



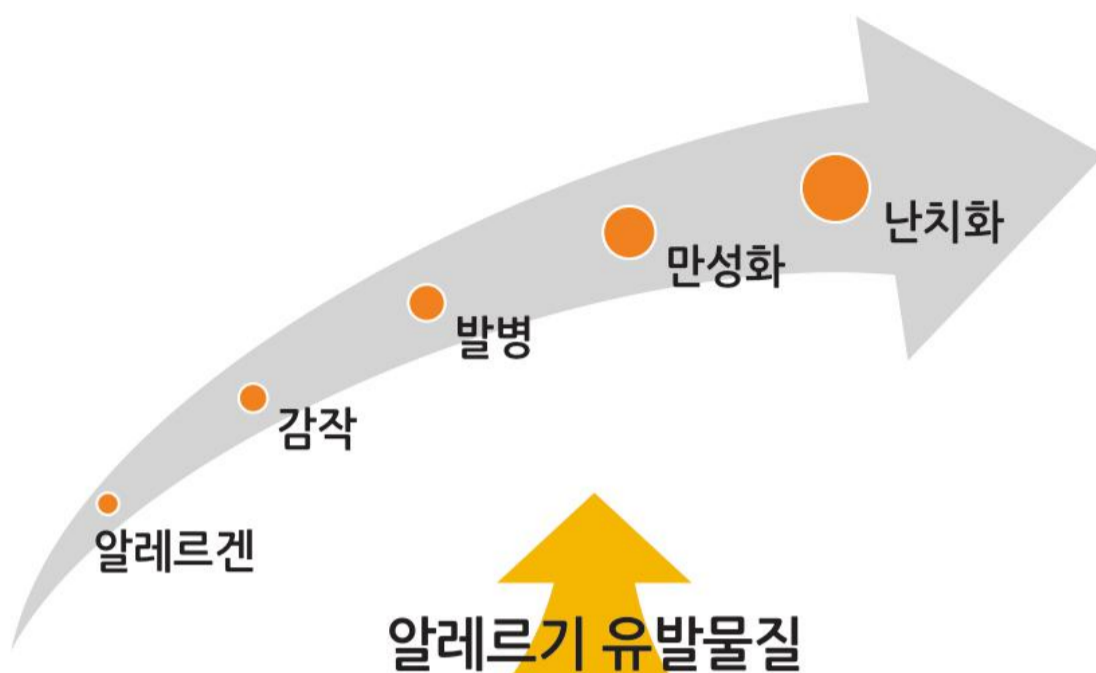
소아청소년과
Pediatrics

알레르기 환경
관리카드





알레르기 유발인자



꽃가루



집먼지 진드기



바퀴벌레



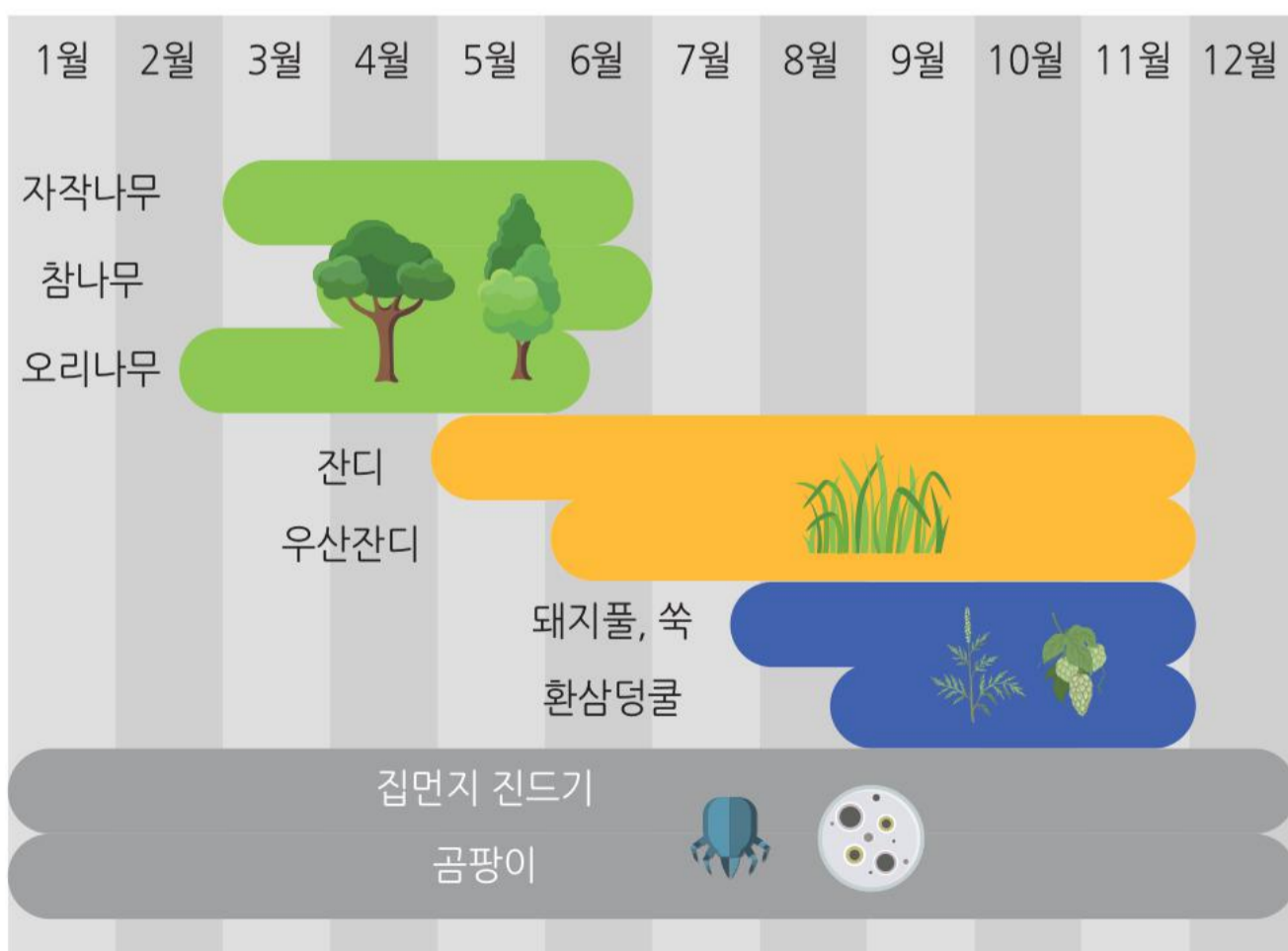
곰팡이



애완동물



알레르기 달력



■ 수목(Tree)

■ 목초(Grass)

■ 잡초(Weed)

■ 통년성(Perennial)



집먼지 진드기

- ◆ 집안에서 카펫, 봉제인형을 없애고 천으로 된 소파는 가죽으로 바꿉니다.
- ◆ 커튼보다는 플라스틱 블라인드를 사용합니다.
- ◆ 세탁이 어려운 침대 매트리스는 가급적 사용하지 않는 것이 좋으며 사용한다면 진드기가 투과하지 못하는 특수 커버를 씌웁니다.
- ◆ 이부자리는 두꺼운 것보다는 얇은 것으로, 물세탁이 가능한 제품을 사용합니다.
- ◆ 베개와 침구는 55℃ 이상 뜨거운 물에 1~2주에 한번씩 세탁을 하고, 4시간 이상 건조시킵니다. 또한 장기간 사용하기보다는 자주 새 제품으로 교체합니다.
- ◆ 청소는 물걸레로 자주하고 진공청소기 사용 시 진드기 제거용 여과지(헤파필터)가 장착된 것을 사용해야 빨아들인 진드기 가루가 다시 빠져나가는 것을 막을 수 있습니다. 환기도 자주 하는 것이 좋습니다.
- ◆ 이불 정돈 시 30분이 지난 뒤에 방에 들어가고, 이불이나 매트리스 위에서 놀거나 베개를 가지고 장난치지 않도록 합니다.
- ◆ 공기청정기를 사용할 경우에는 헤파필터를 장착합니다.
- ◆ 온도·습도계를 구비하고 적절한 실내온도(20~22℃)와 습도(50% 이하)를 유지합니다.





꽃가루

꽃가루가 날리는 특정 시기가 되면 증상이 심해지지 않도록 주의합니다.



