

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!