

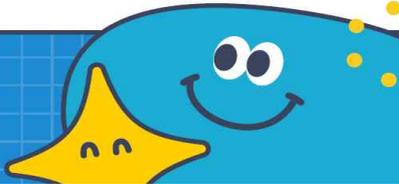
□[카드뉴스]아토피피부염예방관리수칙

알레르기로부터 자유로운 내몸 ✨

건강한 대한민국 만들기 캠페인



다같이 실천해요!
꼭 기억해야 할 아토피피부염 예방관리수칙



질병관리청

Q. 아토피피부염이란?

가려움증을 주 증상으로 하는 만성적인 염증성 피부질환

Q. 아토피피부염의 증상은 무엇일까요?

- 대표 증상 '가려움증'
가장 흔하면서도 환자를 가장 괴롭히는 증상으로 야간에 더욱 심해져서 수면부족이 생기고, 성장발육과 삶의 질을 떨어뜨리게 되죠.
- 주요 증상
발진, 진물, 피부건조증, 가려움증, 굵은 자국(홍터), 태선화(피부가 두꺼워지는 현상)



Q. 아토피피부염의 원인은 무엇일까요?

유전적 요인과 환경적인 요인이 있어요.

- 유전적요인
 - 자녀 발병률 10~15%
부모 모두 알레르기 질환이 없는 경우
 - 자녀 발병률 20~30%
부모 중 한쪽이 알레르기 질환이 있는 경우
 - 자녀 발병률 40%
양쪽 부모 모두 알레르기 질환이 있는 경우
- 환경적 요인
 - 산업화로 인한 대기오염
 - 각종 화학물질 접촉
 - 공중위생 발달로 면역체계 취약



Q. 아토피피부염 진단기준은 무엇인가요?

3가지 주 진단기준을 통해 아토피피부염을 진단해요.

- 주 진단기준 01
가려움증
- 주 진단기준 02
만성적 재발 여부
오랜 기간 동안 여러 증상이 호전과 악화를 반복
- 주 진단기준 03
연령별 증상 발현 부위 확인
연령별로 발진, 진물, 가려움증 등 부위별 특징적 증상 확인
- 주 진단기준 04
가족력, 과거력 확인
알레르기 질환의 유전, 환경요인 확인



Q. 아토피피부염의 예방수칙은 무엇인가요?

- 보습 및 피부 관리를 철저히 해요!
- 목욕은 매일 미지근한 물에 10분 내외로 하기
- 약산성 물비누를 사용하여 매일 목욕하고 때를 밀지 않기
- 보습제는 하루에 적어도 두 번 이상, 목욕 직후 바르기
- 피부에 자극이 없는 옷 입기
- 손톱, 발톱은 짧게 깎기
- 정확히 알레르기로 진단된 식품만을 제한해요.
- 스트레스를 잘 관리해요.
- 적절한 실내 온도와 습도를 유지해요.
- 효과와 안전성이 입증된 방법으로 꾸준히 치료해요.




올바른 알레르기 정보로 지키는 소중한 건강

지금 '알자내몸'을 검색하세요

- 질병관리청 국가건강정보포털
- 아토피 천식 교육정보센터
- 유튜브 아프지마 TV



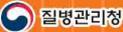
질병관리청

□[카드뉴스] 천식 예방관리수칙

알레르기로부터 자유로운 내를 ★

건강한 대한민국 만들기 캠페인

다같이 실천해요!
꼭 기억해야 할 천식 예방관리수칙

Q. 천식이란?

기관지에 생기는 알레르기 염증성 질환. 알레르기 물질이 기관지 점막에 들어와서 알레르기 염증을 일으키게 돼요.

예를 들어
-반려동물의 털과 비듬
-집먼지 진드기
-곰팡이, 꽃가루, 먼지

천식 증상의 진행

1. 기관지에 염증 발생
2. 기관지 점막이 붓는 현상
3. 기관지 근육 경력 및 수축
4. 폐 기능 악화



Q. 천식의 증상에는 어떤 것들이 있나요?

대표적인 3대 증상



기침 가래 호흡곤란 쌉쌉거림

천식의 일반적인 증상
- 기침이 잦은 사람, 오랫동안 기침을 달고 사는 사람, 자주 가래를 뱉는 사람, 숨 쉴 때 답답한 사람, 숨 쉬기가 어려워 자다가 깨는 사람
*다른 질환으로 오인하여 치료시기를 놓치는 분이 많아요!

