

## ★ 꽃가루 알레르기 ★



## 비염, 천식, 결막염의 원인!!!

꽃가루알레르기는 보통 집먼지나 진드기로 발생하는 알레르기와는 다르게 꽃가루가 원인이 되어 생기는 질환이다.  
보통 씨를 날리는 풍매화 (오리나무, 소나무, 느릅나무, 자작나무 등)의 꽃가루와 코와 기관지로 들어가 알레르기성 호흡기 질환의 원인이 되는 것으로, 특히 5월에 심하게 발생한다.

## 꽃가루 알레르기의 증상

꽃가루가 몸속으로 들어오면 면역세포가 과잉반응을 일으켜 몸에 이상이 생기게 된다.  
신체부위에 따른 증상으로는

- ◆ 안구 - 눈물, 눈 가려움증, 충혈 증상을 보이는 알레르기 결막염.
- ◆ 코 - 재채기, 콧물, 코 가려움, 코 막힘이 있는 알레르기 비염.
- ◆ 기관지 - 기침, 가래 및 호흡곤란이 나타나는 알레르기 기관지염 또는 기관지 천식.
- ◆ 피부 - 발진, 두드러기 또는 가려움증.

평소 천식이 있을 경우 숨쉬기가 더욱 어렵고, 호흡곤란이 올 수 있으므로 **조심**해야 한다.

## 꽃가루를 퇴치하는 생활 습관은???

- ◆ 창문을 닫아 꽃가루가 들어오는 것을 막는다.
- ◆ 새벽·아침(오전5~10시)에는 운동을 자제한다.
- ◆ 운전 할 때는 창문을 닫는다.
- ◆ 가급적 외출을 자제 하고, 외출 시 긴팔 옷·마스크·안경을 착용한다.
- ◆ 외출 후에는 옷을 세탁하고 샤워한다.
- ◆ 물을 많이 마신다.
- ◆ 옷·이불 등 빨래는 밖에 널지 않는다

## 꽃가루 알레르기에 좋은 음식

충분한 휴식, 수분 섭취와 함께 면역력을 키워주는 게 중요하다. 꽃가루 알레르기의 예방과 치료에 제철과일과 녹황색 채소가 도움이 된다.

## ◆ 모과

감귤계 식물에는 기침이나 콧물, 목의 염증을 억제하는 효과가 있다.  
모과는 목에 염증을 일으키는 꽃가루 알레르기에든 매우 좋은 음식이다.



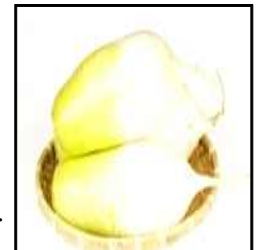
## ◆ 대추



대추는 코의 점막을 강하게 해주므로 알레르기성 비염에 좋다. 특히, 대추를 달여 즙을 내마시면 비염 예방은 물론 치료에도 많은 도움이 된다.

## ◆ 무

무의 매운맛은 거담, 소염 작용을 한다. 심한 코 막힘으로 숨 쉬기 힘들 때는 무즙을 거즈에 적서 코에 대면 콧속이 한결 시원해진다.



## ◆ 생강



생강은 몸을 따뜻하게 하고 콧물을 멎게 하는 데 도움이 된다. 일반 생강차 보다 진하게 달여 수시로 먹으면 재채기와 콧물을 다스리는 데 좋다.

## ◆ 파

파는 뿌리가 차가운 기운을 몰아내는 작용을 한다. 콧물이 심할 때 대파의 흰 뿌리를 달여서 하루 2~3회 마시면 효과를 볼 수 있다.

