

알레르기비염의 올바른 치료와 관리

ALLERGIC RHINITIS

04



경상북도

아토피·천식 교육정보센터

www.eduinfo-allergy.com

알레르기비염의 올바른 치료와 관리

ALLERGIC RHINITIS

04



콧물이 줄줄~ 답답하고 근질근질한 코 알레르기비염, 어떻게 벗어날 수 있을까요?

콧물이 줄줄 나고 코가 막히는 것, 그까짓 코막힘?

그냥 코감기가 자주 걸리는 것?

사소한 감기 증상이 아닐 수 있습니다.

알레르기비염은 치료하지 않으면 천식, 비부비동염(축농증),
중이염 등의 합병증을 유발합니다.

일상적인 활동이나 학업, 직장생활에 어려움을 겪을 수도 있고,

어린이의 경우 성장장애로 이어질 수 있습니다.

조기치료와 현명한 관리, 매우 중요합니다.

쉽사리 낫지 않는다고 포기하지 마세요.

알레르기비염에 대한 올바른 관리방법을 알아봅니다.

소개글

알레르기(Allergy)는 생체의 중요한 방어메커니즘의 하나인 면역반응 중 때때로 과민 반응(hypersensitivity)을 일으켜 생체에 불리하게 작용하는 경우로 변화된 반응이란 의미로 그리스어의 allos(changed)와 ergos(action)를 붙여서 만든 말입니다. 일반적으로 알레르기 질환이라고 하는 경우는 아나필락시스 쇼크 · 기관지천식 · 알레르기비염 · 화분증 · 아토피피부염 · 알레르기접촉성피부염 · 약물알레르기 · 식물(食物)알레르기 · 두드러기 · 습진 등의 아토피 질환을 가리킵니다.

아토피질환은 완치를 목표로 하기보다는 유발인자를 피하고 적절한 치료를 통해 조절해 나가는 질병입니다. 따라서, 의료진의 올바른 진단과 처방 뿐 아니라 교육과 상담을 통해 환자와 가족이 질병을 이해하고 올바른 치료를 할 수 있도록 하는 것이 필수적입니다. 그리고, 갑작스런 증상 악화 때 대처할 수 있거나 환자 상태를 이해할 수 있도록 알레르기질환에 대한 전반적인 사회적 인식을 높이는 일 또한 매우 중요 합니다.

아토피 질환은 사회의 서구화, 생활환경 변화, 소아 감염질환 감소 등으로 인한 면역체계 변화로 인하여 급격하게 증가하고 있으며, 일단 발생하면 형태를 달리하거나 증상의 악화와 호전을 반복하며 진행될 가능성이 높습니다. 그러나 환자의 대부분이 제대로 된 치료를 받지 않고 있으며, 잦은 재발과 악화로 응급실 및 입원 치료 반복, 학교결석 및 직장결근 증가, 운동 제한 등 일상적인 활동을 잘 하지 못합니다. 특히, 소아의 경우 성장발달 저하, 자신감 위축 등을 나타내기도 합니다.

급증하는 알레르기질환으로 인해 의료비가 증가하고 암, 심혈관질환과 비견될 수 있을 정도로 막대한 국가, 사회적 부담이 되고 있습니다. 알레르기질환은 개인의 관리를 넘어 국가와 사회가 함께 관리를 해야 한다는데 뜻을 모아 경상북도와 보건복지부, 질병관리본부, 한국천식알레르기협회의 지원을 받아 서울

과 경기에 이어 전국에서 세 번째로 2013년 12월 경상북도 아토피·천식 교육 정보센터를 운영하게 되었습니다.

알레르기비염은 전 인구의 20%정도가 앓고 있는 매우 흔한 질환입니다. 단순한 감기로 오해하기도 하고 생명에 큰 지장을 주지 않는다는 생각에 제대로 진단과 치료를 받지 못하는 질환이기도 합니다. 하지만 알레르기 비염을 방치하면 집중력이 떨어져서 업무능력의 저하로 이어지고 소위 축농증이라는 부비동염이 생기고 후각 장애가 오며, 천식환자는 천식이 악화되는 중한 문제가 생깁니다.