꽃가루 피하는 방법

- 주요 계절에는 가급적 외출을 피하고, 특히 이른 아침이나 늦은 저녁시간에는 조심해야 합니다. 실내 환기도 이른 아침에는 피합니다.
- 외출 후 즉시 샤워 또는 목욕을 하고 깨끗한 옷으로 갈아입습니다.
- 실내에서는 공기 청정기 사용을 권장합니다.
- 빨래나 옷 등은 외부에 널어두거나 말리지 않습니다.



곰팡이

실내

- 곰팡이가 발생한 곳은 곰팡이 제거제를 사용해 깨끗하게 청소합니다.
- 제습기를 사용하여 집안 온도를 낮춥니다.
- 물이 새는 곳은 없는지 확인하고 수리를 합니다.
- 냉장고와 에어컨을 깨끗이 청소합니다.
- 의류는 보관 전 완전히 건조시킵니다.

실외

- 헛간이나 비닐하우스 등에는 가급적 가지 않습니다.
- 야외에서 취침하지 않으며, 벌초를 하지 않은 들판에는 가지 않습니다.
- 되도록 창문과 문을 열지 않고 공기를 순환할 수 있도록 에어컨과 공기청정기를 사용합니다.
- 잔디 깎기, 낙엽 긁기, 건조 위에서 하는 작업 등은 하지 않습니다.



애완동물

고양이, 개 이외에도 새, 생쥐, 쥐, 기니피그, 토끼, 햄스터 등 털이 있는 동물들에게서 알레르기 반응이 일어날 수 있습니다. 이때 알레르기 항원은 동물의 비듬, 털, 소변 그 외 타액 등에 존재하여 집 전체로 퍼질 수 있습니다.

애완동물을 통해 일어나는 알레르기 반응을 줄이는 방법

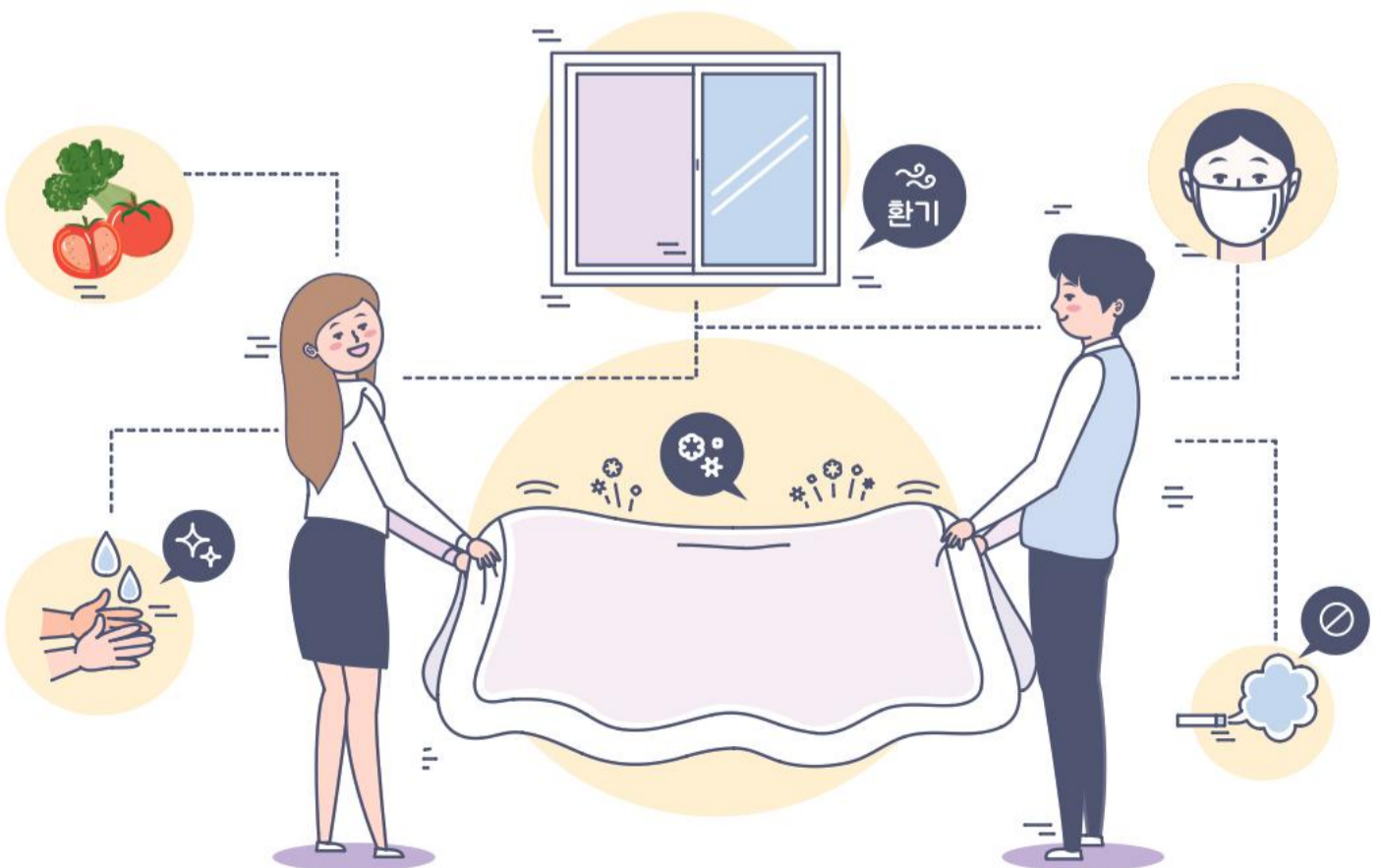
- 가능한 털이 많은 애완동물은 기르지 말고, 꼭 키워야만 한다면 집 바깥에 두고 키웁니다.
- 마루바닥이나 세척 가능한 구역에서 살도록 애완동물의 활동 영역을 국한시킵니다.
- 헤파필터가 장착된 청소기로 청소를 자주 합니다.
- 애완동물을 최소한 일주일에 한 번 씻겨 피부나 털에 붙어 있는 알레르기 항원을 없앱니다.





