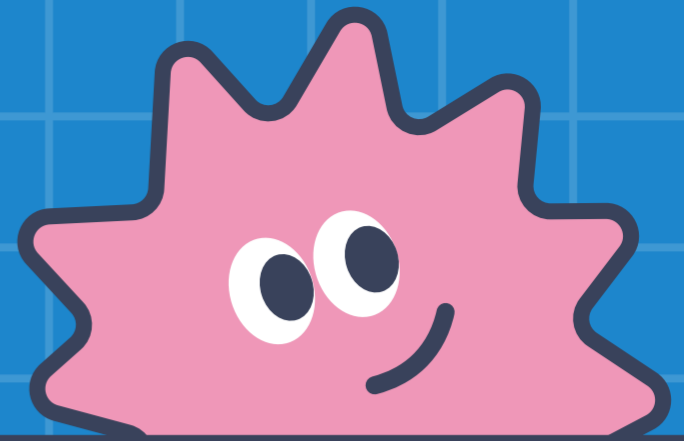


알레르기로부터
자유로운
내몸 ✨

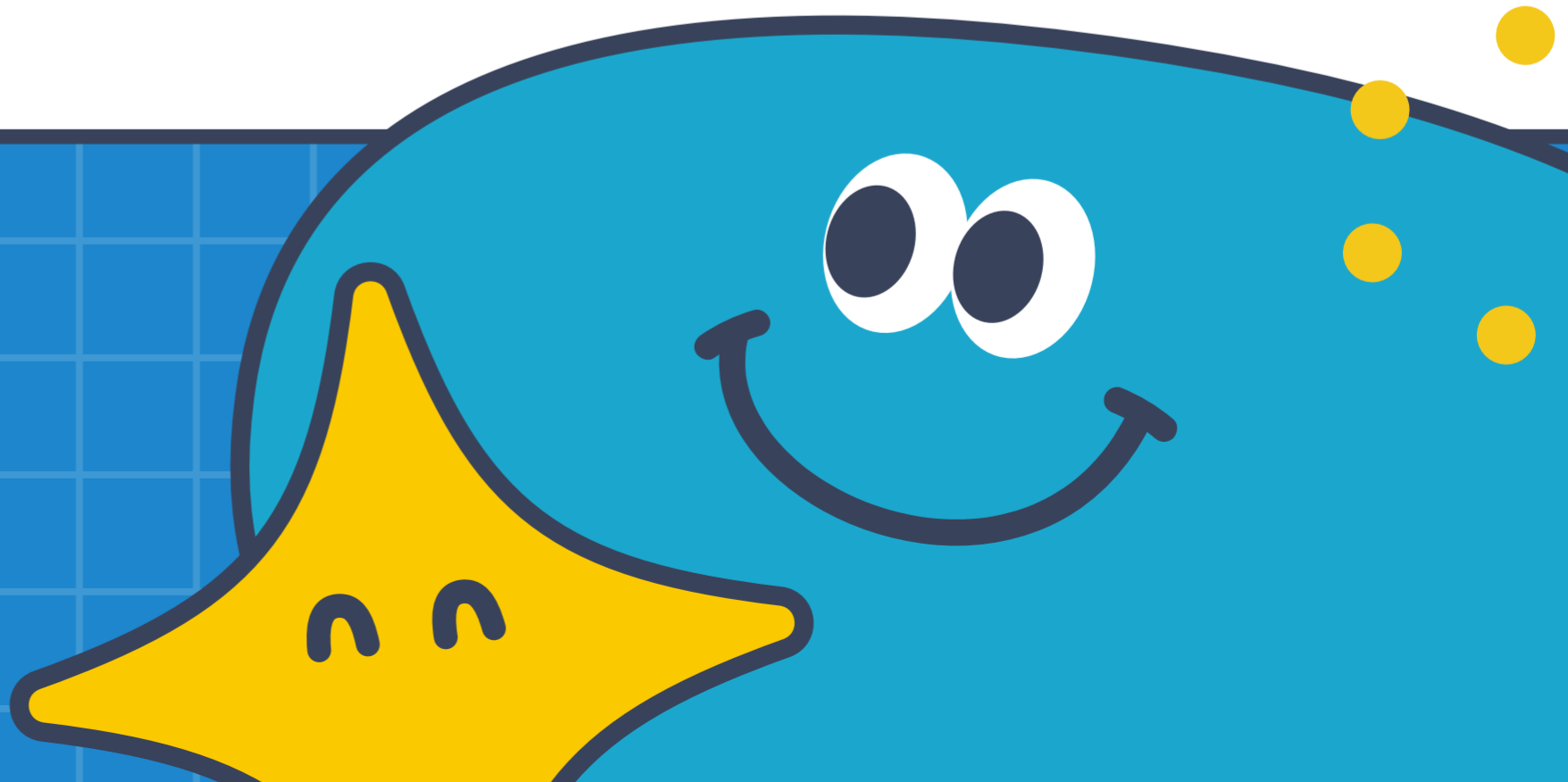


건강한 대한민국 만들기 캠페인

다같이 실천해요!

