

Spring

봄철 알레르기 질환



일교차가 크면 기관지 점막이나 코 점막이 예민한 호흡기 알레르기 환자들은 계절의 변화에 민감하게 반응합니다. 이런 증상은 감기와 유사하여 천식이나 비염을 간과하는 경우가 많습니다.

계절적인 기후 변화 외에 환절기에 환자들의 증상을 악화시키는 요인으로서는 중국에서 불어오는 황사, 자작나무, 참나무에서 날리는 꽃가루도 중요합니다.

특히 알레르기 환자들은 이런 미세먼지와 꽃가루로 인해 기관지뿐 아니라 피부도 예민해지기도 하며, 아토피 피부염이 있는 경우에는 환절기 피부가 건조해지면서 증상이 심해질 수 있습니다.

질환 종류

질환명	발생 원인	증상
알레르기 천식	기관지가 알레르기 물질, 매연, 찬공기 등에 노출되면서 기관지 평활근이 수축하게 되어 숨이 차거나 기침이 발생	호흡곤란, 천명(쌉쌉거리는 소리), 기침
알레르기 비염	코 점막이 특정물질(알레르기를 일으키는 원인물질)에 대하여 알레르기성 과민반응을 나타내는 것	물처럼 흐르는 맑은 콧물, 발작적인 재채기, 코 또는 눈 주위 가려움증, 코막힘
알레르기성 쇼크 (아나필락시스)	특정 알레르기 물질에 노출된 후 급격하게 진행되는 심한 전신적인 과민반응으로 신속한 조치가 이루어지지 않으면 생명이 위험할 수 있음	두드러기, 발작, 국소부종과 같은 피부증상, 호흡곤란, 복통, 혈압저하, 의식소실 등
알레르기 결막염	알레르기 유발 물질이 눈의 결막에 접촉하여 알레르기성 염증이 발생	가려움증, 충혈, 화끈거림을 동반한 전반적인 통증, 눈부심, 눈물 흘림, 결막/눈꺼풀이 부풀어오르는 증상
아토피 피부염	피부에 발생하는 만성 알레르기 염증성 질환 소아에게서 흔히 나타나고 성인이 되어서도 증상이 지속될 수 있는 만성 피부질환	염증이 생기면 빨갛게 발진이 발생, 심한 가려움증

봄철 알레르기 예방법

손씻기



마스크 착용

Q 접이형 제품 착용법



Q 컵형 제품 착용법



체온유지

환절기엔 낮과 밤의 일교차가 커져 하루 동안 온도가 8℃ 이상 차이 날 경우 몸이 잘 적응하지 못하고 스트레스를 받습니다. 이때 몸이 질환에 저항하는 능력이 떨어지고 생체리듬이 깨져 알레르기 질환에 노출되기 더욱 쉬워지기 때문에 일교차가 심한 계절에는 기상 정보를 미리 확인하고, 옷차림(얇은옷 여러겹 입기, 외투 챙기기 등)에 각별히 신경을 써야 합니다.

실내공기 관리

우리나라는 봄철 대기상층의 편서풍의 영향으로 3월~5월 사이에 황사현상이 많이 발생합니다. 황사 주의보 또는 경보 발령이 나면 실외 황사가 실내로 들어오지 못하도록 창문을 닫으시고, 실외 출입을 삼가는 것이 좋습니다.

발령이 해지되면 두 시간에 한번 정도만 창문을 열어 환기를 시키고, 진공청소기나 물걸레로 청소를 하는 것이 좋습니다.