그 외 기관지 자극물질

- 흡연 : 집안에서는 가족들이 담배를 피우지 않도록 합니다.
- 대기오염
- 찬바람
- 스프레이 또는 자극적인 냄새 : 스프레이와 향수 같은 자극적인 냄새가 나는 것, 광택제나 방향제로 쓰이는 스프레이제제는 가급적 사용하지 않도록 합니다.
- 미세먼지 : 대기 중에 떠다니거나 흩날려 오는 입자를 먼지라고 하는데, 입자의 크기에 따라 지름이 $10\mu\text{m}$ 이하인 경우 PM10, 지름이 $2.5\mu\text{m}$ 이하인 경우 PM2.5 라고 부릅니다.
 - 외출을 가급적 자제하고 외출 시에는 식약처 인증 마크가 있는 보건용 마스크를 착용합니다.
 - 외출 후 노출된 부위를 흐르는 물에 씻고 양치질을 합니다.
 - 노폐물 배출 효과가 있는 물, 항산화 효과가 있는 과일, 야채 등을 충분히 섭취합니다.
 - 적절한 환기 및 공기청정기, 실내 물걸레질 등으로 실내 공기의 질을 관리합니다.
 - 음식물 조리 시 후드를 사용합니다.
 - 여름철 에어컨의 필터와 겨울철 난방기의 팬히터를 꼼꼼하게 청소하여 관리합니다.





알레르기 일상생활 대처



주변에 오염물질 일으키는 건물이 있는지, 바람의 방향은 어떠한지 등을 파악해 환기 시기를 정합니다.



꽃가루나 황사가 심한 날은 환기를 자제합니다.



커튼이나 인형은 꼼꼼히 세탁합니다.



냉난방기, 가습기 등을 사용하기 전 청소합니다.



교실에서 애완동물을 키우지 않습니다.



온도 20℃, 습도 50% 이하를 유지합니다.



체육시간 : 운동 후 발작을 일으키는 경우가 있으므로, 운동 전 반드시 준비 체조를 시행한 후에 천천히 운동할 수 있도록 지도합니다.



과학시간 : 약품으로 실험할 때 냄새가 강한 물질에 주의합니다.



청소시간 : 천식을 앓는 아이는 먼지가 날리는 쓸기보다는 닦는 활동을 맡게 합니다. 물청소를 하여 먼지가 날아다니지 않도록 합니다.



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