꼭 기억해야 할

아토피피부염 예방관리수칙



Q. 아토피피부염이란?

가려움증을 주 증상으로 하는
만성적인 염증성 피부질환

Q. 아토피피부염의 증상은 무엇일까요?

- 대표 증상 ‘가려움증’

가장 흔하면서도 환자를 가장 괴롭히는 증상으로
야간에 더욱 심해져서 수면부족이 생기고,
성장발육과 삶의 질을 떨어뜨리게 되죠.

- 주요 증상

발진, 진물, 피부건조증, 가려움증,
긁은 자국(흉터),
태선화(피부가 두꺼워지는 현상)



Q. 아토피피부염의 원인은 무엇일까요?

유전적 요인과 환경적인 요인이 있어요.

• 유전적요인



부모 모두
알레르기 질환이
없는 경우



부모 중 한쪽이
알레르기 질환이
있는 경우



양쪽 부모 모두
알레르기 질환이
있는 경우

• 환경적 요인

- 산업화로 인한 대기오염
- 각종 화학물질 접촉
- 공중위생 발달로 면역체계 취약



Q. 아토피피부염 진단기준은 무엇인가요?

3가지 주 진단기준을 통해 아토피피부염을 진단해요.

주 진단기준 01

가려움증



주 진단기준 02

만성적 재발 여부

오랜 기간 동안 여러 증상이 호전과 악화를 반복

주 진단기준 03

연령별 증상 발현 부위 확인

연령별로 발진, 진물, 가려움증 등 부위별 특징적 증상 확인

주 진단기준 04

가족력, 과거력 확인

알레르기 질환의 유전, 환경요인 확인

Q. 아토피피부염의 예방수칙은 무엇인가요?

1. 보습 및 피부 관리를 철저히 해요!

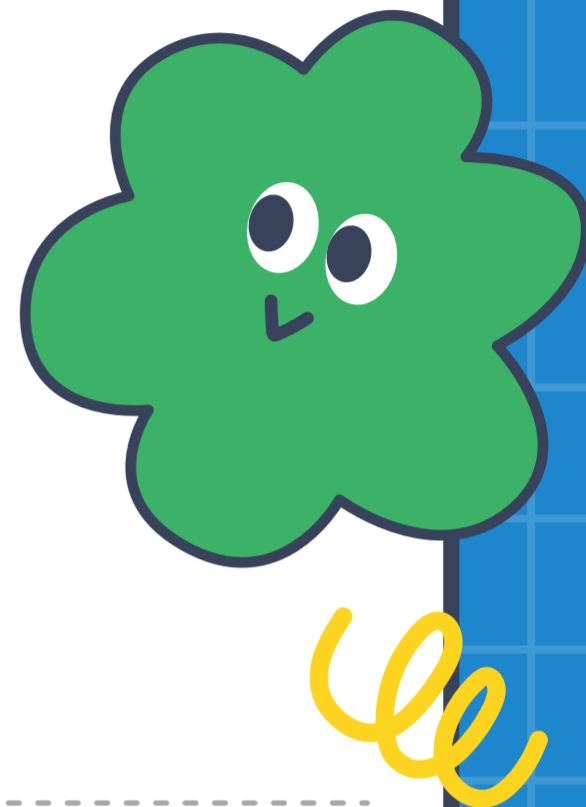
- 목욕은 매일 미지근한 물에 10분 내외로 하기
- 약산성 물비누를 사용하여 매일 목욕하고 때를 밀지 않기
- 보습제는 하루에 적어도 두 번 이상, 목욕 직후 바르기
- 피부에 자극이 없는 옷 입기
- 손톱, 발톱은 짧게 깎기

2. 정확히 알레르기로 진단된 식품만을 제한해요.

3. 스트레스를 잘 관리해요.

4. 적절한 실내 온도와 습도를 유지해요.

5. 효과와 안전성이 입증된 방법으로 꾸준히 치료해요.



올바른 알레르기 정보로 지키는 소중한 건강

🔍 지금 '알자내몸'을 검색하세요

질병관리청 국가건강정보포털



아토피 천식 교육정보센터



유튜브 아프지마 TV

