

[전문가로부터 배우는 알레르기질환 약물 사용법]

## 비염 약물을 오래 사용하기가 겁나요? - 안전한 스테로이드제 사용법과 비약물 치료법 -

김영효

인하의대 이비인후과학교실

### INDEX



### 진료실에서 엄마들의 반응



'비강내 스테로이드 제제'를  
처방해 드리겠습니다.

'스테로이드'?  
몸에 안 좋은 거 아닌가?



● 2018 대한천식알레르기학회 제53차 교육강좌

비염스프레이요. 나알스프레이 데일쓰시는분 계신가요? 질문-질문 2018.02.07. 22:40

작성분에 갑자기 비염이 시작했어요.

너무 당황스러운게 붙어서 그때 미세먼지, 황사가 너무 심해서 그런가보다 하고 그때만 지나가면 괜찮아질줄 알았는데ㅠㅠ

1년여가 되도록 비염때문에 너무 괴로워요.

약을 먹으면 일을 못할정도로 잠이 쏟아져서 일상생활이 안되고 이학적약 먹어보다가 스테로이드 들어있는 나알 스프레이를 쓰는데.

그나마 이제 일상생활이 지장없이 잘돼요.

자기전에 코에 뿌리고 자면 여전에 침울한함으로 유지되네요.

아예 약 중상이 없어지는건 아니지만요.

문제는 1여년을 쓰고있는데 주변에서 다들 스테로이드 성분들어간건데 위험하다고하고. 병원에서선 괜찮다고 하는데...

오래쓰시는분들을 주변에서 찾아보기가 힘들고해서 혹시 계신가해서 여쭙보네요.

비염 줄다는 자연치료가먼가하다가 자연사로 끝난 ㅠㅠ

정말 밤에 자다가 숨이 막혀서 죽을것같은 느낌에 일어나서 영영들었네요.

아니아예 잘... ㅠㅠ

그위로 이 스프레이 필수품이 되었네요.

공기가 너무 안좋아진것일까요? 몸의 면역력이 내려진것일까요? 정말 힘드네요 ㅠ

비염스프레이요. 나알스프레이 데일쓰시는분 계신가요? 질문-질문 2018.02.07. 22:40

작성분에 갑자기 비염이 시작했어요.

너무 당황스러운게 붙어서 그때 미세먼지, 황사가 너무 심해서 그런가보다 하고 그때만 지나가면 괜찮아질줄 알았는데ㅠㅠ

1년여가 되도록 비염때문에 너무 괴로워요.

약을 먹으면 일을 못할정도로 잠이 쏟아져서 일상생활이 안되고 이학적약 먹어보다가 스테로이드 들어있는 나알 스프레이를 쓰는데.

그나마 이제 일상생활이 지장없이 잘돼요.

주변에서 다들 스테로이드 성분들어간건데 위험하다고하고..병원에서는 괜찮다고 하는데....

아예 약 중상이 없어지는건 아니지만요.

문제는 1여년을 쓰고있는데 주변에서 다들 스테로이드 성분들어간건데 위험하다고하고. 병원에서선 괜찮다고 하는데...

오래쓰시는분들을 주변에서 찾아보기가 힘들고해서 혹시 계신가해서 여쭙보네요.

비염 줄다는 자연치료가먼가하다가 자연사로 끝난 ㅠㅠ

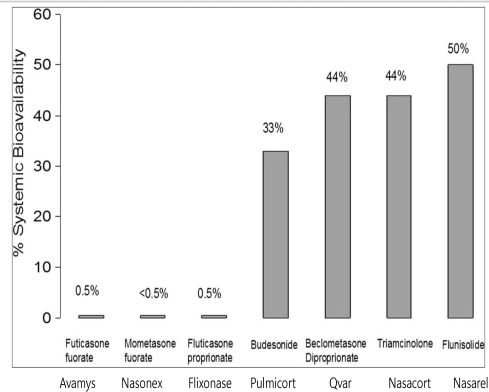
정말 밤에 자다가 숨이 막혀서 죽을것같은 느낌에 일어나서 영영들었네요.

아니아예 잘... ㅠㅠ

그위로 이 스프레이 필수품이 되었네요.

공기가 너무 안좋아진것일까요? 몸의 면역력이 내려진것일까요? 정말 힘드네요 ㅠ

Key point 1 - INS는 전신으로 가지 않는다!!



Key point 1 - INS는 전신으로 가지 않는다!!

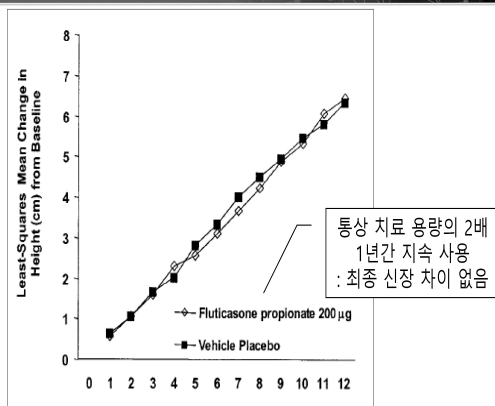
핵심질문 20

비강 내 스테로이드제의 전신 부작용은 없나요?

