



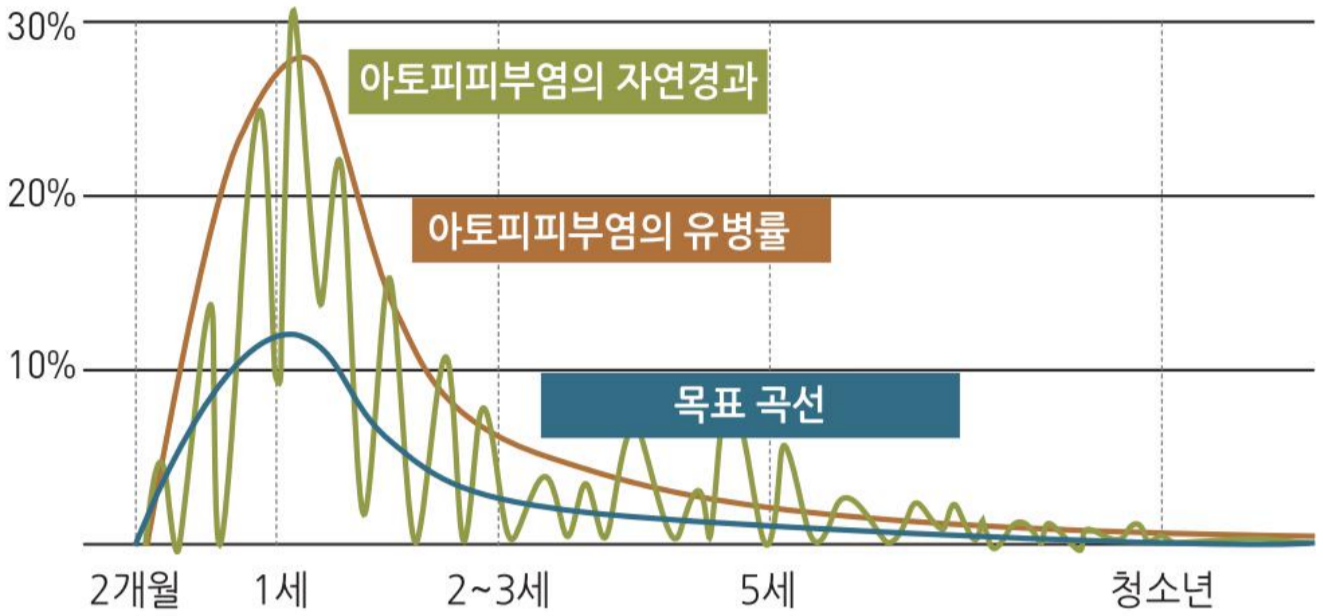
소아청소년과
Pediatrics

아토피 피부염
관리카드





아토피 피부염 관리 가이드라인



3) 전신적 약물치료 단계

- 스테로이드 경구, 주사요법
- 면역억제제
- 생물학적제제
- 광선요법

2) 약물치료 단계

- 국소 염증치료제(스테로이드 연고)
- 항히스타민제 : 가려움증 치료
- 항생제, 항진균제 : 피부 감염 치료

1) 보조적 치료 단계

일반적 관리

환경관리

- 식품관리, 주거환경관리
- 피부관리법 설명
- 악화인자 확인과 회피요법
- 심리관리



아토피 피부염 환경관리

◆ 급격한 온도 변화를 피하고 적절한 온·습도를 유지

	봄·가을	여름	겨울
 적정 온도	20~24℃	24~25℃	18~24℃
 적정 습도	50%	50%	40%

- ◆ 정서적 안정을 유도하여 스트레스로 인한 증상 악화를 피합니다.
- ◆ 모유수유 및 이유식은 6개월 이후에 시작하는 것이 좋습니다.
- ◆ 손톱을 짧게 깎아주고 잘 때 장갑을 끼워줍니다.
- ◆ 새 옷은 세탁 후 착용하고, 면소재 옷을 입도록 합니다.
- ◆ 세탁 시 헹굼을 더해 남은 자극 물질을 제거하도록 합니다.
- ◆ 장기간 강한 햇빛 노출을 피하도록 합니다.
- ◆ 수영 후에는 충분히 씻어 염소잔류물을 제거하도록 합니다.