특정한 상황에서 이전과 달리 증상이 악화되는 경우를 천식 발작 & 급성악화로 하고
- 알레르기 원인물질에 노출된 후, 운동 혹은 특정 약을 복용한 후, 감기를 앓은 후

Q. 천식의 원인은 무엇일까요?

유전적 요인과 환경적 요인이 있고 악화요인에 주의해야 해요!

유전적 요인
부모 중 한 쪽이라도 알레르기 질환을 보유하고 있다면 자녀에게 천식이 나타날 확률이 높아져요

환경적 요인
어릴 때부터 알레르기 원인물질에 자주 노출된 경우

악화 요인
감기, 운동, 약물, 대기오염 또는 실내 오염물질의 노출, 흡연, 스트레스



Q. 천식의 원인은 무엇일까요?

천식 자가진단 체크리스트
한 가지라도 해당사항이 있다면 천식일 가능성이 높아요.

- ☑ 차가운 공기, 오염된 공기를 들이마시면 가랑가랑하는 소리가 들리거나 발작적으로 기침이 나요.
- ☑ 밤에 가슴이 답답하고, 숨이 차고, 숨소리가 거칠거나 기침이 발작적으로 나서 잠이 깬 적이 있어요.
- ☑ 감기에 걸리면 숨이 차고, 숨을 쉴 때 가랑가랑하는 소리가 들리거나 기침이 한 달 이상 지속돼요.
- ☑ 운동 중이나 직후에 숨이 차고 가랑가랑하는 숨소리가 나요.
- ☑ 사무실에서 근무 중일 때는 숨이 차고 가랑가랑하는 숨소리가 나는데 휴가 때는 괜찮아요.
- ☑ 매년 봄이나 가을에 기침이 한 달 이상 지속되거나 숨이 차는 기간이 있어요.
- ☑ 시험 때나 정신적인 스트레스가 심할 때 숨이 차거나 가랑가랑하는 숨소리가 나요.
- ☑ 가족 중에 천식이나 알레르기비염 환자가 있고 가끔 가슴이 답답하고 숨이 차요.

Q. 천식의 예방관리수칙을 알아보아요!

1. 실내는 청결하게 유지하고, 대기오염이 심한 날은 외출을 삼가거나 마스크를 착용해요.
2. 천식의 원인 및 악화요인을 검사로 확인한 후 회피해요.
3. 금연하고, 간접흡연도 최대한 피해요.
4. 감기 예방을 위하여 손을 잘 씻고, 인플루엔자(독감) 예방접종을 철저히 해요.
5. 규칙적인 운동을 하고 정상체중을 유지해요.
6. 천식 치료는 의사의 지시에 따라 시행하고 악화 시 대처방법을 숙지해요.
7. 효과와 안전성이 입증된 방법으로 꾸준히 치료해요.




□[카드뉴스] 식품알레르기 예방관리수칙

알레르기로부터 자유로운 내용 ✨

건강한 대한민국 만들기 캠페인



다같이 실천해요!
꼭 기억해야 할
식품알레르기 예방관리수칙



질병관리청

Q. 식품알레르기의 원인은 무엇인가요?

식품알레르기는 식품 내에 있는 일부 단백질에 반응해서 일어나요. 식품 속의 단백질은 대부분 조리과정이나 소화과정에서 분해되는데, 분해되지 않고 체내로 흡수되는 일부 단백질이 알레르기를 일으킨답니다!

Q. 식품알레르기는 어떻게 진단하나요?

가장 정확한 진단 방법은 식품유발검사예요. 식품유발검사란 알레르기의 원인으로 의심되는 음식을 섭취 후 의사가 그 반응을 육안으로 확인하여 진단하는 방법이에요. 혈액검사나 피부반응검사보다 더 정확한 방법이라고 할 수 있죠.



Q. 식품알레르기란?

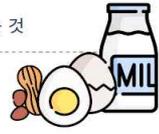
특정 식품에 노출된 후 두드러기, 부종, 가려움, 복통, 구토, 설사, 기침, 호흡 곤란, 어지러움 등의 증상이 있으면 식품알레르기를 의심해요.

Q. 식품알레르기의 증상은 무엇인가요?

음식 섭취 후 생길 수 있는 부작용에는 식품알레르기도 있지만 식품불내성도 있어요!

