

# 아토피·천식 예방관리 수칙

## 아토피피부염

- ▣ 보습 및 피부 관리를 철저히 해야 합니다.
  - 목욕은 매일 미지근한 물로 20분 이내로 합니다.
  - 비누목욕은 2~3일에 한번, 때를 밀면 안됩니다.
  - 보습제는 하루에 2번 이상, 목욕 후에는 3분 이내에 바릅니다.
  - 순면소재의 옷을 입어야 합니다.
  - 손발톱을 짧게 깎도록 합니다.
- ▣ 스트레스를 잘 관리해야 합니다.
- ▣ 적절한 실내 온도와 습도를 유지해야 합니다.
- ▣ 효과적이고 검증된 치료방법으로 꾸준히 관리하도록 합니다.

## 천식

- ▣ 금연을 하시고, 담배 피는 옆에도 가지 않습니다.
- ▣ 운동과 사회 활동에 적극 참여 합니다.
- ▣ 정상 체중을 유지하도록 합니다.
- ▣ 감기나 독감 예방을 위하여 손 씻기를 잘 하도록 합니다.
- ▣ 실내는 깨끗이 청소하고 청결하게 유지합니다.
- ▣ 공해나 황사가 심한 날은 외출을 삼가거나 방진마스크를 착용합니다.
- ▣ 천식발작에 대비한 약물을 항상 소지하고 정확한 사용법을 익혀두어야 합니다.
- ▣ 효과적이고 검증된 치료방법으로 꾸준히 관리하도록 합니다.

## 알레르기비염

- ▣ 금연을 하시고, 담배 피는 옆에도 가지 않습니다.
- ▣ 감기나 독감예방을 위하여 손 씻기를 잘 하도록 합니다.
- ▣ 실내는 깨끗이 청소하고 청결을 유지하며, 급격한 온도변화를 피하도록 합니다.
- ▣ 황사가 심하거나 꽃가루가 날리는 날은 외출을 삼가거나 방진마스크를 착용합니다.
- ▣ 효과적이고 검증된 치료 방법으로 꾸준히 관리하여, 천식, 축농증, 중이염 등의 합병증을 예방하도록 합니다.

- 모유수유가 아토피피부염, 천식, 알레르기비염 질환을 줄일 수 있습니다.
- 아토피피부염, 천식, 알레르기비염 질환은 조기 진단과 조기 치료가 중요합니다.



## 아토피피부염



아토피피부염은 피부에 생기는 알레르기 피부질환입니다. 태어난 뒤 2개월 정도가 지나면 볼과 팔다리에 홍조를 띄우고 피부겉질이 일어나는 경우를 종종 보게 됩니다. 이를 아토피피부염이라고 합니다. 대부분의 경우 걷기 시작하는 시기쯤에 없어지지만 때로는 성인 기까지 지속되는 만성 알레르기 피부질환입니다.

## 천식



천식은 기도가 수축하고 염증이 생기는 흔한 만성 알레르기 호흡기 질환입니다. 천식은 평소에도 기관지에 염증이 존재하므로 정상인들에게는 아무렇지도 않은 가벼운 자극에도 쉽게 기도가 좁아지게 되어 천명(숨쉴 때 쌉쌉거리는 소리), 기침, 가슴이 답답함, 호흡곤란 등의 증상이 나타나게 됩니다.

## 알레르기비염



알레르기비염은 어떤 물질(원인항원)에 대하여 코의 속살이 과민반응을 일으켜 발작적이고 반복적인 재채기, 맑은 콧물, 코막힘, 코 가려움증 등의 증상이 나타나는 질환입니다.



이렇게 해요!

### 아토피피부염 예방관리 수칙

☑ 보습 및 피부 관리를 철저히 해야 합니다.

- 목욕은 매일 미지근한 물로 20분 이내로 합니다.
- 비누목욕은 2~3일에 한번, 때를 밀면 안됩니다.
- 보습제는 하루에 2번 이상, 목욕 후에는 3분 이내에 바릅니다.
- 순면소재의 옷을 입어야 합니다.
- 손발톱을 짧게 깎도록 합니다.



☑ 스트레스를 잘 관리해야 합니다.

☑ 적절한 실내 온도와 습도를 유지해야 합니다.

☑ 효과적이고 검증된 치료방법으로

꾸준히 관리하도록 합니다.



이렇게 해요!

### 천식 예방관리 수칙

☑ 금연을 하시고, 담배 피는 옆에도 가지 않습니다.

☑ 운동과 사회 활동에 적극 참여 합니다.

☑ 정상 체중을 유지하도록 합니다.

☑ 감기나 독감 예방을 위하여 손 씻기를 잘 하도록 합니다.

