

# 식품알레르기

## ☼ 식품알레르기는 무엇인가요?

- 식품알레르기는 식중독과 다르게 음식 자체의 문제라기 보다는 먹는 사람의 면역체계가 특정 음식에 불필요한 과민반응을 보일 때 발생합니다. 즉, 남들한테는 전혀 문제가 없는 음식이 나에게만 이상반응을 보입니다.

## ☼ 식품알레르기의 증상

- 복통, 구토, 설사
- 아토피피부염, 두드러기, 혈관부종
- 천식, 알레르기 비염
- 아나필락시스 등

## ☼ 식품알레르기 안전규칙

- 식단표의 알레르기 유발식품 번호 확인하기
- 가공식품 섭취 전 성분표시 확인하기
- 친구와 음식/음료 나눠 먹지 않기
- 항상 손 깨끗이 씻기



수원시  
영통구 보건소

☎ 031) 228-8821  
☎ 031) 228-8818

# 수원시에서는 아토피질환 의료비를 지원해드립니다

## ☼ 지원 대상

- 만 18세 미만
- 아토피피부염(L20), 알레르기비염(J30), 천식(J45, J46)으로 병·의원 또는 한방에서 병·의원에서 진단을 받은 자
- 국민기초생활수급자·의료급여수급자, 차상위계층 또는 기준 중위 소득의 80% 이하인 가구
- 수원시에 주민등록이 등재되어 있는 자

## ☼ 지원 내용

- 1인 최대 300,000원 지원(건강기능식품 제외)
- 진료비(한의원 진료비 포함), 약제비, 검사비, 진단서 및 제증명료 등

## ☼ 네블라이저 지원

- 천식(J45, J46) 환자로 네블라이저가 필요함을 증명하는 병·의원 진단서 및 저소득 증명서 제출

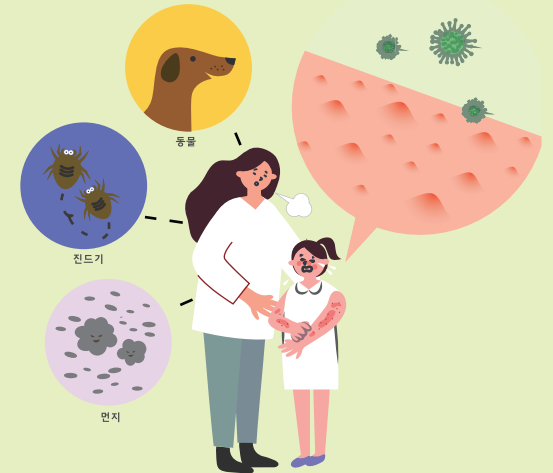
의료비  
신청서  
제출

장안구보건소 ☎ 228-5831  
권선구보건소 ☎ 228-6421  
팔달구보건소 ☎ 228-7028  
영통구보건소 ☎ 228-8821  
각 구 보건소 건강증진팀에 문의

# 알레르기질환

# 예방관리 수칙

Suwon Atopy  
Counseling Center



알레르기질환에 대한 신뢰성 있는  
정보를 제공하고 교육합니다.



수원시  
영통구 보건소

## 알레르기질환 예방관리 수칙

- 아토피피부염, 천식, 알레르기비염은 조기진단과 조기치료가 중요합니다.
- 효과적이고 검증된 치료방법으로 꾸준히 관리하도록 합니다.

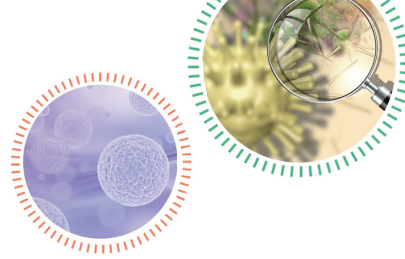


## 아토피피부염 Atopic dermatitis

- 아토피피부염은 가려움증이 심한 알레르기 피부 질환입니다. 태어난 뒤 2~3개월부터 볼이 붉어지고, 피부가 건조하고, 가려워지기 시작하여 성인이 되어서도 만성적으로 재발하는 알레르기 피부 질환입니다.

### 아토피피부염 이렇게 예방하세요

- 피부 보습 및 관리를 철저히 합니다.
  - 목욕은 매일 미지근한 물로 10분 이내(32~34℃)
  - 매일 1번 이상 목욕하기
  - 목욕 후 바로(즉시) 보습제 바르기
  - 하루에 2번 이상 보습제 바르기
- 적절한 실내 온도와 습도를 유지합니다. (온도 18~23℃ / 습도 40~50%)
- 순면소재의 옷을 입습니다.
- 손톱·발톱을 짧게 깎도록 합니다.
- 스트레스를 잘 관리합니다.



## 천식 Asthma

- 천식은 기도가 수축하고 염증이 생기는 흔한 만성 알레르기 호흡기질환입니다.
- 천식은 평소에도 기관지에 염증이 존재하므로 정상인들에게는 아무렇지도 않은 가벼운 자극에도 쉽게 기도가 좁아지게 되어 천명(숨 쉴 때 쌉쌉 거리는 소리), 기침, 가슴이 답답함, 호흡곤란 등의 증상이 나타나게 됩니다.

### 천식 이렇게 예방하세요

- 반드시 금연하시고, 담배를 피우는 옆에는 가지도 않습니다.
- 실내를 깨끗이 청소하고 청결하게 유지합니다.
- 운동을 하되 너무 춥거나 건조할 때는 피하는 것이 좋습니다.
- 천식발작에 대비한 약물을 항상 소지하고 정확한 사용법을 익혀두어야 합니다.
- 감기나 독감 예방을 위해 손 씻기를 잘하도록 합니다.
- 공해나 황사가 심한 날은 외출을 삼가거나 황사 마스크를 착용합니다.
- 스트레스를 잘 관리합니다.



## 알레르기비염 Alergic rhinitis



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

### 알레르기비염 이렇게 예방하세요

- 생활환경에 대한 관리가 우선입니다.
  - 침구류·커튼·형겅으로 된 인형은 1~2주에 한번씩 55℃ 이상의 뜨거운 물로 세탁
  - 카펫 사용은 No!
  - 적절한 실내 온도와 습도 유지 (온도 18~23℃ / 습도 40~50%)
- 집안을 자주 청소하고 급격한 온도변화를 피하도록 합니다.
- 공해나 황사가 심한 날은 외출을 삼가거나 황사 마스크를 착용합니다.
- 천식, 축농증, 중이염 등의 합병증을 예방하도록 합니다.