식품알레르기
우리 몸이 반응할 필요가 없는 상황에서 면역시스템이 작동해서 이상반응을 보이는 것

식품불내성
소화과정 중 문제로 인해 나타나요.



Q. 식품알레르기의 예방관리수칙을 알아보아요!

1. 의사의 진료를 통해 식품알레르기 진단 시 원인식품을 제한해요!
 - 식품을 섭취하기 전에 원인식품과 교차반응*이 혼한 식품이 포함되어 있는지 항상 확인해요.
 - *교차반응: 원인식품과 비슷한 성분이 포함된 다른 식품에도 알레르기 증상이 나타나는 것
 - 조리기구와 식기에 묻어있는 적은 양으로도 증상이 발생할 수 있으므로 주의해요.
 - 원인식품을 만지거나 흡입하는 것도 주의해요.
 - 불필요한 식이 제한은 소아청소년의 성장과 발달을 해칠 수 있어요!
2. 식품알레르기 환자는 갑작스러운 증상에 대비하여 응급약을 소지하고 사용법을 익혀요.
3. 정기적인 진료와 상담으로 식품알레르기가 소실되거나 새로 생기는지 확인해요.
 - 식품알레르기는 나이에 따라 변화되는 경우가 있어 정기적인 진료 필요해요.
 - 식품알레르기의 치료는 원인식품의 종류와 심한 정도, 나이에 따라 다르므로 반드시 의사의 지시에 따라요.



올바른 알레르기 정보로 지키는 소중한 건강

지금 '알자내몰'을 검색하세요

질병관리청 국가건강정보포털	↗
아토피 천식 교육정보센터	↗
유튜브 아프지마 TV	↗





질병관리청

□[카드뉴스] 아나필락시스 예방관리수칙

알레르기로부터 자유로운 내용 ★

건강한 대한민국 만들기 캠페인



다같이 실천해요!
꼭 기억해야 할 아나필락시스 예방관리수칙



Q. 아나필락시스의 원인은 무엇인가요?

- 식품**
계란, 우유, 호두, 땅콩, 밀, 메밀, 갑각류, 과일, 콩, 생선
- 곤충 독**
벌, 개미
- 약물**
해열진통제, 항생제
- 기타**
운동, 천연 고무(라텍스), 원인 모름



Q. 아나필락시스의 예방관리수칙은 무엇인가요?

1. 아나필락시스의 개인별 원인과 증상을 알고 자가주사용 에피네프린 사용법을 숙지하고 항상 휴대해요.
2. 아나필락시스 증상이 나타나면, 자가주사용 에피네프린을 가지고 있는 경우 바로 투여하고 즉시 응급실로 가요.
3. 자가주사용 에피네프린 투여 후 증상이 좋아지더라도 2차 반응이 올 수 있어 반드시 신속하게 응급실로 가요.
4. 아나필락시스 원인진단과 관리를 위해 정기적으로 전문의의 진료를 받아요.



Q. 아나필락시스란 무엇일까요?

아나필락시스는 급격하게 전신적으로 발생하여 생명을 위협하는 중증알레르기 반응이에요.

Q. 아나필락시스의 증상은 무엇인가요?

- 피부**
입 속, 귓속 따끔거림, 입술, 구강 부종, 가려움, 홍반 두드러기
- 호흡기**
삼키거나 말하기 힘들, 호흡 곤란, 거친 숨소리
- 전신 및 신경**
죽을 것 같은 느낌, 의식 없음, 금속 맛, 부종, 불안감
- 소화기**
구역질, 설사, 복통, 구토
- 심장혈관계**
실신, 혈압저하, 요실금



아나필락시스가 일어난 경우 다음과 같이 대처해요!

1. 편평한 곳에 눕힙니다.
· 당황하지 말고 환자를 편평한 곳에 눕히고 안정을 취하게 해요.
· 숨을 깊이 쉬도록 해 주면서 최대한 편안하게 옷의 단추를 풀어요.
2. 에피네프린을 주사합니다.
· 에피네프린을 가지고 있으면 근육에 찰러 주사합니다.
· 다리를 올려 혈액순환을 유지합니다.
3. 119를 부릅니다.
· 119가 올 때까지 환자의 상태를 지속적으로 관찰합니다.
4. 신속히 병원으로 이송합니다.
· 일시적으로 좋아져도 2차 반응이 올 수 있으므로 반드시 병원으로 가도록 합니다.

※에피네프린 주사와 119연락은 동시에 진행합니다.

