

알레르기성 비염의 원인과 치료방법

1. 알레르기성 비염이란?

요즘은 발작적으로 재채기를 하고, 물처럼 맑은 콧물을 흘리며 코가 막히는 증세로 내원하는 환자들이 많아지고 있다. 이러한 질환을 알레르기성 비염이라고 한다.

알레르기성 비염은 콧속으로 흡입된 이물질로 인해 코점막이 면역학적으로 과민 반응을 일으켜, 재채기가 계속되고, 맑은 콧물이 흐르거나, 코가 막히기도 하며, 심한 가려움증으로 코와 눈 주위를 문지르기도 한다. 특히 환절기의 기온차이에 적응력이 떨어질 때 더욱 심하게 나타난다. 알레르기성 비염은 특정한 계절(봄과 가을)에 증상이 나타났다가 없어지는 계절성 비염과 비염증상이 일 년 내내 계속되는 통년성 비염으로 구분할 수 있다.

2. 알레르기성 비염의 원인

사람마다 각기 다른 체질의 특성에 따라 특정한 물질에 특이한 반응소견을 갖고 있는 경우가 있는데, 이와 같이 어떠한 물질에 특징적인 증상을 갖고 있을 때, 그 물질에 알레르기가 있다고 말한다. 알레르기성 비염의 원인에는 집먼지 진드기가 가장 흔하고, 진드기, 곰팡이 꽃가루, 공해, 애완동물의 털, 비듬, 바퀴벌레 등등 있다. 또한 담배연기나, 공해물질, 찬바람이 원인이 되기도 한다.

한의학적으로는 우리 몸의 폐장의 기운과 비장의 후천적인 기, 신장의 양기가 허약해지면 위기, 즉 인체를 방어하는 기가 약해져서 외부로부터 들어오는 이물질에 대한 저항력이 떨어지거나, 기후변화에 대한 적응력의 부족으로 알레르기성 비염을 유발한다고 보고 있다.

또한 정신적인 과로에 의한 자율신경의 기능이 저하되어서 발생한다고 보고 있다.

3. 알레르기성 비염의 치료방법

양방에서 알레르기 비염을 치료하는 방법은 크게 3가지 정도로 나뉜다. 일상생활 중 자신에게 알레르기를 일으키는 물질과의 접촉을 피하는 회피요법과 제제기, 콧물, 코막힘 등의 증상을 완화시키는 약물요법, 그리고 과민반응을 보이는 코점막을 둔감하게 해주는 수술요법 등이다. 하지만 이러한 치료법들로 완전하게 알레르기성 비염을 치료할 수 없고, 장기간 항히스타민제나 스테로이드를 투여함에 따른 부작용도 감안해야하는 것이 현실이다.

한방에서의 알레르기성 비염의 치료는 단순히 코에만 국한시켜 치료를 하는 것이 아니라, 환자의 체질을 개선하고, 면역력을 증강시키면서, 증상에 따라 적절한 대증요법을 병행하여 치료를 한다.

알레르기에 효과가 우수한 소청룡탕 이나 가미통규탕 등에 과민면역반응을 억제하는 한약재를 환자의 체질과 증상에 맞게 가감을 하면, 수년 간 알레르기성 비염으로 고

생을 하던 환자들도 상당히 좋아지는 경우를 자주 볼 수 있다.

또한 한약투여와 더불어 함곡 영향 인당 풍지 등의 혈에 침 자극을 주면서, 저출력 적외선 레이저를 코점막에 조사하는 방법을 쓰면 알레르기성 비염환자 중 80%이상에서 뚜렷한 증상개선 효과를 나타낼 수 있다.

4. 알레르기성 비염의 치료기간

알레르기성 비염의 치료기간은 개인차이가 있다. 쉽게 치료가 되는 환자도 있지만, 치료를 장기간 요하는 환자도 있다. 일반적으로 알레르기성 비염의 경우는 비염 증상의 치료와 함께 체질개선이 이루어져야 하며, 경미한 경우를 제외하고 2~3배의 치료기간을 더 요구한다.

간혹 5~6년 이상 과민성 비염을 앓던 환자가 1~2개월에 치료가 되는 경우도 있지만, 일반적인 경우는 아니므로, 너무 조급한 마음을 가지지 않는 것이 좋다. 환자에 따라서 치료효과가 빠르게 나타나는 사람도 있고, 서서히 나타나는 사람도 있으므로, 끈기를 갖고 치료에 임하는 것이 좋다. 한방치료는 체질개선 및 면역력을 증강을 통해서 치료 후에 재발률을 낮출 수 있다는 것이 장점이다.

5. 알레르기성 비염의 예방 및 주의점

- * 정신적인 피로와 육체적인 과로를 가급적 피한다.
- * 알레르기성 비염을 유발하는 인자를 확인할 수 있는 경우라면 유발인자에 대한 노출을 가급적 피 한다.
- * 집먼지 진드기나, 꽃가루, 담배연기, 곰팡이, 찬 공기 등은 피하는 것이 좋다.
- * 집에 있는 카펫은 치우고, 아침 청소 때는 문을 활짝 열어 청소를 하고 환기를 해야 한다.
- * 수시로 진공청소기를 집안 구석구석의 먼지를 제거하는 것이 좋다.
- * 코 알레르기 환자가 있는 집에서는 침대를 비닐로 싸서 먼지가 나지 않게 하는 것이 좋다.
- * 담배를 피우지 말고, 담배를 피우는 사람들이나 사무실을 피하는 것이 좋다.
- * 집안에서 개나 강아지 등 애완동물을 키우지 않는 것이 좋다.
- * 꽃가루 알레르기가 있는 환자는 바람 부는 건조한 날은 외출을 삼간다.
- * 특히 중국에서 날아오는 황사나 산업공해를 피해야 한다.
- * 우유 달걀 콩은 3대 항원식품이므로, 제한하는 것이 좋다.
- * 또한 인스턴트식품을 줄이는 것도 도움이 된다.