



굿바이 아토피 피부염 치료법은 없을까?

살랑살랑 불어오는 봄바람은 아토피 피부염에는 가장 큰 적이다. 소아기의 아토피 피부염은 손이나 발목이 접하는 부위의 피부가 건조하고 두꺼워지는 것으로 나타난다. 그리고 눈 주위의 홍반, 귀 주위의 피부 균열, 손이나 발의 습진도 흔하게 생긴다.

아토피 피부염은 가려움증은 물론 알레르기성 비염, 기관지 천식, 급성 두드러기 등의 질환을 동반하고 병력이 오랜 기간 지속되므로 예방과 증상 완화에 힘쓰는 것이 중요하다. 특히 아토피 피부염은 어린 자녀를 둔 부모의 세심한 관리가 필요하다.

가려움증이 정서 장애를 일으키거나 학습을 방해할 수 있다 우리나라 영유아 5명 중 1명은 아토피 피부염이라는 조사 결과가 있다. 아토피 피부염의 정확한 원인은 밝혀지지 않았으나 유전적인 요인과 일상생활에서 접하는 집먼지진드기, 동물의 털, 꽃가루 등의 환경적인 요인이 관련된 것으로 알려졌다.

아토피 피부염은 주로 유아기 혹은 소아기에 시작되는 만성적이고 재발성의 염증성 피부질환으로 소양증(가려움증)과 피부건조증, 특징적인 습진을 동반한다.

연령별로 나타나는 증상도 다르다. 생후 3개월부터 2세까지의 아토피 피부염은 뺨이나 이마, 팔꿈치, 머리 등이 붉어지며 진물이 많이 나고 기름지거나 딱지를 형성한다. 3세 이후부터 사춘기 전까지는 얼굴보다는 팔, 다리, 손목, 발목이 접히는 부위의 피부가 건조하고 두꺼워진다. 그리고 눈 주위의 홍반, 귀 주위의 피부 균열, 손이나 발의 습진도 흔히 생긴다.

아토피 피부염으로 인한 심한 가려움은 정서 장애를 일으키거나 학습 및 일의 능력을 저하시킨다. 또한, 가려워서 피부를 긁게 되면 가려움증이 더욱 심해지므로 주치의의 처방에 따라 항히스타민제를 복용하여 가려움증을 줄여야 한다.

염증이 있는 부위에 국소 스테로이드 제제를 바르게 되는데, 환자의 연령이나 아토피 피부염이 심한 정도, 병변의 부위를 고려하여 주치의는 적절한 강도의 제제를 처방한다.

건조하지 않도록 습도 조절, 그래도 건조하면 보습제 바르자 가려워도 긁지 말자. 아토피 피부염은 알레르기 염증이 피부에 발생해 생기는 병으로 보면 된다. 대표적인 증상이 가려움증인데 피부를 긁게 되면 병변은 더 악화되고 가려움증도 심하게 된다. 적당한 샤워로 피부감염을 막아주고 보습제를 사용해 피부가 건조해지는 것을 막아주자.

적절한 온도와 습도를 유지해야 한다. 너무 더운 환경이 되지 않도록 온도를 유지해주고, 습도는 40~50%로 맞춰준다. 너무 건조한 환경은 피부 건조함을 악화시킬 수 있으므로 적절한 온도와 습도를 유지하도록 노력해야 한다.

계란 흰자, 우유, 견과류는 금물이다. 영유아의 아토피 피부염 유발 인자 중 가장 큰 것이 바로 식품이다. 병원에서 알레르기 검사를 통해 원인이 되는 식품이 발견될 경우 해당 음식을 철저히 제한해야 한다. 흔히 아토피 피부염을 유발하거나 악화하는 음식으로는 계란 흰자와 우유가 있으며, 땅콩과 견과류도 이에 해당한다.

매트리스나 침구류 청소를 하자. 매트리스 및 침구류는 알레르기 증상의 원인을 유발하는 집먼지진드기 및 각종 미세먼지에 노출되기 쉽다. 우리의 피부와 항상 맞대고 있는 이러한 침구류를 자주 세탁해주는 것이 좋다. 또 창문을 열고 환기를 시키는 것도 좋은 방법이다. **MEDI^YCHECK**

아토피 피부염 예방 십계명

- ① 실내 환기를 자주 시켜라.
- ② 시멘트 독소, 페인트 향, 화학 향 등을 피하라.
- ③ 새 자동차를 타지 않도록 하고 주차를 할 때에는 차내 통풍이 잘 되도록 창을 조금 열어둔다.
- ④ 탄산음료를 마시지 말고 생과일이나 주스, 생수를 많이 마신다.
- ⑤ 화학조미료, 화학보존제가 들어 있는 식품은 삼간다.
- ⑥ 인스턴트 식품 및 장기보존 식품, 캔류도 멀리한다.
- ⑦ 플라스틱 용기 및 장난감 사용을 피한다.
- ⑧ 외출 후에는 노출된 부위를 바로 깨끗이 씻으며, 운동 후 땀이 났을 때도 반드시 씻는다.
- ⑨ 평상시 몸의 청결을 유지하고 보습제를 충분히 바른다.
- ⑩ 통풍이 잘 되는 면 옷을 입고 속옷은 비누 세탁 후 사용한다.

