

알레르기로부터
자유로운
내용 ✨

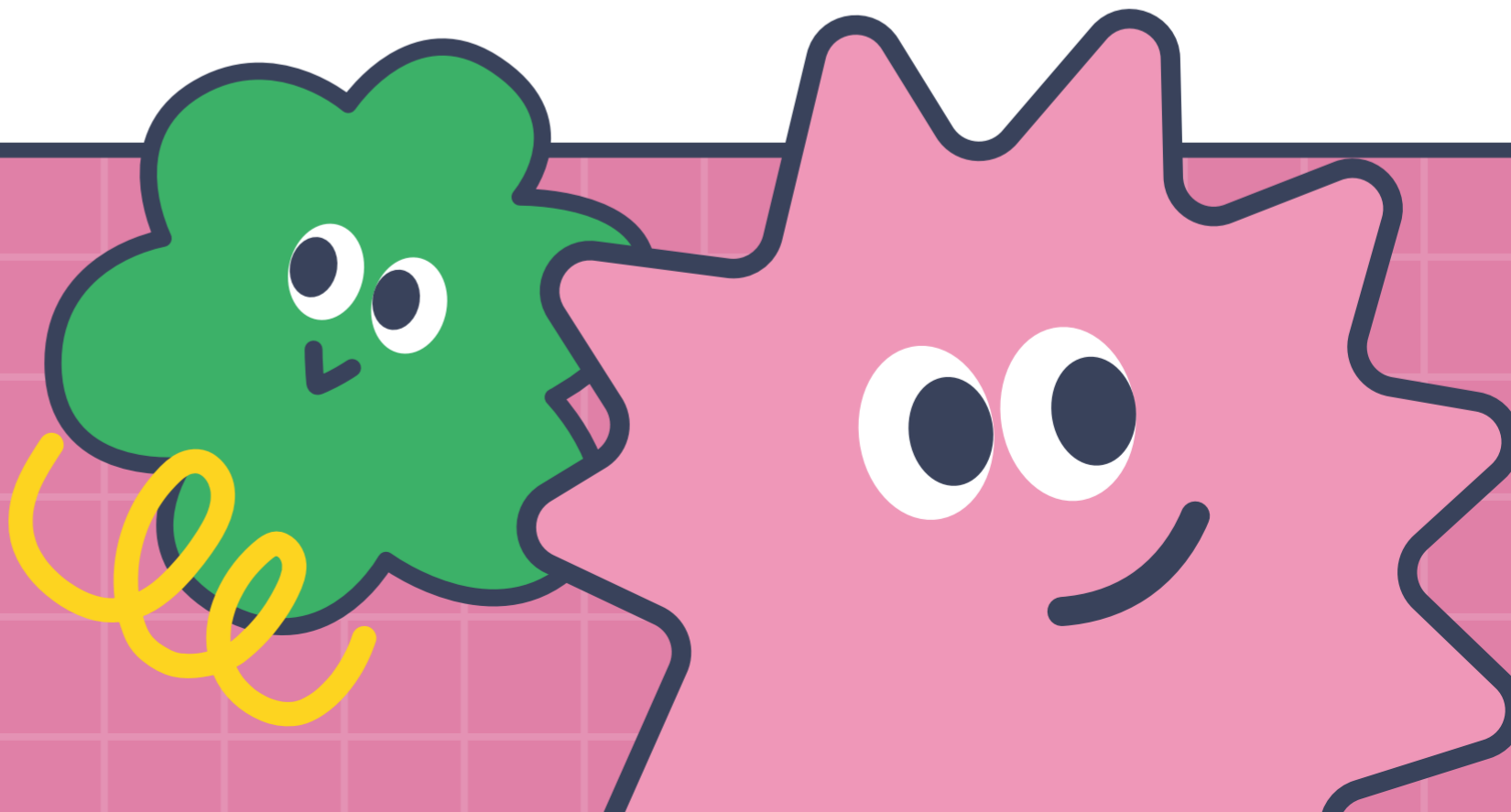


건강한 대한민국 만들기 캠페인

다같이 실천해요!

꼭 기억해야 할

알레르기 비염 예방관리수칙



Q. 알레르기비염이란?

코 점막이 특정한 물질 때문에 과민반응을 일으키는 질환.

