

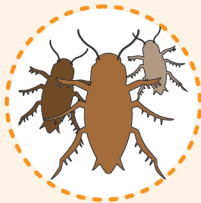
3월

실내환경개선을 통한 알레르기질환 예방

현대인들은 대부분의 시간을 실내에서 보내게 되는데, 알레르기질환을 악화시키는 여러 가지 원인물질인 항원(알레르겐)은 실내공기에 돌아다니고 있어 실내환경관리가 무엇보다 중요합니다.

대표적 실내 흡입 알레르겐

- 집먼지진드기
- 바퀴벌레
- 반려동물
- 곰팡이



실내 알레르겐 회피방법

1 집먼지진드기

- 베개와 침구는 매주 55℃ 이상의 뜨거운 물로 세탁하고 햇빛에 널어놓기
- 집안에서 카펫, 천 소파, 커튼 등을 되도록 사용하지 않기

2 급격한 온도 변화

- 에어컨, 히터 등 냉·난방기 사용 시 실내 온도가 급격히 변화하지 않도록 주의하기

3 새로 이사하는 집

베이킹아웃 방법

- 외부와 통하는 모든 창문을 닫고 옷장과 싱크대 문을 엽니다.
- 실내온도를 30℃ 이상, 5~6시간 유지시키고 모두 외출합니다.
- 집에 돌아와서 모든 창문을 열고 1시간 정도 환기를 시킵니다.
- 위의 과정을 한 달간 1주일에 2번 이상 반복합니다.

4 금연하기 / 간접흡연 피하기

- 금연하고, 간접흡연도 최대한 피합니다.

반려동물

- 반려동물과 접촉하지 않기
- 일주일에 1번 이상 반려동물 목욕시키기
- 반려동물과 생활공간(특히, 침실) 분리하기



본 가정통신문은 질병관리청과 사단법인 한국천식알레르기협회의 '아토피·천식 예방관리 교육·홍보 지원사업'의 결과물로 무단전재나 복제를 금합니다.



질병관리청

4월

환절기 알레르기질환 예방하기

환절기는 알레르기질환의 발생과 악화에 많은 영향을 미치게 됩니다. 환절기로 인해 일교차가 심해지고, 대기가 건조해지면 호흡기 점막이 마르고 면역력도 저하되면서 우리 몸은 바이러스 감염에 취약한 상태가 됩니다.

환절기 알레르기질환의 악화 요인

1 감기

- 천식과 알레르기비염 증상의 악화 원인입니다.
- 감기 바이러스에 감염된 사람의 호흡기분비물(침, 가래 등)로 감염됩니다.

예방방법

- 손 씻기
- 인플루엔자(독감) 예방접종하기



2 꽃가루

- 알레르기질환을 악화시키는 주요 요인

예방방법

- 꽃가루가 많이 날리는 날에는 야외 활동 제한
- 마스크나 보호 안경을 착용
- 기상청 날씨누리(www.weather.go.kr) 생활기상정보 > 꽃가루농도위험지수 참고

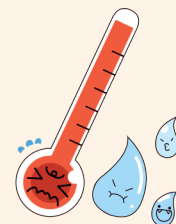


3 급격한 온도·습도의 변화

- 아토피피부염의 악화 원인
- 일교차가 크고 건조해지는 환절기에는 피부의 건조증상이 심해짐

예방방법

- 보습 및 피부관리



4 대기오염

- 특히 취약한 호흡기 환자는 폐기능 감소, 호흡기 증상의 증가, 입원의 증가 등이 발생
- 심한 경우 호흡기 질환에 의한 사망률 증가

예방방법

- 대기오염물질이 높은 경우 외부 활동 자제
- 대기오염도가 낮은 시간대에 환기
- 공기 청정기를 사용하여 실내 공기 정화



본 가정통신문은 질병관리청과 사단법인 한국천식알레르기협회의 '아토피·천식 예방관리 교육·홍보 지원사업'의 결과물로 무단전제나 복제를 금합니다.



