

환절기, 알레르기 질환 예방



세종충남대학교병원 소아청소년과 김민지

환절기는 계절이 바뀌는 시기를 뜻하는데, 환절기가 되면 일교차가 커지면서 알레르기질환의 발생과 악화에 많은 영향을 미치게 된다.

환절기와 감염

일교차가 커지고, 대기가 건조해지면 호흡기 점막이 마르고 면역력도 저하되면서 우리 몸은 바이러스 감염에 취약한 상태가 된다. 호흡기바이러스에 의한 감기는 천식의 급성 악화를 가져오는 가장 흔한 원인이며, 알레르기비염 증상도 악화시킨다. 감기바이러스는 감염자가 기침이나 재채기를 할 때 침이나 콧물 등의 작은 물방울에 섞여 나오게 된다. 타인의 비말이 묻은 물체를 만진 뒤 눈, 코, 입 등의 점막을 만지면 바이러스가 사람에게 옮겨지고 감염되어 증상이 발생된다. 이를 예방하기 위해서는 손 씻기를 실천하는 것이 중요하며 흐르는 물에 비누를 사용하여 20초 이상 손을 구석구석 씻을 것을 권장한다. 독감의 경우는 효과적인 예방접종이 개발되어 있으며, 매년 독감이 유행하기 전 예방접종을 함으로써 독감 발생의 예방이 가능하다.

환절기와 꽃가루

봄, 가을에 찾아오는 꽃가루는 알레르기 질환을 악화시키는 주요 요인으로 작용한다. 꽃가루와 대기오염 물질은 대기에 균등하게 섞여 있어서 완벽하게 피하기는 불가능하므로 과다한 노출을 피하는 것이 최선이며 꽃가루가 많이 날리는 날에는 야외 활동을 제한하거나 완전히 피하고 방진 마스크나 보호

안경을 착용하는 것이 도움이 된다. 꽃가루예보 사이트(www.pollen.or.kr)를 참고하는 것도 도움이 된다.

환절기와 대기오염

대기오염 특히 자동차 배기가스에 의한 오염이 천식 및 만성 폐질환에 미치는 영향은 많이 밝혀져 있다. 호흡기 환자에서 이들 대기오염물질에 장기간 노출되면 폐기능의 감소, 호흡기 증상의 증가, 병원 입원 증가 등이 발생하며 호흡기 질환에 의한 사망률까지도 증가할 수 있다. 대기오염물질이 높은 경우 외부 활동을 자제하고, 실내에 있는 것이 좋으나 문을 닫은 채로 시간이 지나게 되면 환기가 안 되는 실내의 공기가 나빠질 수 있기 때문에 오염도가 낮은 시간대에 환기를 시행하고 공기청정기를 사용하여 실내 공기도 정화하는 것이 좋다. 대전광역시 아토피·천식 교육정보센터 사이트(www.allergyinfocenter.co.kr)에서는 대기오염에 중요한 요소들인 미세먼지 농도, 황사지수, 자외선 농도를 모두 간편하게 확인할 수 있다.

환절기와 피부관리

기온이나 습도의 급격한 변화가 발생하면 피부가 즉각적으로 반응할 수 있는 능력이 떨어지기 때문에 아토피피부염이 악화될 수 있다. 특히 일교차가 크고 건조해지는 환절기에는 피부의 건조증상과 소양감이 심해질 수 있으므로 피부의 보습관리가 중요하다. 아토피피부염이 있는 환자는 매일 1회 정도 미지근한 물과 약산성 보습비누를 사용하여 샤워하고, 목욕 후 3분 이내 보습제를 바르는 것이 도움이 된다. 피부가 건조해지는 환절기에는 보습제를 자주 발라주는 것이 도움이 된다.