Q. 아나필락시스의 예방관리수칙은 무엇인가요?

5. 자신이 아나필락시스가 있음을 주변에 알리고 응급상황에서 도움을 받을 수 있도록 해요.
6. 식품에 의한 아나필락시스는 적은 양의 식품섭취, 흡입, 피부접촉에 의해서도 발생할 수 있으니 주의해요.
7. 약물에 의한 아나필락시스의 경우, 금지약물과 알레르기 증상, 투여 가능 약물이 적힌 약물안전카드를 소지하고 처방 때마다 의사, 간호사, 약사에게 확인해요.
8. 아나필락시스가 있는 사람은 보육·교육기관, 직장, 식당 등에 원인물질을 미리 알려 노출을 피하고 응급상황에 대처해요.



□[리플릿]알레르기질환예방관리수칙

아토피피부염



- 01 보습 및 피부 관리는 철저히!
- 02 정확히 알레르기로 진단된 식품만을 제한해요!
- 03 스트레스를 잘 관리해야 해요!
- 04 적절한 실내 온도와 습도를 유지해요!
- 05 효과와 안전성이 입증된 방법으로 꾸준히 치료해요!

알레르기비염



- 01 실내는 청결하게 유지하고, 대기오염이 심한 날은 외출을 삼가거나 마스크를 착용해요!
- 02 비염의 원인 및 악화 요인을 검사로 확인한 후 회피해요!
- 03 금연하고, 간접흡연도 최대한 피해요!
- 04 감기예방을 위하여 손을 잘 씻어요!
- 05 효과와 안전성이 입증된 방법으로 꾸준히 치료해요!

건강한 대한민국 만들기 캠페인

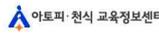
알레르기로부터 자유로운 내몸



다같이 실천해요!
꼭! 기억해야 할
5가지 알레르기예방관리수칙

아토피피부염
알레르기비염
천식

아나필락시스
식품알레르기

 질병관리청
  아토피·천식 교육정보센터

천식



- 01 실내는 청결하게 유지하고, 대기오염이 심한 날은 외출을 삼가거나 마스크를 착용해요!
- 02 천식의 원인 및 악화 요인을 검사로 확인한 후 회피해요!
- 03 금연하고, 간접흡연도 최대한 피해요!
- 04 감기 예방을 위하여 손을 잘 씻고, 인플루엔자(독감) 예방접종을 철저히 해요!
- 05 규칙적인 운동을 하고 정상체중을 유지해요!
- 06 천식 치료는 의사의 지시에 따라 시행하고 악화 시 대처방법을 잘 알고 있어야 해요!
- 07 효과와 안전성이 입증된 방법으로 꾸준히 치료해요!

식품 알레르기



- 01 의사의 진료를 통해 식품알레르기가 진단되면 원인식품을 제한해야 해요!
 - 식품을 섭취하기 전에 원인식품과 교차반응이 흔한 식품이 포함되어 있는지 항상 확인하기.
 - 조리기구와 식기에 묻어있는 적은 양으로도 증상이 발생할 수 있으므로 주의.
 - 원인식품을 만지거나 흡입하는 것도 주의.
 - 불필요한 식이 제한은 소아청소년의 성장과 발달을 해칠 수 있어요.
- 02 식품알레르기 환자는 갑작스러운 증상에 대비해 응급약을 소지하고 사용법을 익혀요!
- 03 정기적인 진료와 상담으로 식품알레르기가 소실되거나 새로 생기는지 확인해요!

아나필락시스



- 01 아나필락시스의 개인별 원인과 증상을 알고 자가주사용 에피네프린 사용법을 숙지하고 항상 휴대해요.
- 02 증상이 나타나면, 자가주사용 에피네프린을 바로 투여하고 응급실로 가요! 투여 후 증상이 좋아져도 2차 반응이 올 수 있으니 즉시 응급실로 가야 해요.
- 03 아나필락시스 원인진단과 관리를 위해 정기적으로 전문의의 진료를 받아요!
- 04 식품에 의한 아나필락시스는 적은 양의 식품섭취, 흡입, 피부접촉에 의해서도 발생할 수 있어 주의해야 해요.
- 05 약물에 의한 아나필락시스의 경우, 약물안전카드를 소지하고 처방 때마다 의사, 간호사, 약사에게 확인해요!
- 06 아나필락시스가 있는 사람은 주변에 원인물질을 미리 알려 노출을 피하고 응급상황에 대처해요!