



자주 재채기하는 우리 아이 알레르기성 비염일까?

알레르기성 비염을 앓는 아이가 부쩍 늘었다. 2009년 국민건강보험공단의 발표에 따르면 알레르기성 비염을 앓는 아동, 청소년이 4년 전에 비해 1.3배나 증가했다. 특히 4세 이하 영유아의 경우 5명 중 1명이 알레르기성 비염을 앓고 있다고 한다. 그러나 이 시기의 아이들은 어느 곳이 어떻게 불편한지 정확하게 표현하지 못하기 때문에 치료에 소홀하기가 쉽다.

밥을 안 먹는 아이, 손발이 찬 아이 비염 조심하자

어린이날 체육대회, 소풍 등 유독 아이들 야외활동이 많은 달이 5월이다. 야외활동과 함께 아이들은 알레르기성 비염에 노출된다. 알레르기성 비염에 걸리면 꽃가루를 비롯한 집먼지진드기, 동물의 털, 황사 등 특정 물질에 대해 코점막이 과민 반응을 보이

게 된다.

이때 나타나는 증상으로는 연속적인 재채기, 다량의 맑은 콧물, 코 막힘 등을 들 수 있다. 이 밖에도 머리가 무겁거나 두통 증세가 나타나기도 하고, 눈이 빨갛게 충혈되거나 이유 없이 눈물이 나기도 하며, 코 주위가 가렵고 후각이 감퇴하는 등의 증상이 나타날 수 있다.

아이가 재채기를 하고 맑은 콧물을 흘리면서 눈이 가렵다고 하면 일단 알레르기성 비염부터 의심해봐야 한다. 이런 증상은 환절기에 더욱 심해지며, 또 평소 밥을 잘 안 먹거나 편식이 심한 아이, 손발이나 배가 차서 설사를 자주 하는 아이들에게서 많이 나타난다.

이런 경우에는 적당한 보온과 보습, 올바른 식사습관이 무엇보다 중요하다. 하지만, 어린아이들은 스스로 체온을 관리하거나 컨디션을 조절하지 못한다. 그렇기 때문에 알레르기성 비염처럼 환경의 영향을 받는 질환에 취약할 수밖에 없는 것이다.

청량음료는 멀리하고 실내는 깨끗하게

유아기 아이들은 환절기에 체온 조절을 잘 못 하면, 평소 코 질환을 갖고 있지 않더라도 위험해질 수 있다. 코가 답답한 아이들은 찬 청량음료를 찾기 일쑤인데, 청량음료는 오히려 감증을 심화시키고 코 질환의 증상을 악화시킬 수 있으므로 멀리하도록 해야 한다.

아이들이 외출할 때는 낮 기온이 올라가도 체온 조절을 할 수 있도록 얇은 옷과 외투를 겹쳐 입히고, 바람이나 꽃가루, 황사가 있는 날에는 반드시 마스크를 씌워서 내보내야 한다.

또한, 외출에서 돌아오면 반드시 손발을 씻고 양치를 하도록 해야 한다. 그밖에 평소 따뜻한 물을 자주 마시게 하고, 피로가 누적되지 않도록 보살피는 것도 예방책이라고 할 수 있다.

알레르기성 비염을 예방하고 증상을 완화하는 데는 실내 환경을 청결하게 유지하는 것도 중요하다. 습도 조절 역시 매우 중요하다. 특히 아파트 생활이 많아진 요즘에는 실내 공기가 건조해 비염이 악화되는 경우가 많다. 적정 실내 습도는 50~55% 수준이다. 실내가 건조하다면 가습기를 설치해 습도를 높여주는 것이 좋다.

하지만, 차가운 습기는 기관지가 약한 아이에게 오히려 해가 될 수 있으니, 따뜻한 분무가 가능한 가열식 가습기를 사용하는 것이 좋다.

반면 가습기를 너무 오래 틀어두게 되면 습도가 지나치게 높아져 진드기가 번성할 수 있으니 주의해야 한다. 밤에는 가습 용량을 줄이거나 끄는 것이 좋으며, 가습기와 코는 최소한 1m 이상 떨어져 있어야 한다. **MEDI_{HECK}**

코 기능을 되찾아 주는 요리 레시피



코점막을 튼튼하게 해주는 대추 🍌 대추 달인 즙을 마시면 코점막이 강해져 비염 예방뿐만 아니라, 치료 효과도 기대할 수 있다.

콧물에 좋은 수박 줄기 🍈 수박 줄기를 잘라 깨끗이 씻어 팬에서 갈색이 될 때까지 볶은 것을 갈아 따뜻한 물에 타 먹으면 콧물을 멈추는 효과를 볼 수 있다.

알레르기성 비염에 좋은 감자 🍠 감자는 몸을 따뜻하게 해주고 알레르기성 체질을 개선하는 효능이 있다. 찜통에 찐 감자를 먹으면 좋다.

기관지를 보호하는 은행 🌳 껍질 벗긴 은행 5알을 기름 살짝 두른 팬에 볶아 먹으면 기침과 콧물을 없애고 천식을 가라앉히는데 효과가 있다.