질병관리청

5월

알레르기비염의 약물치료법

알레르기비염이란?

- 코안에 생기는 알레르기 염증 질환으로, 콧물, 코막힘, 재채기, 코 간지러움 등의 증상과 알레르기결막염이 같이 동반됩니다.



콧물



코막힘

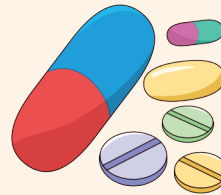


재채기

약물치료의 종류

1 항히스타민제

- 콧물, 재채기, 코 가려움증에 효과적입니다.
- 복용 후 대개 30분에서 2시간 내에 증상이 좋아집니다.
- ※주의: 약물에 따라 졸음이 올 수 있습니다.



2 스테로이드성과 비스테로이드성 항염증제

- 코안의 알레르기염증을 치료해 알레르기비염을 근본적으로 치료하는 약으로 약을 사용한 후 3~7일이 지나야 증상이 좋아지므로, 지속해서 사용해야 합니다.
- ※주의: 스테로이드성 항염증제는 코안에 분무하는 형태로 된 약이므로 올바른 사용법, 사용 횟수와 같은 복용지도를 잘 따라서 사용해야 합니다.

3 코혈관수축제

- 늘어난 코혈관을 오므라들게 해서 숨쉬기 편하게 해 줍니다.
- 먹는 약과 코안에 뿌리는 약이 있습니다.
- ※주의: 뿌리는 코혈관수축제를 7일 이상 사용하면 오히려 코점막이 부어 코막힘이 더 심해지는 약물성 비염이 생길 수 있습니다.



면역치료

- 본인에게 증상을 일으키는 알레르기 원인물질을 주사하거나 복용함으로써 알레르기 증상이 감소하도록 하는 치료입니다.

본 가정통신문은 질병관리청과 사단법인 한국천식알레르기협회의 '아토피·천식 예방관리 교육·홍보 지원사업'의 결과물로 무단전재나 복제를 금합니다.

6월

식품알레르기의 이해와 처치방법

식품알레르기란?

- 음식에 노출된 후 면역반응에 의해 우리 몸에 나타나는 이상 반응으로, 두드러기, 눈/입 부종, 발진, 가려움증, 호흡곤란, 기침, 쌉쌀거림, 복통, 구토, 설사, 의식소실 등 같이 다양한 증상이 나타납니다.
- 흔한 원인 음식으로는 계란, 과일, 우유, 땅콩, 견과류, 밀 등이 있습니다.



식품알레르기의 진단

- 반드시 병원에서 의사의 진료와 검사를 통해 정확한 진단을 받는 것이 중요합니다.
- 검사 방법으로는 혈액검사, 음식물유발시험, 피부반응시험 등이 있습니다.



식품알레르기로부터 안전하려면?

- 가공식품 구입·단체 급식 시: 식품 성분 표시를 보고 원인 음식이 포함되었는지 확인합니다.
- 식품알레르기가 심한 경우 매우 소량의 음식에 접촉하거나 냄새를 맡는 것만으로도 심한 알레르기 증상이 나타날 수 있으므로, 조리 기구를 함께 사용하거나 수업 중 알레르기 원인 음식을 사용하는지 등, 원인 음식 노출 가능성을 항상 꼼꼼하게 확인합니다.

식품알레르기 증상이 나타났을 때 처치방법

- 두드러기, 부종, 간지러움과 같은 가벼운 증상이 있는 경우 항히스타민제를 먹고 기다려 볼 수 있습니다.
- 아나필락시스와 같이 심한 알레르기 증상을 경험한 적이 있다면 미리 병원에서 자가주사용 에피네프린(젝스트)을 처방받아 휴대하는 것이 좋습니다.

본 가정통신문은 질병관리청과 사단법인 한국천식알레르기협회의 '아토피·천식 예방관리 교육·홍보 지원사업'의 결과물로 무단전재나 복제를 금합니다.