☑ 실내는 깨끗이 청소하고 청결하게 유지합니다.

☑ 공해나 황사가 심한 날은 외출을 삼가거나 방진마스크를 착용합니다.

☑ 천식발작에 대비한 약물을 항상 소지하고 정확한 사용법을 익혀두어야 합니다.

☑ 효과적이고 검증된 치료방법으로 꾸준히 관리하도록 합니다.



이렇게 해요!

### 알레르기비염 예방관리 수칙

☑ 금연을 하시고, 담배 피는 옆에도 가지 않습니다.

☑ 감기나 독감예방을 위하여 손 씻기를 잘 하도록 합니다.

☑ 실내는 깨끗이 청소하고 청결을 유지하며, 급격한 온도변화를 피하도록 합니다.

☑ 황사가 심하거나 꽃가루가 날리는 날은 외출을 삼가거나 방진마스크를 착용합니다.

☑ 효과적이고 검증된 치료 방법으로 꾸준히 관리하여, 천식, 축농증, 중이염 등의 합병증을 예방하도록 합니다.



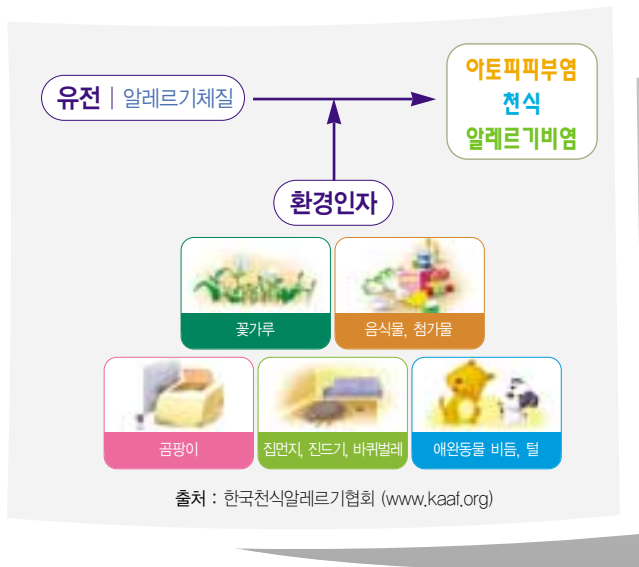
모유수유가 아토피피부염, 천식, 알레르기비염 질환을 줄일 수 있습니다.



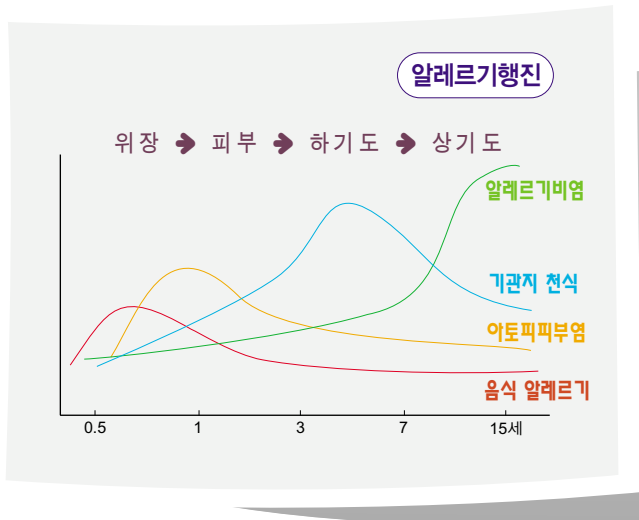
아토피피부염, 천식, 알레르기비염 질환은 조기 진단과 조기 치료가 중요합니다.



**이렇게 발생해요!**



**이렇게 진행해요!**



알레르기 질환은 진행되는 질병이기 때문에 일찍 진단하여 치료를 해주는 것이 나중에 심한 알레르기로 진행되는 것을 막는 지름길입니다.



# 아토피·천식 예방관리 수칙

- 보건복지가족부 [www.mw.go.kr](http://www.mw.go.kr)
- 질병관리본부 [www.cdc.go.kr](http://www.cdc.go.kr)
- 한국천식알레르기협회 [www.kaaf.org](http://www.kaaf.org)
- 대한소아알레르기호흡기학회 [www.kapard.org](http://www.kapard.org)
- 대한이비인후과학회 [www.korl.or.kr](http://www.korl.or.kr)
- 대한천식및알레르기학회 [www.allergy.or.kr](http://www.allergy.or.kr)
- 대한피부과학회 [www.derma.or.kr](http://www.derma.or.kr)

보건복지가족부, 질병관리본부  
대한소아알레르기호흡기학회, 대한이비인후과학회  
대한천식및알레르기학회, 대한피부과학회, 한국천식알레르기협회