

중증 알레르기 반응: 아나필락시스

최근 업데이트: 2024년 1월

알레르기 반응은 우리 몸의 면역 체계가 단백질(알레르겐)을 해로운 물질로 취급할 때 발생합니다. 식품 알레르기가 있는 몇몇 아동은 아나필락시스라는 중증 알레르기 반응이 나타날 위험이 있습니다. 아나필락시스는 흔히 급속하게 발생하며, 치료하지 않으면 사망을 일으킬 수 있습니다.

중증 알레르기 반응(아나필락시스)의 증상

중증 알레르기 반응의 증상은 알레르겐을 섭취하거나 알레르겐에 노출된 후 몇 분 이내에 시작될 수 있습니다. 경우에 따라 길게는 몇 시간 후에 반응이 나타날 수도 있습니다. 증상은 사람마다 다를 수 있으며, 중증 알레르기 반응이 나타날 때마다 다르게 보일 수 있습니다. 증상에는 일반적으로 다음과 같은 신체 체계 중 둘 이상이 포함됩니다:

- **피부:** 두드러기, 부어오름(얼굴, 입술, 혀), 가려움증, 온열감, 발적, 발진
- **호흡기:** 기침, 쌉쌉거림, 숨참, 가슴 통증 또는 답답함, 목조임, 목쉼, 코막힘 또는 건초열 유사 증상(콧물, 코가려움, 눈물흘림증, 재채기), 삼킴곤란
- **위장:** 구역, 통증 또는 경련, 구토, 설사
- **심혈관(심장):** 정상보다 창백하거나 푸른 피부색, 약한 맥박, 기절, 현기증 또는 어지럼증, 쇼크
- **기타:** 불안감, 운명감(나쁜 일이 일어날 것 같은 느낌), 두통, 자궁 경련, 쇠맛

중증 알레르기 반응에 대한 대처

이런 종류의 알레르기 반응은 생명을 위협할 수 있으므로, 신속하게 대처하고 다음과 같은 응급 조치를 취하는 것이 중요합니다:

1. 알려졌거나 의심되는 중증 알레르기 반응의 첫 징후가 나타날 경우, **에피네프린 자동주입기(EpiPen® 또는 Allerject™)를 투여**하십시오
2. **9-1-1** 또는 해당 지역 관내 응급 서비스에 **전화**하십시오 중증 알레르기 반응이 나타난 사람이 있다고 말하십시오
3. 증상이 호전되지 않을 경우, 1차 투여 시점에서 5 분 후 **에피네프린 2차분**을 투여하십시오
4. 증상이 경미하거나 멈추었을 경우에도 **즉시 가까운 병원으로 가십시오**(되도록 구급차로). 적절한 치료 후에도 반응이 악화하거나 재발할 수 있습니다. 관찰을 위해 의사가 권고하는 시간만큼(일반적으로 약 4-6시간) 병원에 머무르십시오
5. 비상 연락자에게 **전화**하십시오(부모 또는 후견인)

EpiPen® 에 관한 기타 중요한 정보

1. EpiPen® 제품의 사용 기한은 제품 포장에 표시된 달의 말일입니다. 예를 들어, 사용 기한이 1월로 표시되어 있을 경우, 1월 31일까지 유효합니다
2. 사용 기한이 지난 자동주입기만 있지 않도록, 사용 기한이 저마다 다른 2개 이상의 자동주입기를 비치하는 것이 바람직합니다

3. 아나필락시스 반응이 나타났는데 사용 기한이 지난 자동주입기만 있을 경우, 일단 그 제품을 사용하고 나서 즉시 **9-1-1**로 전화하십시오
4. 제품의 사용 기한이 지났건 지나지 않았건, 일단 제품 라벨의 용법에 따라 제품을 사용한 다음 되도록 빨리 가까운 병원으로 가십시오

식품 알레르기 관리

식품은 많은 사람에게 알레르겐이 될 수 있습니다. 여러분 자신이 식품 알레르기가 있건 여러분이 돌보는 사람이 있건, 식품 선택은 어려운 일일 수 있습니다. [식품 알레르기 관리에 관해 자세히 알아보십시오](#).

HealthLinkBC 파일은 아동 및 10대 청소년의 중증 식품 알레르기를 인지하고 그에 대처하는 것에 관한 정보를 제공합니다. 또한, 여러분 자녀가 안전하게 지낼 수 있도록 돕는 방법에 관한 조언도 찾아볼 수 있습니다:

- [HealthLink BC File #100a 중증 식품 알레르기 - 아동 및 10대 청소년](#)
- [HealthLink/BC 파일 #100c 알레르기 없는 탁아 시설](#)

아기의 식품 알레르기 발생 위험을 줄이기 위한 정보 및 자료를 찾아보려면 다음을 참조하십시오:

- [여러분 아기의 식품 알레르기 위험 줄이기](#)

식품 알레르기와 요양 시설에 거주하는 성인에 관한 정보를 찾아보려면 다음을 참조하십시오:

- [HealthLink/BC 파일 #100b 알레르기 없는 성인 요양 시설](#)

유용한 웹사이트

BC주 정부

BC주 정부는 학교에서의 중증 알레르기 반응에 대한 안전 계획 자료를 제공합니다. 학교에서의 인식 제고, 정책 개발 및 안전 계획 수립에 관해 알아보십시오.

- [아나필락시스](#)

캐나다 식품알레르기협회(Food Allergy Canada)

캐나다 식품알레르기협회는 식품 알레르기에 관해 교육하며, 식품 알레르기가 있는 사람들의 필요를 지원 및 옹호합니다. 또한, 연구를 지원하고 연구에 참여합니다. 식품 알레르기 및 아나필락시스에 관해 자세히 알아보십시오.

- [Allergy Aware](#)
- [캐나다 식품알레르기협회 - 아나필락시스 자료](#)
- [캐나다 식품알레르기협회 - 아나필락시스 비상 계획](#)
- [캐나다 식품알레르기협회 - 비상 정보](#)
- [캐나다 식품알레르기협회 - 새로운 현실: 식품 알레르기 진단](#)
- [Think F.A.S.T. 포스터](#)

캐나다 정부 - 캐나다 보건부(Health Canada)

캐나다 보건부는 알레르기 반응을 피하고 잘 대비하는 방법에 관한 정보를 제공합니다. 일반적 알레르겐에 관한 자료를 찾아보려면 다음을 참조하십시오:

- [캐나다 정부 - 일반적 식품 알레르겐](#)

- [캐나다 정부 - 식품에 함유된 일반적 알레르겐을 피하는 방법에 관한 조언](#)

캐나다 알레르기및임상면역학회(Canadian Society of Allergy and Clinical Immunology)

캐나다 알레르기및임상면역학회는 알레르기 및 임상 면역학 연구를 지원합니다. 동 협회는 학생들에게 영향을 끼치는 일반적 알레르기에 관한 정보를 제공합니다. 개인, 학교 및 단체가 효과적인 관리 전략을 개발하도록 돕기 위한 샘플 정책 및 비상 계획을 찾아볼 수 있습니다:

- [환자 및 학교용 자료](#)

'중증 알레르기 반응' 보건 특집에 실린 정보는 캐나다 알레르기및임상면역학회의 [학교 및 기타 환경에서의 아나필락시스\(Anaphylaxis in Schools and Other Settings, Copyright 2005-2016\)](#)에서 발췌한 것입니다.