

## 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, 목섬, 코막힘 또는 건조열 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 이상**의 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 영양 시설에 거주하는 성인에 관한 정보를 찾아보려면 다음을 참조하십시오:

- [HealthLink/BC 파일 #100b 알레르기 없는 성인 영양 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.