요 약

- 치료 용량의 비강 내 스테로이드제의 전신 흡수가 거의 없어 시상하부-뇌하수체 축에 영향을 주지 않는다. (근거수준 A)
- 치료 용량의 비강 내 스테로이드제는 소아의 최종 신장에 영향을 미치지 않는다. (근거수준 A)

Key point 2 - 성장에 장애를 주지 않는다!!



Key point 2 - 성장에 장애를 주지 않는다!!

핵심질문 17

비강 내 스테로이드제는 얼마나 오랫동안 안전하게 사용할 수 있나요?

요 약

- 비강 내 스테로이드제를 1년 정도 지속적으로 사용하여도 안전하다. (근거수준 A, 강하게 권고함)
- 1년 이상 사용 시 부작용에 대한 연구는 부족하다. (근거수준 D, 권고하지 않음)



**안전한 INS 사용**

- 사용법과 주의사항
- 환자들의 궁금증

**INS 사용법**



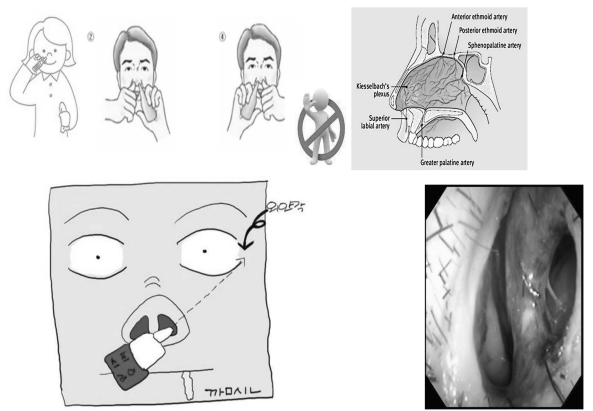

코에 뿌리는 방법도 중요한데, 고개를 들고 천정을 향한 상태에서 뿌리면 약이 코 앞부분에만 묻어 기대한 효과를 보기 힘듭니다. 제대로 효과를 보려면 ①코를 풀어 코를 깨끗이 한 후 ②고개를 숙여 숨을 멈추고 ③스프레이가 투여하는 콧구멍 쪽의 눈고리를 향하도록 해서 분무하며 ④약 5초간 숨을 멈추고 나서 입으로 서서히 숨을 쉽니다.

**환자들의 불만 (1) - 빨리 좋아지지 않는다**



특히 심대... 중2병... 말 안듣는다

**환자들의 불만 (2) - 코피가 난다**



**환자들의 불만 (3) - 목 뒤로 넘어간다**





**비약물 치료**

- 연예인과 함께 배우는 코세척
- 그 외의 비약물 치료법들

**핵심질문 34**

**알레르기비염 치료에 비강세척이 도움이 되나요?**

**요약**

· 비강세척은 알레르기비염의 보조적인 치료로 추천된다. (근거수준 A, 강하게 권고함)

**비강세척의 효능**

- 효능
  - 비염 증상 및 약물 사용 감소, 점액섬모수송능 향상
  - 삶의 질 개선
- 고장성 용액보다는 등장성 용액을 추천
  - 고장성 용액 사용시 점액섬모수송능 다소 악화
- 스프레이 방법과 관류(irrigation) 방법의 효과 비교
  - 적은 양을 사용한 스프레이 방법이 좀 더 효과적
  - 많은 양의 용액을 관류할 때의 불편감 및 노력을 함께 고려

**코세척 하겠더니 이런 환자도...**




**코세척 - syringe를 이용한 방법**



QUESTION 코 세척하는 방법은?

**귀가 아파요? 먹먹해요? - 주의사항 (1)**



반대쪽 코 세척 도전



상용화된 제품 이용 & 주의사항 (2)



피\*오머 (성인용)



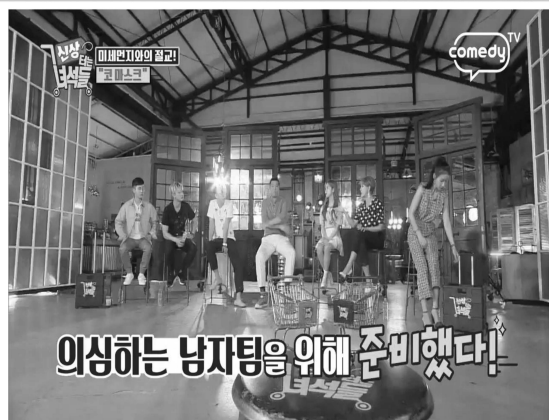
피\*오머 (소아용)






그외의 제품 (1) allergen blocker cream



그외의 제품 (2) 코마스크 (nasal filter)



Conclusion

-  비강내 스테로이드제는 전신적 부작용의 우려가 없이, 성장기 소아에서도 충분히 안전하게 사용할 수 있는 약물임
-  올바른 분무 자세 및 방법을 환자에게 충분히 교육하여야, 환자의 순응도를 높이고 부작용을 예방할 수 있음
-  코세척 등 다른 약물치료 방법 역시 효과적으로 알레르기 비염 치료에 시도해 볼 수 있음