질병관리청

7월

아나필락시스 응급처치법

아나필락시스란?

· 음식, 약물, 곤충독 등 알레르기 원인 물질에 노출된 후 갑작스럽게 전신적으로 중대한 알레르기 증상이 나타나는 것을 의미합니다. 아래 4가지 증상 중 2가지 이상에 해당되는 경우를 말합니다.



피부, 점막 증상
(두드러기, 눈/입 부종, 발진, 가려움증)



호흡기 증상
(호흡곤란, 기침, 쌕쌕거림)



소화기 증상
(복통, 구토, 설사)



심혈관/신경 증상
(청색증, 실신, 혈압 저하)

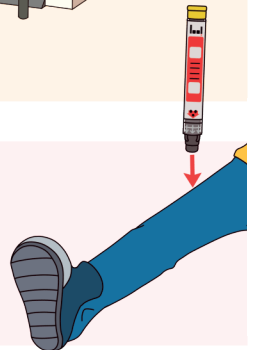
아나필락시스 응급처치법

- 1 원인 물질에 계속 노출되지 않도록 합니다.
- 2 편평한 곳에 눕혀 의식, 맥박, 호흡을 확인합니다.
- 3 한손으로 자가주사용 에피네프린(젝스트)을 잡고 다른 손으로 반대쪽 뚜껑을 제거합니다.
- 4 하의가 짧으면 옷 위로, 하의가 두꺼우면 옷을 제거하고 주사합니다.
- 5 주사기 끝을 허벅지 바깥쪽에 직각으로 댍니다.
- 6 "딸깍" 소리가 날 때까지 눌러 주사하고 10초간 유지합니다.
- 7 주사 부위를 문지릅니다.
- 8 119를 이용하여 응급실로 이동하여 관찰합니다.
- 9 상태가 호전되지 않으면 5~10분 후 새로운 자가주사용 에피네프린(젝스트)을 한 번 더 주사할 수 있습니다.



자가주사용 에피네프린(젝스트) 사용법을 더 알고 싶다면?

· 유튜브에 '자가주사용 에피네프린 사용법' 을 검색하여 자세한 내용을 확인하실 수 있습니다. *대한 소아알레르기 호흡기학회 개발자료



본 가정통신문은 질병관리청과 사단법인 한국천식알레르기협회의 '아토피·천식 예방관리 교육·홍보 지원사업'의 결과물로 무단전재나 복제를 금합니다.

9월

천식의 약물치료법

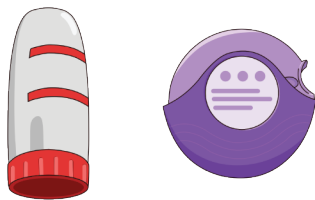
천식이란?

- 예민해진 기관지가 알레르기 원인물질이나 외부자극에 노출되었을 때 과민반응이 나타나는 기관지의 만성적인 알레르기 염증질환입니다.
- 기관지가 수축하면서 기침, 호흡곤란, 쌉쌉거리는 숨소리 등의 증상이 발생합니다.



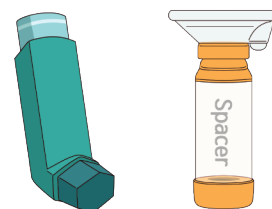
천식의 약물치료 방법

천식조절제



- 기도의 알레르기 염증반응 조절과 천식발작 예방
- 증상이 좋아진 후에도 매일 꾸준히 사용

증상완화제

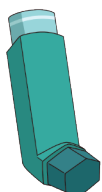


- 기관지 수축으로 인한 호흡곤란 증상의 빠른 완화
- 증상이 심할 때만 사용

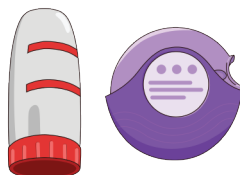
흡입제란?