이 책자는 알레르기비염의 원인, 진단, 관리 및 치료까지 전반적으로 알기 쉽게 기술하였습니다. 이 책자를 통하여 알레르기비염으로 고통 받는 환자와 가족여러분들이 알레르기비염을 이해하고 자기관리능력을 높여 건강한 삶을 유지하는데 도움이 되기를 바랍니다. 질환에 대한 자세하고 바른 상담과 교육을 받으시고자 하는 분들은 센터를 직접 방문하시거나, 홈페이지 또는 상담전화(1899-7585)를 통해 저희 센터로 연락을 주시면 도움을 드리도록 하겠습니다.

앞으로도 경상북도 아토피·천식 교육정보센터는 다양한 활동을 통해 일반인 및 환자 여러분에게 아토피질환에 대한 상담 및 교육을 지속적으로 시행하여 질환의 치료와 관리에 도움을 드리기 위해 노력하겠습니다.

경상북도 아토피·천식 교육정보센터장 김 상 규

contents

알레르기비염의 정의 및 원인

알레르기비염, 집중탐구!! 10

알레르기비염의 증상

이럴 때, 알레르기비염을 의심해 볼 수 있습니다. 12

알레르기비염의 진단

알레르기비염의 원인 진단을 위해 정확한 검사는 필수입니다. 14

알레르기비염의 관리

생활환경에 대한 관리가 우선입니다. 16

알레르기비염의 치료

꾸준하고 끈기 있는 치료가 필요합니다. 18

소아 알레르기비염

성장기라 더 중요한 소아 알레르기비염의 관리 20

알레르기비염 환자가 주의할 점

알레르기비염 환자라면 꼭 기억해주세요! 22

알레르기비염, 집중 탐구!!

알레르기비염의 정의

코 점막이 다양한 원인물질에 대하여 **과민반응을 나타내는 알레르기질환**의 하나입니다.

알레르기비염의 동반질환

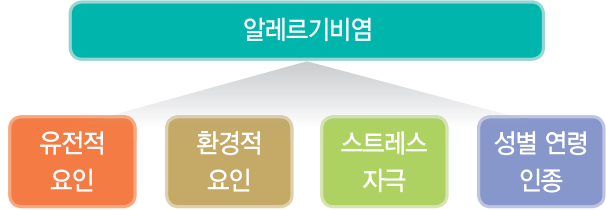
알레르기비염은

- 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



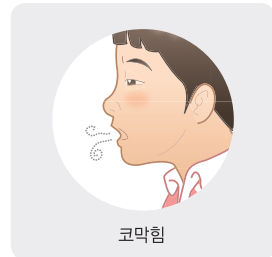
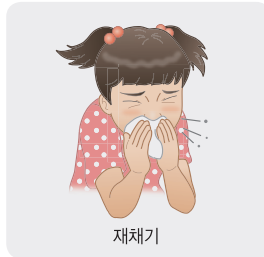
▶ 악화인자



이럴 때, 알레르기비염을
의심해 볼 수 있습니다.

알레르기비염의 증상

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



진찰소견을
참고합니다.

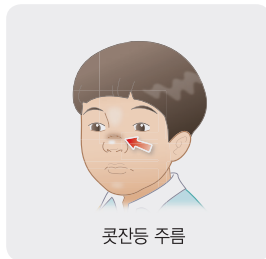
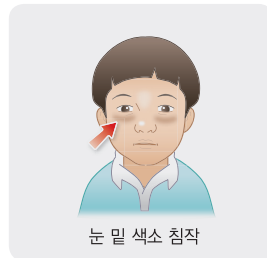
▶ 기타 증상

- ▶ 눈, 입천장, 목안이 가렵거나 아픕니다.
- ▶ 눈물이 납니다.
- ▶ 두통이 있습니다.
- ▶ 후각능력이 떨어집니다.
- ▶ 코피(저절로, 혹은 코를 후벼서)가 납니다.

눈 밑 색소 침착이 있습니다.

코 간지러움으로 코를 문지릅니다.

