

Spring

봄철 알레르기 질환

알레르기는 특정 원인물질에 노출되면서 신체의 항원항체반응에 의한 과민반응이 일어나는 현상입니다. 이때 반응하는 신체 부위에 따라 비염, 천식, 결막염, 두드러기 등 특징적인 증상을 보입니다.

특히 봄철에는 황사, 꽃가루와 같은 알레르기 자극 물질이 증가하면서 알레르기 질환을 호소하는 사람 또한 증가합니다. 알레르기를 가지고 있는 사람들은 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	공기를 흡입하면서 들어온 외부 알레르기 물질이 염증을 일으켜 기관지 평활근의 이상으로 기관지 수축·팽창이 반복되는 질환 ex) 꽃가루, 진드기, 동물의 털, 매연, 음식 등	호흡곤란, 숨 쉴 때 쌉쌉거리는 소리(천명), 기침
알레르기 비염	코 안쪽의 점막이 특정물질(알레르기를 일으키는 원인물질)에 과민반응을 보이는 것 ex) 꽃가루	물 같은 맑은 콧물, 연속적 재채기, 코막힘, 코 또는 눈 주위 가려움증
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	특정 알레르기 유발 물질에 의한 알레르기 반응으로 발생한 결막의 염증질환 ex) 먼지, 집먼지진드기, 풀, 곰팡이, 음식 등	눈 또는 눈꺼풀의 가려움, 눈곱과 눈물의 증가, 충혈, 화끈거림을 동반한 통증, 눈꺼풀 부종, 심할 경우 결막부종 및 출혈
아토피 피부염	피부에 발생하는 만성 알레르기 염증성 질환 소아에게서 흔히 나타나고 성인이 되어서도 증상이 지속될 수 있는 만성 피부질환	피부 염증과 발진, 심한 가려움증, 피부 건조증

봄철 알레르기 예방법

① 손씻기



② 마스크 착용

🔍 접이형 제품 착용법



🔍 컵형 제품 착용법



③ 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.

④ 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.