- 기관지 점막에 직접 약물을 투여하는 방법으로 적은 양으로도 치료가 되어 부작용이 적고, 효과가 빠르게 나타나 주요한 치료제로 사용되고 있습니다.
- 흡입제는 종류에 따라 사용하는 방법이 각각 다르므로 흡입하는 방법을 잘 배워서 사용해야 합니다.

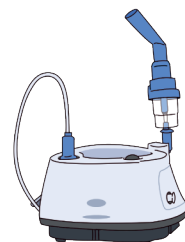
정량식 분무기



건조 분말 흡입기



연무기



본 가정통신문은 질병관리청과 사단법인 한국천식알레르기협회의 '아토피·천식 예방관리 교육·홍보 지원사업'의 결과물로 무단전재나 복제를 금합니다.



질병관리청

11월

아토피피부염 관리하기

아토피피부염이란?

- 피부에 발생하는 만성 질환으로, 빨갱게 생기는 습진이나 가려움 등이 발생합니다.



아토피피부염 관리 방법

- 1 과도한 온도와 습도 변화는 피해요.
- 2 땀, 먼지는 빨리 씻어내요.
- 3 피부에 자극이 없는 옷이 좋아요.
- 4 새 옷도 세탁해서 입혀주세요.
- 5 세탁세제는 여러 번 헹궈주세요.
- 6 검사로 밝혀진 알레르기 요인은 의사처방에 따라 제한해요.



올바른 목욕과 보습제 사용 방법

- 1 매일 미지근한 물에 10분 내외로 목욕해요.
- 2 보습제는 하루에 적어도 두 번 이상, 목욕 직후 발라주세요.
- 3 보습제는 아토피피부염 환자의 피부장벽을 개선하고, 피부를 통한 수분손실을 막아줘요.
- 4 목욕 후에는 수건으로 문지르지 말고 가볍게 두드려서 물기를 닦아주세요.
- 5 목욕 직후 보습제를 정상피부를 포함한 온몸에 발라주세요.
- 6 목욕에 사용하는 물비누는 자극이 적고, 향이 없으며, 약산성으로 표기된 제품을 추천해요.
- 7 때를 밀면 안 돼요.



본 가정통신문은 질병관리청과 사단법인 한국천식알레르기협회의 '아토피·천식 예방관리 교육·홍보 지원사업'의 결과물로 무단전재나 복제를 금합니다.



질병관리청

12월

아토피피부염의 약물치료법

아토피피부염이란?

- 피부에 발생하는 만성 질환으로, 빨갱게 생기는 습진이나 가려움 등이 발생합니다.



약물치료 방법

- 1 바르는 스테로이드제**
 - 가장 기본적인 항염증 치료제입니다.
- 2 비스테로이드성 국소면역조절제**
- 3 항히스타민제**
 - 가려움으로 일상생활이 어렵거나 잠에 들지 못할 때 복용합니다.

바르는 스테로이드제

- 아토피피부염은 알레르기 염증질환이므로 항염증제인 바르는 스테로이드제 치료가 필요합니다.

사용방법

- 1** 피부 염증 부위에만 사용하고, 보습의 목적으로 사용하면 안 됩니다.
- 2** 일반적으로 하루 2회가 권장되며, 경과에 따라 조절합니다.
- 3** 스테로이드 강도에 따라 7단계로 분류하며, 병변의 심한 정도와 병변부위에 따라 처방됩니다.
- 4** 경과에 따라 처방약의 단계가 조절되며, 바르는 횟수와 간격이 조절되므로 정기적인 진료가 필요합니다.
- 5** 부작용으로는 필요없는 혈관이 생성되고 피부가 얇아지며 부신피질 호르몬 대사에 문제가 발생하여 우리 몸을 해롭게 할 수 있으니 의사의 처방에 따라 올바르게 사용하여야 합니다.



본 가정통신문은 질병관리청과 사단법인 한국천식알레르기협회의 '아토피·천식 예방관리 교육·홍보 지원사업'의 결과물로 무단전재나 복제를 금합니다.



질병관리청