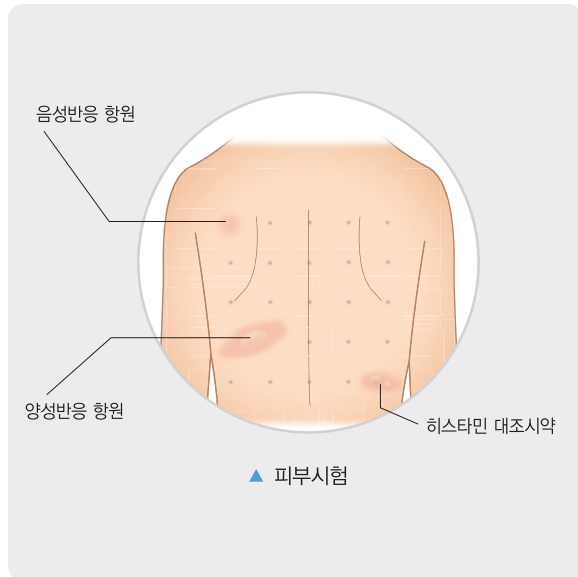
콧잔등에 주름이 생깁니다.



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 권장**하고 있습니다.



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

전문 의와 상의하여 진단합니다.

생활환경에 대한 관리가 우선입니다.

알레르기비염은 **환경 관리**가 중요합니다.
집먼지진드기가 없는 실내환경을 만들기 위한 노력, 시작해볼까요?



▶ 집먼지진드기 없는 깨끗한 침실

- ▶ 침구류는 일주일에 한번씩 55°C 이상의 뜨거운 물로 세탁해야 합니다.
- ▶ 베갯속은 씨앗이나 깃털을 쓰지 말고, 합성고무나 천연고무 제품을 사용하는 것이 좋습니다.
- ▶ 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.



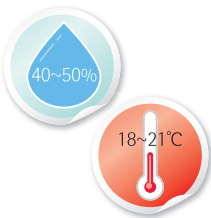
▶ 형겅으로 된 생활용품은 주의 깊게 관리

- ▶ 형겅으로 된 인형은 55℃ 이상의 뜨거운 물로 세탁하거나, 세탁이 어려울 경우 24시간 이상 냉동실에 넣어 둡니다.
- ▶ 형겅으로 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 미세 먼지들이 공기 중에 떠다니고 있습니다.



▶ 놓쳐서는 안 될 실내공기 관리

- ▶ 집먼지진드기는 고온다습한 환경을 좋아합니다.
- ▶ 실내온도는 18~21℃ 정도를 유지하며 적절한 시간마다 환기를 합니다.
- ▶ 실내습도는 40~50% 이하로 유지합니다. 실내습도를 50% 이하로 하기 위해 되도록 가습기 사용을 피하고 습한 계절에는 에어컨디셔너를 사용합니다.
- ▶ 공기 청정기를 사용하되, 필터를 적절한 시기에 교체합니다.

꾸준하고 끈기 있는 치료가 필요합니다.

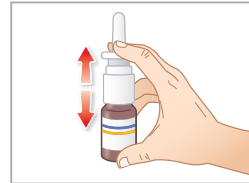
약물요법

약물은 항히스타민제, 비강분무제 스테로이드, 비충혈 제거제 등이 있습니다.

[그림1] 비강분무제 사용방법



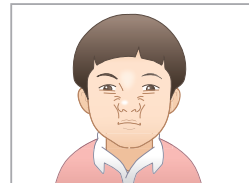
① 코 풀기



② 흔들기



③ 뿌리기



④ 훌쩍 ~

- ① 사용하기 전 코를 풀니다.
- ② 약 용기를 흔들어 준 후 뚜껑을 엽니다.
- ③ [그림2]와 같이 올바른 자세에서 한쪽 코를 막고, 반대쪽 코에 약의 분사구를 넣고 눈꼬리(코 중격 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 **피하면역요법**과 **설하면역요법**이 있습니다.

이는 환자의 원인 알레르겐을 낮은 농도부터 소량씩 피하주사 또는 설하경구복용을 반복하여 원인 알레르겐에 대한 감수성을 약화시켜 **증상의 호전을 유도하는 치료방법**입니다.

