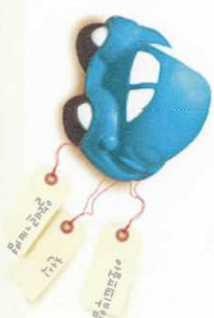




모유수유가 아토피피부염, 천식, 알레르기비염을 줄일 수 있습니다.
아토피피부염, 천식, 알레르기비염은 조기 진단과 조기 치료가 중요합니다.

아토피, 천식, 예방관리 수칙



Atopic dermatitis

아토피피부염

- **아토피피부염**은 가려움증이 심한 알레르기 피부질환입니다. 태어난 뒤 2~3개월부터 볼이 붉어지고 피부가 건조하고 가려워지기 시작하여 성인이 되어서도 만성적으로 재발하는 알레르기 피부질환입니다.

이런게 해요!

아토피피부염 예방관리 수칙

- **보습** 및 **피부관리**를 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.
 - 손톱, 발톱을 짧게 깎도록 합니다.
- **스트레스**를 잘 관리해야 합니다.
- 적절한 실내 **온도와 습도**를 유지해야 합니다.
- 효과적이고 검증된 치료방법으로 **꾸준히 관리** 하도록 합니다.

Asthma

천식

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

이런게 해요!

천식 예방관리 수칙

- **금연**을 하시고, 담배 피는 옆에도 가지 않습니다.
- 운동과 사회 활동에 **적극 참여**합니다.
- **정상 체중을 유지** 하도록 합니다.
- 감기나 독감 예방을 위하여 **손 씻기**를 잘 하도록 합니다.
- 실내를 깨끗이 **청소**하고 청결하게 유지합니다.
- **공해나 황사가 심한 날은 외출을 삼가**하거나 황사마스크를 착용합니다.
- 천식발작에 대비한 **약물을 항상 소지**하고 정확한 사용법을 익혀 두어야 합니다.
- 효과적이고 검증된 치료방법으로 **꾸준히 관리** 하도록 합니다.

Allergic rhinitis

알레르기비염

- **알레르기비염**은 어떤 물질(원인 항원)에 대하여 코의 속살이 과민반응을 일으켜 발작적이고 반복적인 재채기, 맑은 콧물, 코막힘, 코가려움증 등의 증상이 나타나는 질환입니다.

이런게 해요!

알레르기비염 예방관리 수칙

- **금연**을 하시고, 담배 피는 옆에도 가지 않습니다.
- 감기나 독감 예방을 위하여 **손 씻기**를 잘 하도록 합니다.
- 실내를 깨끗이 **청소**하고 청결을 유지하며, **급격한 온도변화**를 피하도록 합니다.
- **공해나 황사가 심한 날은 외출을 삼가**하거나 황사마스크를 착용합니다.
- 효과적이고 검증된 치료방법으로 **꾸준히 관리** 하여 천식, 축농증, 중이염 등의 **합병증을 예방** 하도록 합니다.