

## 극심한 알레르기 반응(아나필락시스)

알레르기 반응은 신체의 면역체계가 단백질(알레르기 유발 항원)을 유해한 것으로 여길 때 나타납니다. 음식 알레르기가 있는 일부 소아는 종종 알레르기 반응을 보일 수 있습니다. 극심한 알레르기 반응은 심각한 증상을 동반합니다. 이 질환은 아나필락시스(an-nah-fil-axe-is)라고도 하며 때때로 증상이 빠르게 발생하며 치료하지 않으면 사망에 이를 수도 있습니다.

### 극심한 알레르기 반응(아나필락시스)의 증상

아나필락시스라고 불리는 극심한 알레르기 반응의 증상은 알레르기 유발 항원을 섭취하거나 이러한 물질에 노출된 지 수 분 이내에 시작될 수 있습니다. 반응이 나타나는데 몇 시간이 걸리는 경우도 있습니다.

증상은 사람마다 다를 수 있으며 동일한 사람으로부터 극심한 알레르기 반응이 나타날 때마다 증상이 다를 수도 있습니다. 아나필락시스 반응은 두드러기 없이 발생할 수 있으므로 극심한 알레르기 반응의 징후가 있는지 잘 살펴보아야 합니다. 극심한 알레르기 반응은 다음과 같은 증상을 동반합니다.

- **피부:** 두드러기, 부어오름(얼굴, 입술, 혀), 가려움, 온기, 발적, 발진
- **호흡기(호흡):** 기침, 천명(쌉쌉거림), 호흡곤란, 가슴 통증이나 압박감, 목구멍이 조이는 증상, 쉼 목소리, 코 막힘이나 고초열(hay fever) 유사 증상(콧물, 코 가려움, 눈물, 재채기), 연하곤란(음식물을 삼키는 데 어려움을 느낌)
- **소화기(위):** 메스꺼움, 통증이나 경련, 구토, 설사
- **심혈관(심장):** 보통 피부색보다 창백하거나 푸른 피부색, 약한 맥박, 기절, 현기증 또는 어지러움, 쇼크
- **기타:** 불안, 파열감(나쁜 일이 생길 것 같은 느낌), 두통, 자궁 경련, 금속성 맛이 느껴짐

### 극심한 알레르기 반응에 대한 대처

극심한 알레르기 반응은 생명을 위협할 수 있으므로 응급 조치 단계에 따라 신속하게 대처하고 다음과 같은 조치를 취하는 것이 중요합니다:

1. 극심한 알레르기 반응의 알려진 징후가 처음 나타나거나 징후가 의심될 때 **에피네프린 자동주사기**(예: EpiPen® 또는 Allerject™)를 주사합니다.
2. **9-1-1** 또는 지역 응급 치료 서비스 센터에 연락하여 극심한 알레르기 반응이 나타난 사람이 있다고 알립니다.
3. 증상이 호전되지 않는 경우 에피네프린을 처음 투여한 후 5 분 이내에 **두 번째 에피네프린을 투여**합니다.
4. 증상이 완화되거나 없어졌어도 **즉시 가장 가까운 병원으로 이동합니다**(가능하면 구급차 이용). 적절한 치료 후에도 증상이 악화되거나 재발할 수 있습니다. 응급실 의사가 제시한 시간 동안 병원에 머물며 환자를 관찰합니다(일반적으로 4~6 시간).
5. **비상 연락처**(예: 부모, 보호자)에 연락합니다.

## EpiPen®에 대한 기타 중요 정보

1. EpiPen® 약품의 유통기한은 제품 포장에 표기된 달의 마지막 날입니다. 예를 들어, 약품에 1 월이 표기된 경우 유통기한은 1 월 31 일까지입니다.
2. 자동주사제의 유통 기한이 동시에 경과되지 않도록 유통 기한이 서로 다른 자동주사제를 2 개 이상 준비하는 것이 좋습니다.
3. 아나필락시스 반응이 나타났을 때 유통 기한이 지난 자동주사제만 있다면 가지고 있는 제품을 사용하고 즉시 **9-1-1** 에 연락하십시오.
4. 약품의 유통 기한 경과 여부에 관계없이 라벨에 지시된 대로 투여한 후 가능한 한 신속하게 가장 가까운 병원으로 이동하십시오.

## 음식 알레르기의 관리

식품은 많은 사람에게 알레르겐이 될 수 있습니다. 본인 또는 피부양자에게 음식 알레르기가 있으면 식재료 선택이 쉽지 않을 것입니다. 음식 알레르기를 관리하면서 자신과 가족을 위한 건강한 식재료를 선택하는 것에 관하여 알아보려면 [음식 알레르기\(Food Allergies\) - 자료\(Resources\)](#)를 참조하십시오.

