



봄철 미세먼지 질환

미세먼지는 1군 발암물질로 폐로 흡입되어 호흡기에 영향을 미치며, 체내 활성산소를 생성하고 염증반응을 촉진하여 신체 여러 장기에 영향을 미칠 수 있습니다. 질환이 있는 경우 미세먼지로 인해 기존 증상이 심해지거나 중증으로 진행될 수 있어 평소에 질환을 적극적으로 치료하고 건강을 관리하는 것이 중요합니다.



미세먼지로 인한 주요 질환

질환명	원인	증상	관리방법
천식	미세먼지가 기관지를 자극하여 염증 반응을 유발하여 기관지의 평활근 이상으로 기관지 수축과 평창이 반복되는 질환	호흡곤란 숨 쉴 때 쌉쌉거리는 소리(천명음) 기침	손씻기 철저 대기오염 심한날 외출 자제 마스크 착용 흡연 금지 및 간접흡연 피하기 충분한 수분섭취 실내공기 관리
기관지염	미세먼지와 같은 자극물질이 기관지 점막에 염증을 일으켜서 가래와 같은 분비물이 과도하게 생성되는 질환	기침 가래(노란색의 점액성 분비물) 미열과 오한, 호흡곤란	흡연 금지 및 간접흡연 피하기 충분한 수분섭취 실내공기 관리
알레르기성 비염	코 안쪽 점막이 특정물질(알레르기를 일으키는 원인물질)에 과민반응을 보이는 질환 Ex. 꽃가루, 미세먼지 등	연속적, 발작적 재채기 맑은 콧물, 코막힘 눈과 코 부위의 가려움 등	알레르기 유발 원인 피하기 먼지 많은 계절에는 콘택트렌즈 착용 피하기 침구류 청결 유지 증상 심할 경우 안과 진료
알레르기 결막염	특정 알레르기 유발 물질에 의한 알레르기 반응으로 발생한 결막의 염증질환 Ex. 미세먼지, 곰팡이, 음식 등	눈의 분비물, 충혈 결막부종, 가려움증	증상 심할 경우 안과 진료 손, 발톱은 짧게 깎은 상태를 유지 옷은 부드러운 면 소재로 착용 적정 실내 습도와 온도 유지 (습도 40~50%, 온도 22~24°C)
피부질환 (아토피, 건선 등)	피부에 발생하는 만성 알레르기 염증성 질환 소아에게서 흔히 나타나고 성인이 되어서도 증상이 지속될 수 있는 만성 피부질환	심한 가려움증, 피부건조증 발진, 진물, 태선화(피부가 두꺼워지는 현상)	손, 발톱은 짧게 깎은 상태를 유지 옷은 부드러운 면 소재로 착용 적정 실내 습도와 온도 유지 (습도 40~50%, 온도 22~24°C)