



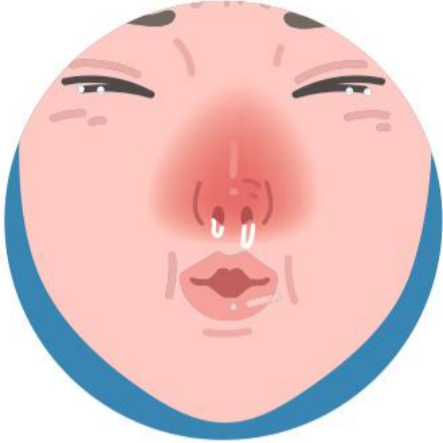
소아청소년과
Pediatrics

알레르기비염
관리카드





알레르기비염은 무엇인가요?



- ◆ 알레르기비염은 알레르기 원인 물질에 면역 항체가 반응하여 생기는 코의 염증 질환입니다.
- ◆ 맑은 콧물, 재채기, 코 가려움, 코 막힘 중 2개 이상의 증상이 지속적으로 반복된다면 알레르기비염을 의심할 수 있습니다.
- ◆ 코가 가려워 습관적으로 코를 자주 문지르거나 콧등을 쓸어 올려 콧등에 수평 주름이 생길 수 있고 코 안의 점막이 부어 혈액 순환이 잘 되지 않아 눈 아래 피부가 거무스름하게 보이기도 합니다.
- ◆ 알레르기비염이 심해 코 점막이 부어 숨 쉬기가 힘들거나 밤에 깊이 잠들지 못해 낮 동안 학교생활이나 일상생활에 지장이 생기며 알레르기비염이 있는 어린이는 그렇지 않는 어린이보다 성장 저하를 보이는 경우가 약 3배 정도 많습니다.
- ◆ 알레르기비염을 치료하지 않으면 만성 부비동염, 코 물혹, 중이염, 치아 부정 교합 등을 유발할 수 있습니다.



알레르기비염은 어떻게 분류하나요?

알레르기비염은 항원이 발생하는 시기에 따라 계절성 알레르기비염과 통년성 알레르기비염으로 나눌 수 있습니다.

계절성 알레르기비염



- 꽃가루나 실외 곰팡이 등이 원인입니다.
- 우리나라에서는 2월말부터 5월까지 나무 꽃가루가, 8월부터 10월까지 잡초 꽃가루가 주를 이룹니다.
- 곰팡이는 7월부터 10월까지 많은 양이 관찰되고 강수량과 습도에 비례합니다.

통년성 알레르기비염



- 집먼지진드기, 애완동물의 털이나 비듬, 실내 곰팡이 등이 원인입니다.
- 코 막힘이 가장 흔한 증상으로 나타납니다.
- 환절기에 증상이 심해집니다.

알레르기비염은 증상이 나타나는 기간에 따라 간헐성과 지속성으로 나누고, 생활에 영향을 미치는 정도에 따라 경증과 중등증-중증으로 구분합니다.

증상이 나타나는 기간에 따라

- 간헐성 : 일주일에 4일 미만 혹은 1년에 4주 미만
- 지속성 : 일주일에 4일 이상, 1년에 4주 이상

생활에 미치는 영향에 따라

- 경증 : 수면, 일상생활, 운동, 레저 활동, 학업에 지장이 없으며 불편한 증상이 없음
- 중등증-중증 : 경증에서 한 가지라도 증상이 있음



알레르기비염은 어떻게 관리하나요?

환경 관리

가장 기본이고 중요한 관리로 주변 알레르기 원인 물질이나 증상을 악화시키는 물질을 피하는 방법입니다.

약물 치료

환경 관리로 알레르기비염의 원인 물질을 완전하게 없앨 수는 없고, 이미 알레르기 염증이 생겼다면 반드시 약물 치료를 함께 받아야 합니다.

• 항히스타민제

- 알레르기비염의 주요 치료 약물입니다.
- 재채기, 콧물, 코 가려움에 효과가 좋고 코막힘에 대해서는 효과가 적습니다.
- 복용 1시간 이내에 효과가 있고 2~3시간 이내에 최고 효과를 나타내어 하루 1~2회 복용합니다.
- 졸음이나 입안이 건조해지는 부작용이 있을 수 있으나 2세대 항히스타민제는 부작용이 개선되었습니다.

• 비강 내 스테로이드

- 알레르기비염 유지요법으로 가장 효과가 좋고 부작용이 거의 없으며 코막힘의 치료에도 효과적입니다.
- 대부분 몇 시간 내에 효과를 보이나 난치성 증상이 오래 지속된 환자에서는 며칠 또는 몇 주가 필요합니다.
- 연령에 따른 최대용량으로 치료를 시작하여 증상이 조절된 후 투여용량을 단계적으로 줄이는 것이 효과적입니다.
- 코딱지가 있는 경우 비강내 스테로이드제를 사용하기 전에 식염수로 세척하는 것이 좋습니다.