아토피 피부염 보조적 치료

목욕

- 순서 : 비누 → 샤워 → 보습
- 온도, 횟수, 시간 : 32~36℃, 매일 1회 10~20분 이내
- 주의 : 바스, 입욕제, 사우나 및 때밀기 등의 피부 자극은 피합니다.
- 비누 : 약산성 혹은 중성의 세정제

보습제

- 사용 : 목욕 후 물기가 남아있는 동안 즉시, **3분 이내** 충분한 양으로
- 횟수 : 1일 최소 2~3회, 건조할수록 여러 차례
- 선택 : 저자극성(무알콜, 무색소, 무향료), 세라마이드(피부장벽 회복)



아토피 피부염 국소 약물 치료

바르는 스테로이드제 : 염증 진행 방지

- 먹는 스테로이드의 부작용을 줄이고 태선화 진행을 예방하기 위해 바릅니다.
- 의료진과 상의 후 올바른 방법으로 사용
- **낮은** 강도의 스테로이드를 **국소적**으로 투여
- 사용법
 - 단계적 치료 : 증상 호전 시 낮은 등급의 연고로 바꾸거나 횟수 감량
2회/일 → 1회/일 → 격일 → 주2회
 - 적정 사용량 : 성인 기준 손가락 한 마디 분량이면, 성인 기준 양 손바닥만큼의 넓이를 바를 수 있습니다.

바르는 비스테로이드제 : 유지치료(타크로리무스)

- 염증 부위에 매일 1~2회 사용, 호전 된 후에도 수개월간 꾸준히 사용 후 중단
- 자극 증상 : 수일 내 경감되며, 30분 냉장보관 후 사용, 보습제 직후 또는 반반 섞어 사용

※ 2세 이상 유아를 대상으로 적절하게 사용 시 안전합니다!

바르는 항생제

- 긁어서 상처나 고름이 생긴 부위에 사용합니다.

항진균제 샴푸

- 주 2~3회 거품을 내어 손가락 끝으로 마사지 5분 후 여러 번 헹구어 사용

TIP!

바르는 순서



통목욕/샤워

→ 국소치료제

→ 보습제

즉시



통목욕/샤워

→ 보습제

→ 국소치료제

1시간 후

🚰+ 젖은 거즈 사용법

효과

- 연고 사용 전 진물제거, 보습 효과 증대, 연고 흡수율 증가

준비물

- 식염수, 비닐장갑, 거즈, 토시형 거즈 또는 일반 붕대, 가위
스테로이드 연고, 보습제, 연고를 희석할 용기

Wet dressing 방법

- 멸균거즈에 따뜻한 생리식염수 적시기
→ 부위에 10~20분 동안 올려놓기 → 거즈 제거
→ 보습제 도포 또는 연고 도포 후 보습제 적용

Wet wrap 방법(가능하면 목욕 이후)

- 피부염 부위에 희석된 연고 도포(처방 비율 : 4배, 10배, 20배)
→ 젖은 거즈를 물기 제거 후 피부염 부위에 덮기
→ 토시형 거즈를 입히거나 마른 붕대로 덮어 주기
(최소 1시간 30분~2시간, 마르지 않게 안쪽 거즈를 생리식염수로 적셔 주기)

! 주의! 수면 중을 제외하고는 거즈가 완전히 마른 상태로 방치하지 않습니다!

🚰+ 아토피 피부염 피부관리

먹는 약

- 아토피피부염 완화
 - 유산균
- 가려움증 완화
 - 항히스타민제
- 상처부위 감염 치료
 - 경구 항생제 복용 또는 항생연고

피해야 할 음식

-
-
-

MEMO



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