- 증상에 따라
- 짧은 기간 잠깐씩 나타나는 간헐적 알레르기 비염
 - 증상이 한 달 이상 지속되는 지속성 알레르기 비염
 - 특정 계절에서만 나타나는 계절성 알레르기 비염
 - 증상이 일년내내 지속되는 통년성 알레르기 비염

Q. 알레르기비염의 증상은 무엇인가요?

대표적인 증상 : 재채기, 콧물, 코막힘

- 연속적, 발작적 재채기
- 맑은 콧물
- 눈과 코 부위의 가려움
- 코막힘

*알레르기비염의 합병증 : 중이염, 부비동염, 인후두염

알레르기비염 증상의 순서

코막힘

콧물, 재채기

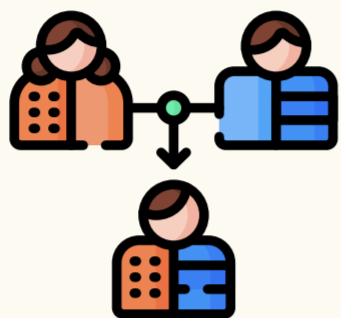
눈물, 두통

후각감퇴

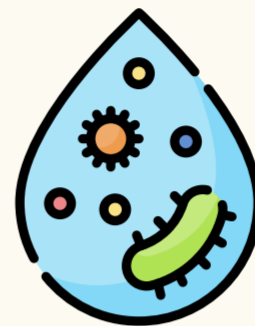
폐쇄성 비염



Q. 알레르기비염의 원인은 무엇일까요?



유전적 요인



환경적 요인

부모로부터 알레르기 체질을 물려받은 사람이 주위 환경의 알레르기 유발 물질을 만나 증상 발현

*알레르기비염은 기후변화, 감기, 오염된 공기, 스트레스로 악화될 수 있어요

Q. 알레르기비염은 어떻게 진단할까요?

감기와와의 구분과 정확한 진단은 피부반응, 혈액검사가 필요해요!

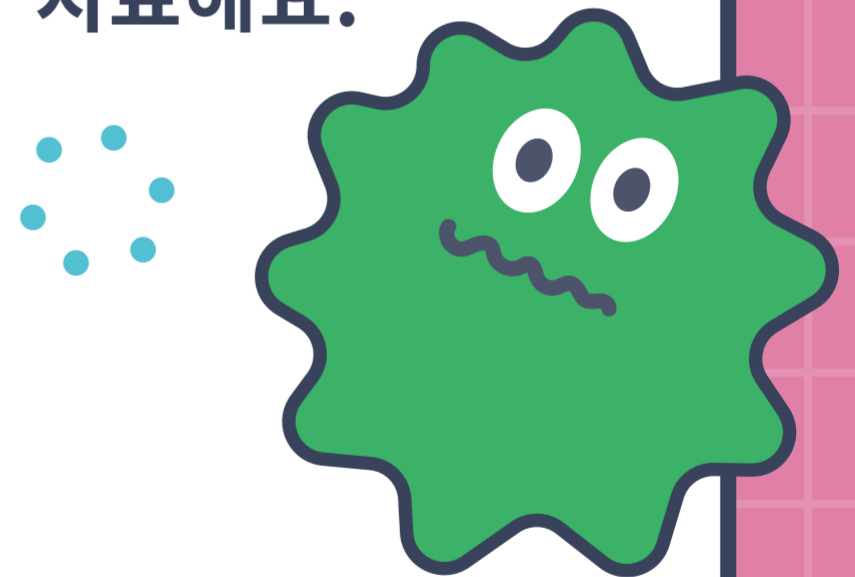
감기와 어떻게 구분하나요?

- 감기 : 10일 이내 완치, 근육통, 발열 등 전신질환 동반
- 알레르기비염 : 근육통, 발열 등 전신질환 없음

맑은 콧물, 재채기 등이 3개월 이상 지속

Q. 알레르기비염의 예방관리수칙은 무엇인가요?

1. 실내는 청결하게 유지하고, 대기오염이 심한 날은 외출을 삼가거나 마스크를 착용해요!
2. 비염의 원인 및 악화 요인을 검사로 확인한 후 회피해요.
3. 금연하고, 간접흡연도 최대한 피해요.
4. 감기예방을 위하여 손을 잘 씻어요.
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 ➤