저희 HealthLinkBC 파일은 아동 및 10 대 청소년의 중증 식품 알레르기의 식별과 그에 대한 대처에 관한 정보를 제공합니다. 여러분 자녀가 안전하게 생활할 수 있도록 하는 방법에 관한 조언도 있습니다:

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

아기의 식품 알레르기 발생 위험을 줄이는 것에 관한 정보 및 자료:

- [아기의 식품 알레르기 위험 줄이기\(Reducing Risk of Food Allergy in Your Baby\)](#)

각종 식품 알레르기 및 영양 시설 거주 성인에 관한 정보:

- [HealthLinkBC File #100b 알레르기 없는 성인 영양 시설](#)

## 유용한 웹사이트

### BC 주 정부

BC 주 정부는 학교에서 발생하는 중증 알레르기 반응에 대한 안전 계획 수립 자료를 제공합니다. 각급 학교의 인식 제고, 정책 수립 및 안전 계획 개발에 관하여 알아보십시오.

- [아나필락시스\(Anaphylaxis\)](#)

### 캐나다식품알레르기협회(Food Allergy Canada)

캐나다식품알레르기협회는 식품 알레르기를 가지고 사는 사람들을 교육 및 지원하고 그러한 사람들의 필요를 옹호하는 데 필요한 알레르기 정보를 제공합니다. 동 협회는 식품 알레르기 및 아나필락시스와 관련된 연구를 지원하며 참여합니다. 극심한 알레르기 반응에 대한 대처에 관해 더 자세히 알아보려면 다음을 참고하십시오:

- [Allergy Aware 웹사이트](#)
- [캐나다식품알레르기협회: 아나필락시스\(Food Allergy Canada: Anaphylaxis\)](#)
- [캐나다식품알레르기협회: 아나필락시스 비상 계획\(Food Allergy Canada: Anaphylaxis Emergency Plan\)](#)
- [캐나다식품알레르기협회: 아나필락시스 응급 치료\(Emergency Treatment of Anaphylaxis\)](#)
- [신규환자지원센터\(Newly Diagnosed Support Centre\) - 식품 알레르기를 가지고도 자신 있게 생활하기\(Living Confidently with Food Allergy\)](#)
- [Think F.A.S.T... 웹사이트](#)
- [Why Risk It 웹사이트](#)

## 캐나다 보건부(Health Canada)

캐나다 보건부는 알레르기 반응을 피하고 적절하게 대비하는 방법에 관한 정보를 제공합니다. 다음은 일반적인 알레르겐에 관한 자료입니다:

- [캐나다 정부 - 일반적 식품 알레르겐\(Common Food Allergens\)](#)
- [캐나다 정부 - 식품에 함유된 일반적 알레르겐을 피하는 방법\(Tips for Avoiding Common Allergens in Food\)](#)

## 캐나다알레르기및임상면역학회(Canadian Society of Allergy and Clinical Immunology)

캐나다알레르기및임상면역학회는 알레르기 및 임상면역학 연구를 지원합니다. 동 학회는 학교 다니는 학생들에게 나타나는 일반적 알레르기에 관한 정보를 제공합니다. 개인, 학교 및 단체가 효과적인 관리 계획을 세우는 데 유용한 표본 정책 및 비상 계획이 올려져 있습니다:

- [Anaphylaxis in Schools and Other Settings](#)

최근 검토일: 2018 년 12 월 21 일

극심한 알레르기 반응 건강 기사에 제공된 정보는 캐나다알레르기및임상면역학회가 발간한 '[Anaphylaxis in Schools and Other Settings, Copyright 2005-2016](#)'을 바탕으로 한 것입니다.

EpiPen® 에 관한 정보는 '[Information Update - Shortage of EpiPen \(0.3 mg\) and EpiPen Jr \(0.15 mg\) auto-injectors in Canada, Government of Canada](#)'를 바탕으로 한 것입니다(열람일: 2018 년 12 월 12 일).

---

더 많은 HealthLinkBC File 주제를 찾아보려면 웹사이트 [www.HealthLinkBC.ca/healthfiles](http://www.HealthLinkBC.ca/healthfiles) 또는 관내 보건소를 방문하십시오. BC 주 내에서 비응급 보건 정보 및 조언을 찾아보려면 웹사이트 [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca)를 방문하거나 8-1-1(무료 전화)로 전화하십시오. 청각 장애 관련 지원을 받으려면 7-1-1로 전화하십시오. 요청에 따라 130여 개 언어로의 번역 서비스가 제공됩니다.