

알레르기란?

- 우리 주변에 흔한, 유해하지 않은 물질에 대한 면역계의 과민 반응입니다.



꽃가루



식품



집먼지진드기

- 이러한 알레르기 반응을 일으킬 수 있는 체질(유전적 소인)은 일반인의 40% 정도로 흔합니다. 이 중 일부만이 살아가면서 실제 알레르기 증상으로 나타나 불편을 겪게 되고 이를 알레르기질환이라고 합니다.
- 주변 환경과 이러한 알레르기 체질이 만나 알레르기 염증은 악화과 호전을 반복하기 때문에, 이러한 염증을 완화하고 예방 하기 위한 꾸준한 관리가 중요합니다.
- 정확하고 꾸준한 관리를 통해 알레르기질환의 증상을 호전시키고, 불편없이 지낼 수 있습니다.

아토피·천식 안심학교

국가보건의사업 중 알레르기질환 예방사업의 일환으로, 천식, 아나필락시스, 아토피피부염, 알레르기비염 등 알레르기질환이 있는 아동이 학교(어린이집/유치원)에서 건강하게 생활하고 학습할 수 있도록 지원하는 학교 중심의 예방관리 프로그램입니다.

- 알레르기질환 환아 파악
- 예방관리 및 응급처치 교육 : 교사, 학부모, 학생

알레르기질환에 대한 궁금증

홈페이지 www.allergyinfo.or.kr 에서

아토피·천식 교육정보센터

전화상담 1899-4640 온라인 상담

알레르기란?	아토피피부염 피부관리방법
알레르기비염	식품알레르기
천식	아나필락시스
흡입기 동영상	에피네프린 자가주사기

☞ 상담시간
월~금 10:00~17:00

☎ 전화상담
1899-4640

😊 SNS 알레르기질환 정보를 만나보세요

- 📄 블로그 <https://blog.naver.com/allergyinfo>
- 📷 인스타그램 bs_atopy
- 📺 유튜브 부산광역시 아토피·천식교육정보센터

부산광역시 서구 감천로 262 고신대학교 복음병원
T. 1899-4640 F. 051-241-4648 E. allergycenter@allergyinfo.or.kr



본 자료는 질병관리청과 강원특별자치도의 '시·도 아토피천식 교육정보센터 운영사업'을 통해 제작되었습니다. 자료사용 시 사전에 이용허락이 필요하며 무단 전재나 복제, 편집을 금합니다.

www.allergyinfo.or.kr



알레르기 질환 이것만은 꼭!



**부산광역시
아토피·천식 교육정보센터**

알레르기비염

알레르기 염증이 코에 나타난 알레르기질환
때마다 반복되는 “재채기, 맑은 콧물, 눈·코 가려움증, 코막힘”

콧물/재채기 한두 번은 문제가 되지 않지만, 생활에 불편을 느끼는 정도라면 관리가 필요합니다. 만성적인 비염을 방지하면, 증상이 심해져 약에 안듣고, 축농증, 중이염, 냄새 기능저하 등 합병증을 만듭니다.

목아픔과 몸살이 수 일 동안 나타나는 감기와는 달리, 눈·코 가려움이 특징이며, 수 주에서 한 계절 동안 지속되기도 하는데, 증상 초기에 빨리 약을 먹는 것이 좋습니다.

효과적인 관리 방법은?

주변에 원인 물질이 있다면 회피하고, 항히스타민제를 증상 초기에 빨리 먹습니다. 증상이 심할 때는 의사 지시에 항히스타민제나 스테로이드 비강분무제를 정기적으로 꾸준히 사용합니다.

천식

알레르기 염증이 폐, 기관지에 나타난 알레르기질환

천식의 증상은?

감기에 걸리거나 비염이 심할 때, 가끔씩, 밤이나 새벽에 가슴답답함, 쌉쌉거리는 숨소리(천명음), 기침 등의 증상이 나타납니다. 증상은 가끔 나타나지만, 기관지의 염증은 꾸준히 지속되어 증상 악화화 기관지 변형을 일으켜 폐기능을 망가뜨리기 때문에 마치 당뇨, 고혈압처럼 꾸준한 치료와 관리가 필요합니다.

치료와 관리?

증상이 호전되더라도 의사의 지시에 따라 충분한 기간 꾸준한 흡입기(염증조절제) 치료가 필요합니다. 증상을 예방하고 발작적인 증상 악화를 막아야 합니다.

천식으로 진단 받은 경우 전혀 증상이 없더라도 1-2년에 한번은 폐기능 검사와 의사 진료를 권합니다.

아토피피부염

피부는 원래 외부 물질을 차단하기 때문에 알레르기 반응이 일어날 일이 없지만, 이러한 피부장벽 기능이 부실한 경우 알레르기 염증이 시작되어 만성적인 피부염을 만드는 질환입니다. 염증과 가려움은 피부장벽을 망가뜨리고, 장벽이 부실해지면 염증은 더 심해지는 악순환이 일어납니다. 한편 **피부장벽의 기능을 잘 관리해주면, 빠르게 호전되고 재발을 막을 수 있는 질환입니다.**

피부 관리?

- 하루 한 번 목욕
- 목욕 시간은 10분 내외
- 때밀지 않기
- 약산성물비누 사용
- 꾸준한 보습제 사용 (전신에 하루 2회 이상)



식품알레르기

음식을 먹은 이후 불편하다고 모두 알레르기는 아닙니다. 그러나 특정 음식에 불편한 증상이 반복된다면, 반드시 알레르기 전문의 진료를 통해 알레르기 반응 여부를 평가합니다. 필요하다면, **피해야할 음식과 안전한 대체 식품을 확인합니다.** 소아청소년 시기의 임의적인 식품 회피는 영양불균형, 발달장애, 아토피피부염 악화 등을 일으킬 수 있습니다.

올바른 대응 방법은?

소아청소년이 식품알레르기로 진단받는 경우, 피해야 하는 음식 종류와 안전한 대체 식품을 명시한 **전문의 소견서를 학교나 기관에 제출하여** 해당 기관에서 정확하고 안전한 관리가 가능하도록 합니다.

아나필락시스

원인 노출 후 순식간에 알레르기 반응이 나타나 전신적으로 빠르게 진행되는 알레르기 응급질환입니다.

평소 특정 음식, 약, 벌쏘임 등에 의해 전신적인 두드러기 반응 등이 반복되는 경우 의심할 수 있으며, 이러한 경우 **알레르기 전문의 진료를 통하여 원인을 확인하고 철저히 회피**하는 것이 필요합니다. 완전한 회피가 어려운 경우 전문의와 상의하여 아나필락시스 발생 시 응급 약제인 에피네프린 자가주사기를 처방받아 소지하고 다닙니다.

아나필락시스 증상은?

갑자기 나타나 빠르게 진행되는 두드러기, 호흡곤란, 혈압저하 증상, 극심한 복통과 설사



의심되는 경우 대응은?

- 원인을 확인하여 철저한 회피가 가장 중요합니다.
- 만일을 위해 에피네프린 자가주사기를 사용법을 포함한 응급대 처방법을 정확하게 숙지합니다.



에피네프린 자가주사기 사용방법

