

알레르기 질환 예방 안내

학부모님, 안녕하십니까?

최근 미세먼지 및 일교차가 심해지면서 알레르기 질환 발생 위험이 높아지고 있습니다. 알레르기 질환은 우리 몸 내 면역계가 특정물질에 대해 지나치게 과민반응을 나타내거나 혹은 비정상적인 면역상태를 나타내는 현상입니다. 알레르기 질환인 아토피·천식·비염에 대한 예방관리 수칙을 안내드리오니, 많은 도움이 되길 바랍니다.

알레르기 질환의 이해	주위 환경에 존재하는 항원(원인물질)에 대한 과민반응을 말합니다. 알레르기질환은 알레르기 염증이 나타나는 부위에 따라 나눌 수 있습니다. 알레르기 염증이 코 속에 나타나면 비염 , 기관지에 나타나면 천식 , 피부에 나타나면 아토피피부염 입니다. 비염은 주로 콧물, 재채기, 코막힘, 천식은 주로 호흡곤란, 쌉쌉거림, 기침, 아토피피부염은 주로 가려움을 동반한 습진 모양의 피부염이 생기게 됩니다.
자주 하는 질문	<p>Q. 알레르기질환은 유전되나요? A. 알레르기질환은 유전적 요인, 면역 요인, 환경적 요인이 복합적으로 작용하여 생깁니다. 알레르기 성향은 유전될 가능성이 있지만 이러한 성향이 질환의 발생으로 이어지려면 수많은 기여유전자와 함께 환경적인 자극이 상호작용을 이루어야 합니다. 유전적 요인이 절대적인 것은 아닙니다.</p> <p>Q. 병원에 바로 가야 할 천식 증상에는 어떤 것이 있나요? A. 대표적인 천식의 증상은 호흡곤란, 쌉쌉거림, 가슴 답답함, 발작적인 기침 등이 있습니다. 기관지 염증을 그대로 둘 경우, 기도의 모양이 변화하고 폐기능이 떨어질 수 있기 때문입니다. 이미 천식을 진단받고 약물 치료를 하고 있다면, 평소보다 호흡곤란이 더 악화된 경우 병원에 방문했을 때 전문 의에게 받은 행동 지침을 따르면 됩니다.</p> <p>Q. 알레르기비염 약을 먹어도 효과가 없으면 어떤 치료를 받아야 하나요? A. 알레르기비염 치료에는 먹는 약으로 하는 치료도 있지만, 코 속에 스테로이드 또는 항히스타민제를 스프레이 형태로 뿌리는 치료도 있습니다.</p> <p>Q. 아토피피부염이라는데 어떤 보습제를 얼마나 자주 발라야 하나요? A. 보습제는 향료와 보존제가 없고 자극이 적은 순한 제품 중 자신에게 맞는 것을 선택하면 되고, 하루 2회 이상, 가능하다면 6시간마다 바르는 것이 효과적입니다.</p> <p>Q. 아토피피부염에는 유기농식품이 좋은가요? A. 유기농식품이 도움이 된다는 일부 연구도 있지만, 유기농식품이 아토피피부염 치료에 효과적인지는 확실하지 않습니다. 오히려 유기농식품보다, 아토피피부염의 치료에서 가장 중요한 점은 전문의의 진료를 통해 확인된 치료 방법을 사용하는 것(예를 들어, 국소 스테로이드제, 보습제, 약산성 비누 사용, 피부 관리 등)이므로 전문의와의 치료에 더 중점을 두는 것이 좋습니다.</p>

2024. 4. 8.



남원한빛중학교장(관인생략)

※ 본교 홈페이지 <http://school.ibedu.kr/nwhb> 학부모자료/가정통신문에서도 보실 수 있습니다.

알레르기는 왜 나타날까요?

알레르기 원인 및 유발인자

1. 알레르기 원인 물질(알레르겐)



집먼지진드기



동물 털(타액)



꽃가루



곰팡이

2. 자극물질



흡연



대기오염



찬바람



스프레이

3. 그 외 혼란 요인들



운동



감기



일부약물

알레르기질환의 임상적 특징

한 가지 원인물질에 **다양한 증상**(#아토피피부염, #알레르기비염, #천식 등)으로 나타나기도하고, 여러종류의 원인물질이 같은 증상을 나타내기도 합니다

특히, 알레르기 증상은 한 원자에게서 동시에 혹은 시간간격을 두고 순차적으로 나타날 수 있습니다

또한, 알레르기질환은 60~80%에서 가족력이 있습니다



어떻게 하면 예방할 수 있을까요? (천식·알레르기 비염·아토피 피부염)

예방관리수칙(천식)

- 금연을 하시고, 담배피는 사람 옆에는 가지 않습니다.
- 운동과 사회 활동에 적극 참여 합니다.
- 감기나 독감 예방을 위하여 **손 씻기**를 잘 하도록 합니다.
- 실내는 **깨끗이 청소**하고 청결하게 유지합니다.
- 공해나 황사가 심한 날은 외출을 삼가하거나 **방진 마스크**를 착용합니다.
- 천식발작에 대비한 **약물**을 **항상 소지**하고 **정확한 사용법**을 익혀 두어야 합니다.
- 효과적이고 검증된 치료방법으로 **꾸준히 관리** 하도록 합니다.



