 즉시 알 수 있도록 합니다.
- 2 에피네프린을 미리 준비해서 아나필락시스의 초기 증상이 나타나면 주사하도록 합니다.

10. 학교에서의 응급 대처법



운동 중



식사, 간식, 약을 먹은 후



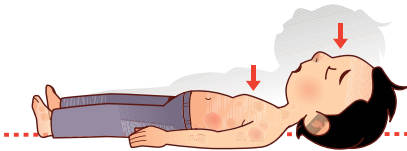
벌, 곤충에 쏘이거나 물린 후

> 아래 사항 중 하나라도 있는 경우 응급조치

1. 피부가 전신적으로 붉어지거나 두드러기가 생긴다
2. 숨이 차고 쌉쌉거리다
3. 혀가 붓는다
4. 목이 붓고 조이는 것 같다고 한다
5. 말하기 힘들고 목소리가 잠긴다
6. 쌉쌉거리거나 기침을 계속한다
7. 계속 어지럽다거나 의식이 없다
8. 창백하거나 늘어진다
9. 위의 증상과 함께 배가 아프거나 구토를 한다

아나필락시스 발생 시 다음과 같이 대처합니다.

01 편평한 곳에 눕습니다.



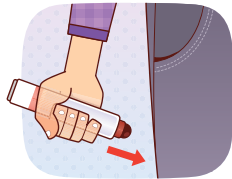
당황하지 말고 아이를 편평한 곳에 눕히고 안정을 취하게 합니다. 숨을 깊이 쉬도록 해 주면서 최대한 편안하게 옷의 단추를 풀어줍니다.

03 119를 부릅니다.



119가 올 때까지 아이의 상태를 지속적으로 관찰합니다.

02 에피네프린을 주사합니다.



에피네프린을 가지고 있으면 근육에 찔러 주사합니다. 다리를 올려 혈액순환을 유지합니다.

04 신속히 병원으로 이송합니다.



일시적으로 좋아져도 2차 반응이 올 수 있으므로 반드시 병원으로 가도록 합니다.

11. 식품 표시/라벨 읽는 법

“알레르기 식품 표시제” 알고 계시나요? 확인하시나요?

우리나라에서 유통되는 모든 식품에는 흔한 알레르기 유발식품이 들어 있는지 표시되어 있습니다.

> 현재 우리나라에서 법령으로 정하여 꼭 표시하도록 되어 있는 식품은 총 12가지입니다.

계란, 우유, 메밀, 땅콩, 대두, 밀, 고등어, 게, 돼지고기, 복숭아, 토마토, 새우

> 식품 라벨을 꼭 읽어야 하는 이유는?

식품 알레르기 환자는 소량의 식품에 노출되어도 심한 증상이 나타날 수 있습니다. 응급 상황을 예방하기 위해 알레르기 유발식품을 철저히 피해야 합니다.

> 식품 라벨 읽는 방법

- 1 작은 글씨도 모두 읽습니다.
- 2 알레르기 식품의 다른 표현도 알아두어야 합니다.
(예를 들어, 우유는 카제인, 유청단백 등으로, 계란은 난백, 난황, 알부민 등으로 표기되어 있을 수 있습니다.)
- 3 성분이 유사한 식품도 알레르기를 유발할 수 있으므로 꼭 살펴야 합니다.
(예를 들어, 우유와 산양유, 땅콩과 견과류, 새우, 게와 비릿가재 등은 성분이 유사합니다.)
- 4 알레르기 식품으로 만든 2차 식품도 주의하여야 합니다.
(예를 들어, 우유로 만든 유제품, 알레르기 식품 유래 비타민 등이 있습니다.)
- 5 건강식품과 일부 의약품에도 알레르기 식품 성분이 포함되어 있을 수 있습니다.
- 6 제조과정에서 알레르기 식품을 담았던 용기를 사용하는지도 확인하는 것이 안전합니다.