수술요법

비강에 대한 수술은 알레르기비염의 주된 치료법은 아니지만 **보조요법**으로서 코막힘을 완화하는데 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 추적 관찰로 알레르기비염의 재발을 막아야 합니다.

성장기라 더 중요한 소아 알레르기비염의 관리

소아 알레르기비염의 주의점

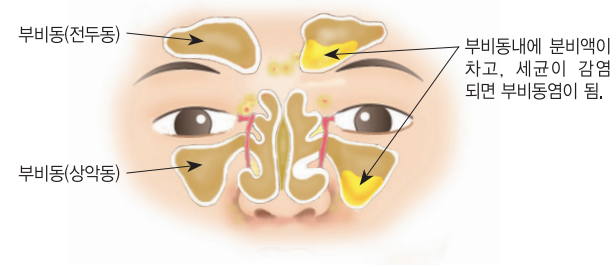
소아 알레르기비염은 그 증상이 상기도 감염(감기)과 감별이 어려워 진단과 치료가 늦어지는 경우가 많고, 합병증이 나타나기도 쉽습니다.

무엇보다 소아 알레르기비염은 **성장에 많은 영향을 끼치게 되므로 더 많은 주의**를 기울여야 합니다.

소아 알레르기비염의 동반질환

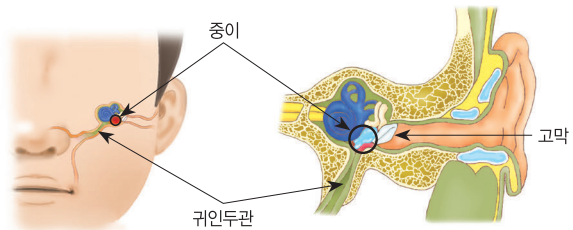
▶ 맑은 머리를 방해하는 '부비동염'

- ▶ 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.



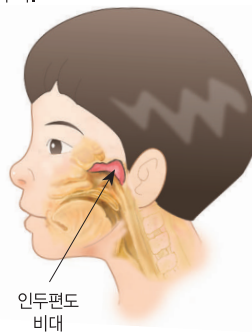
▶ '중이염' 과 '귀인두관(이관, 유스타키오관) 기능이상'

- ▶ 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.



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 동반**된다고 알려져 있습니다.

따라서 천식 치료를 잘 받고 있는데도 호흡곤란, 발작적 기침, 천명 등의 증상이 나타나면 알레르기비염의 가능성을 생각하고 알레르기 전문의의 진료를 받아야 합니다.



천식환자의 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 유지 하며, 급격한 온도 변화를 피하도록 합니다.
- ④ 황사가 심하거나 꽃가루가 날리는 날은 외출을 삼가거나 방진 마스크를 착용 합니다.
- ⑤ 효과적이고 검증된 치료방법으로 꾸준히 관리하여 천식, 부비동염, 중이염 등의 합병증을 예방하도록 합니다.

경상북도 아토피·천식 교육정보센터 홈페이지

www.eduinfo-allergy.com



 경상북도
아토피·천식 교육정보센터

MEMO

A series of horizontal dashed lines for writing.

발행일 2013년 12월
발행처 경상북도
참여기관 보건복지부
질병관리본부
참여학회 사단법인 한국천식알레르기협회
대한천식알레르기학회
대한 소아알레르기 호흡기학회
대한이비인후과학회
대한피부과학회
주 관 경상북도 아토피·천식 교육정보센터
경주시 동대로 87(석장동 1090-1)
동국대학교경주병원 신관8층
T. 1899-7585 F. 054-776-7589

www.eduinfo-allergy.com



경상북도

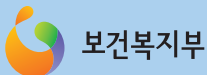
www.eduinfo-allergy.com

아토피·천식 교육정보센터



1899-7585

본 자료는 사전동의 없이 수정하거나 삭제하여 사용할 수 없습니다.



보건복지부



질병관리본부



pride
GyeongBuk
경상북도

대한소아알레르기호흡기학회 · 대한이비인후과학회 · 대한천식알레르기학회 · 대한피부과학회 · 한국천식알레르기협회