알레르기비염은 어떻게 관리하나요?

• 코 혈관 수축제

- 코 혈관을 수축시키고 점막 부종을 완화시켜 코막힘에 일시적인 치료 효과가 있습니다.
- 7일 이상 장기간 사용하면 오히려 코점막 부종이 심해지고 약물 비염이 나타날 수 있으므로 장기간 사용하지 않도록 합니다.

• 항류코트리엔제

- 알레르기비염의 증상 완화에 효과가 있고 경구 항히스타민제와 병용할 때 더 효과적입니다.
- 어린이에게도 안전하게 장기적인 사용이 가능합니다.

• 크로몰린제

- 비만세포 안정화 제제로 작용시간이 빠르고 매우 안전합니다.
- 다른 약제보다는 효능이 낮고, 하루 4~6회 자주 사용해야 하는 불편함이 있습니다.

TIP!

비강 스테로이드제 사용방법

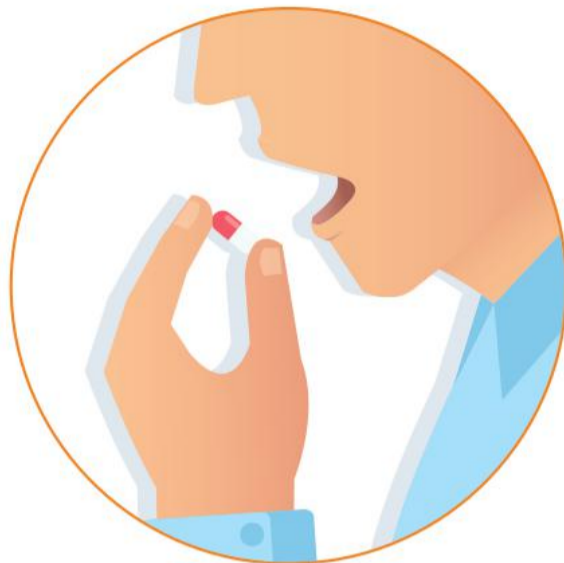
- 약을 뿌리기 전에 코를 풀어 코안을 깨끗이 하고 약물 용기를 10초간 충분히 흔들어 준 뒤 뚜껑을 엽니다.
- 고개를 약간 앞으로 숙입니다.
- 한쪽 코를 막고 반대쪽 코에 약의 분사구를 넣은 후 코 중앙 방향이 아닌 눈꼬리 방향으로 분사합니다.
- 약을 뿌리면서 자연스럽게 숨을 들이쉬고 반대편도 같은 방법으로 뿌립니다.
- 약을 뿌린 후에는 입안을 물로 헹구고 코안에 들어갔던 용기를 닦은 후 뚜껑을 닫고 똑바로 세운 상태로 보관합니다.



▲ 사용방법 바로가기



알레르기비염은 어떻게 관리하나요?



면역요법

- 면역요법은 환경관리와 약물요법으로도 증상이 좋아지지 않을 경우 시행합니다.
- 부작용을 일으키지 않는 농도의 항원을 지속적이고 규칙적으로 투여하여 항원에 대한 과민반응을 감소시켜 알레르기 증상을 치료합니다.
- 면역치료는 알레르기비염이 천식으로 진행되는 것을 예방하고 새로운 항원에 감작되는 것을 예방하는 효과도 있습니다.
- 면역치료의 종류는 피하면역요법과 설하면역요법이 있으며 3~5년간 지속적인 치료가 필요하나 치료를 종료하여도 효과가 수년간 더 지속됩니다.



알레르기비염은 어떻게 관리하나요?

코 세척

- 코 세척은 비염증상을 개선하고 위험이 거의 없습니다.
- 경증에 대하여 식염수로 비강세척만을 하거나 다른 국소약물투여 전 시행하면 약제의 흡수에 도움이 됩니다.
- 코에 충분한 양(한쪽에 200mL 이상)의 미지근한 식염수를 사용하여 최소한 하루 1회를 필요할 때, 증상이 심해질 경우에는 하루 2회 시행할 수 있습니다.



◀ 코 세척 방법 바로가기

수술요법

- 장기간의 약물 치료와 면역요법에 충분한 효과를 보이지 않고, 비갑개 비대나 해부학적 변형이 있을 때에만 제한적으로 시행합니다.





의정부을지대학교병원 찾아오시는 길

(11759) 경기도 의정부시 동일로 712



1899-0001

진료예약 이용시간 - 평일 08:00~17:00

www.emc.ac.kr

환자가 필요로 하는 곳엔 '을지'가 있습니다

의정부을지대학교병원

대전을지대학교병원

노원을지대학교병원

강남을지대학교병원