

이렇게 발생해요!

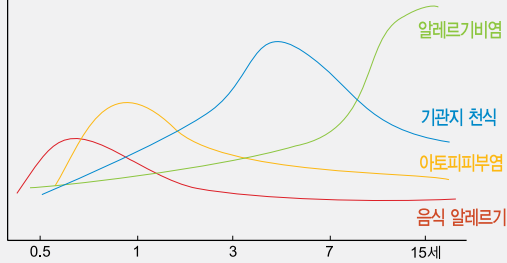


출처 : 한국천식알레르기협회 (www.kaaf.org)

이렇게 진행해요!

알레르기행진

위장 → 피부 → 하기도 → 상기도



알레르기 질환은 진행되는 질병이기 때문에 일찍 진단하여 치료를 해주는 것이 나중에 심한 알레르기로 진행되는 것을 막는 지름길입니다.

경상북도
아토피·천식 교육정보센터

- 보건복지가족부 www.mw.go.kr
- 질병관리본부 www.cdc.go.kr
- 한국천식알레르기협회 www.kaaf.org
- 대한소아알레르기호흡기학회 www.kapard.org
- 대한이비인후과학회 www.kort.or.kr
- 대한천식및알레르기학회 www.allergy.or.kr
- 대한피부과학회 www.derma.or.kr

아토피·천식 예방관리 수칙



경상북도
아토피·천식 교육정보센터



아토피피부염

아토피피부염은 피부에 생기는 알레르기 피부질환입니다. 태어난 뒤 2개월 정도가 지나면 볼과 팔다리에 홍조를 띄우고 피부긁질이 일어나는 경우를 종종 보게 됩니다. 이를 아토피피부염이라고 합니다. 대부분의 경우 걷기 시작하는 시기쯤에 없어지지만 때로는 성인까지 지속되는 만성 알레르기 피부질환입니다.



이렇게 해요!

아토피피부염 예방관리 수칙

- **보습 및 피부 관리**를 철저히 해야 합니다.
 - 목욕은 매일 미지근한 물로 20분 이내로 합니다.
 - 비누목욕은 2~3일에 한번, 때를 밀면 안됩니다.
 - 보습제는 하루에 2번 이상, 목욕 후에는 3분 이내에 바릅니다.
 - 순면소재의 옷을 입어야 합니다.
 - 손발톱을 짧게 깎도록 합니다.
- **스트레스**를 잘 관리해야 합니다.
- 적절한 실내 **온도와 습도**를 유지해야 합니다.
- 효과적이고 검증된 치료방법으로 **꾸준히 관리**하도록 합니다.



천식

천식은 기도가 수축하고 염증이 생기는 흔한 만성 알레르기 호흡기 질환입니다.

천식은 평소에도 기관지에 염증이 존재하므로 정상인들에게는 아무렇지도 않은 가벼운 자극에도 쉽게 기도가 좁아지게 되어 천명(숨쉴 때 쌉쌉거리는 소리), 기침, 가슴이 답답함, 호흡곤란 등의 증상이 나타나게 됩니다.



이렇게 해요!

천식 예방관리 수칙

- **금연**을 하시고, 담배 피는 옆에도 가지 않습니다.
- 운동과 사회 활동에 **적극 참여** 합니다.
- **정상 체중을 유지**하도록 합니다.
- 감기나 독감 예방을 위하여 **손 씻기**를 잘 하도록 합니다.
- 실내는 깨끗이 **청소**하고 청결하게 유지합니다.
- **공해나 황사가 심한 날은 외출을 삼가**거나 방진마스크를 착용합니다.
- 천식발작에 대비한 **약물을 항상 소지**하고 정확한 사용법을 익혀두어야 합니다.
- 효과적이고 검증된 치료방법으로 **꾸준히 관리**하도록 합니다.



알레르기비염

알레르기비염은 어떤 물질(원인항원)에 대하여 코의 속살이 과민반응을 일으켜 발작적이고 반복적인 재채기, 맑은 콧물, 코막힘, 코 가려움증 등의 증상이 나타나는 질환입니다.



이렇게 해요!

알레르기비염 예방관리 수칙

- **금연**을 하시고, 담배 피는 옆에도 가지 않습니다.
- 감기나 독감예방을 위하여 **손 씻기**를 잘 하도록 합니다.
- 실내는 깨끗이 **청소**하고 청결을 유지하며, **급격한 온도 변화**를 피하도록 합니다.
- **황사가 심하거나 꽃가루가 날리는 날은 외출을 삼가**거나 방진마스크를 착용합니다.
- 효과적이고 검증된 치료 방법으로 **꾸준히 관리**하여, 천식, 축농증, 중이염 등의 **합병증을 예방**하도록 합니다.



♥️ **모유수유가 아토피피부염, 천식, 알레르기비염 질환을 줄일 수 있습니다.**

♥️ **아토피피부염, 천식, 알레르기비염 질환은 조기 진단과 조기 치료가 중요합니다.**