예방관리수칙(알레르기비염)

- 금연을 하시고, 담배피는 사람 옆에는 가지 않습니다.
- 감기나 독감 예방을 위하여 **손 씻기**를 잘 하도록 합니다.
- 실내는 **깨끗이 청소**하고 청결하게 유지하며, 급격한 온도변화를 피하도록 합니다.
- 황사가 심하거나 꽃가루가 날리는 날은 외출을 삼가하거나 **방진 마스크**를 착용합니다.
- 천식발작에 대비한 **약물**을 **항상 소지**하고 **정확한 사용법**을 익혀 두어야 합니다.
- 효과적이고 검증된 치료방법으로 **꾸준히 관리** 하여 천식, 축농증, 중이염 등의 합병증을 예방하도록 합니다.



예방관리수칙(아토피피부염)

- **보습 및 피부 관리**를 철저히 해야 합니다.
 - ▷ 목욕은 매일 미지근한 물로 20분 이내로 합니다.
 - ▷ 비누목욕은 2~3일에 한번, 때를 밀면 안됩니다.
 - ▷ 보습제는 하루에 3번 이상, 목욕 후에는 3분 이내에 바릅니다.
 - ▷ 순면소재의 옷을 입어야 합니다.
 - ▷ 옷 세탁시 세제가 섬유에 남지 않도록 여러번 헹구어 주는 것이 좋습니다.
 - ▷ 손발톱을 짧게 깎도록 합니다.
- **스트레스**를 잘 **관리**해야 합니다.
- 적절한 실내 **온도**와 **습도**를 유지해야 합니다.
- 효과적이고 검증된 치료방법으로 **꾸준히 관리**하도록 합니다.



환경관리

- 실내 습도와 온도를 낮추도록 합니다. (습도 45~55%, 온도 18~21℃)
- 집안에서 카펫, 천소파 커튼 등을 가급적 사용하지 않습니다.
- 베개와 침구는 매주 뜨거운물(섭씨 55℃ 이상)로 세탁하고 햇빛에 넣어놓습니다.
- 반려동물들을 기르지 않습니다.
- 꽃가루가 많이 날릴 때, 공해, 황사가 심한 날에는 창문을 닫고 외출을 삼가도록 합니다.
- 실내에 곰팡이가 자라지 않도록 환경을 깨끗이 유지합니다.
- 실내에 바퀴벌레가 자라지 않도록 환경을 깨끗이 유지합니다.



알레르기비염 예방관리수칙

알레르기비염이란 무엇인가요?

알레르기비염은 코 안의 점막이 특정 물질에 과도하게 반응해 생기는 질병이에요.

유전적요인 + **환경적요인**

알레르기가 있는 체질의 사람이 알레르기 유발 물질에 노출되면 코막힘, 콧물, 재채기, 눈물, 두통, 후각기능 저하 등의 증상이 나타나기도 해요.

맑은 콧물, 재채기 등이 3개월 이상 지속되기도 해요.

감기와 달리 근육통, 발열 등의 증상은 동반하지 않아요.

특히 기후 변화가 심할 때나 스트레스, 오염된 공기, 감기 등에 의해서도 악화될 수 있어요!

대체로 알레르기비염의 증상은 이런 순서로 나타나요.

코막힘 → 콧물, 재채기 → 눈물, 두통 → 후각감퇴 → 폐쇄성 비염

알레르기비염은 어떻게 예방하고 관리하나요?

실내 환경을 깨끗하게 유지하고 대기 오염이 심한 날에는 외출할 때 마스크를 착용해요.

비염의 원인과 악화 요인을 검사로 확인하고 피해요.

- ☐ 집먼지 진드기
- ☐ 꽃가루
- ☐ 애완동물 털
- ☐ 곰팡이

간접흡연을 최대한 피하고, 담배를 가까이 하지 않아요.

손을 잘 씻어요

안전성이 검증되고 효과적인 방법으로 꾸준히 치료해요.

알레르기비염! 예방수칙만 잘 지키면

우리 모두 건강하게 4월을 보낼 수 있어요!