

◎ 알레르기

보건 소식지

알레르기

알레르기성 질환에 대해 알아봅시다.

구성, 그림 조우영

날씨가 풀려 야외활동이 늘어나면서 꽃가루와 황사에 의한 알레르기성 질환이 늘어나는 계절, 봄입니다.

봄의 불청객! 알레르기성 질환에 대해 알아보는 시간을 가져볼까요?

원래 알레르기란 그리스어로 '이상한 반응'이라는 뜻이에요.

우리 몸은 특정 물질에 대해 아주 심하고 빠른 방어 현상을 일으키기도 하는데,

와~ 이물질 싫어 싫어 싫어!! 콧물을 뿌리자!

오바하지마!!

이것을 '알레르기 반응'이라고 합니다.

알레르기를 일으키는 물질에는 여러 가지가 있는데, 봄철이면 날리는 꽃가루도 그중 하나예요.

이런 알레르기 때문에 코에 염증이 생기는 것을 '알레르기성 비염'이라고 합니다.

증상으로는 연속적인 재채기, 계속 흐르는 맑은 콧물, 코 막힘, 가려움 등이 있어요.

꽃가루에 알레르기가 있는 사람들은 외출 시 꼭 마스크를 써서 꽃가루와 직접 닿는 것을 피해야 해요.

흔히들 알레르기성 비염을 감기로 착각하는 경우가 많은데, 감기는 열을 동반한 두통, 근육통이 발생하고, 바이러스가 주원인이라 전염성도 있지만 알레르기성 비염은 그렇지 않아요.

더불어 알레르기 결막염도 흔한데, 알레르기 결막염이란

알레르기 유발 물질이 눈의 결막에 접촉하여 결막에 염증이 발생하는 질환입니다.

눈이나 눈꺼풀 가려움증, 결막 충혈, 전반적인 통증 등이 주요증상이며,

이외에도 결막이나 눈꺼풀이 부풀어오르기도 합니다

점성이 있는 끈적끈적한 분비물도 눈에서 나오기도 하는데,

자고 일어났을 때 이런 분비물로 눈이 잘 안 떠지는 증상은 알레르기 결막염이라 하겠습니다.

알레르기 결막염이 의심되면 가렵다고 해서 손으로 비벼서는 안 되며,

증상이 느껴질 때 가려움과 뜨거움을 가라앉히는 냉찜질이 효과적입니다.

알레르기성 질환의 원인은 유전적 요인, 집먼저진드기, 꽃가루, 동물의 털과 비듬, 미세먼지 및 황사 등이 있습니다.

알레르기를 일으키는 원인은 일상적인 생활 범위에도 많아서 근본차단은 어렵지만, 먼지가 많은 소파, 커튼, 카펫 같은 침구류를 자주 일광소독을 하고, 황사나 미세먼지가 심할 때는 외출 시 마스크 착용 등 생활 속 노력이 필요합니다.

또한, 평소 생활 속에서 충분한 수분섭취와 적절한 실내온도 및 습도를 유지해주는 것도 중요합니다.

황사와 미세먼지가 많지 않은 날을 골라 환기를 시켜주는 것도 좋겠지요.

봄이면 잊지 않고 찾아오는 불청객이지만 생활 환경 개선과 적절한 약물치료를 병행한다면 알레르기성 질환은 더는 불청객이 아니겠지요?

