

비염의 관리와 치료



비염이란?

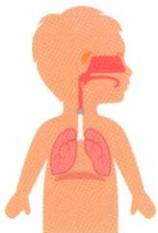


- 콧물은 코로 들어온 해로운 물질을 막아내거나 차가운 기온을 따뜻하게 만들어주는 자연스럽고 중요한 면역반응입니다. 그러나 계속 콧물이 나고 재채기, 코막힘에 코가 목 뒤로 넘어가고 감기 인 줄 알았는데 1년 내내 콧물을 달고 산다면 비염입니다.
- 코의 점막과 면역활동이 튼튼하다면 걱정할 필요가 없지만 호흡기 질환이 있는 아이들에게는 코 건강이 몸 건강에도 중요한 영향을 끼칩니다.

비염의 증상

- ✓ 코가 목 뒤로 넘어가거나 코나 눈 주위가 가려워서 자주 긁고, 눈물이 나거나 코피를 흘리거나 코맹맹이 소리를 냅니다.
- ✓ 감기에 자주 걸리거나, 눈 밑이 검거나 붉고, 열이 안 나는데 재채기를 하다가 콧물과 코막힘이 있습니다.
- ✓ 눈에도 알러지가 나타나 결막염을 일으키기도 합니다.
- ✓ 다크서클 : 비염 때문에 콧 속에 혈액순환 장애가 생겨 눈 밑 안쪽에 혈액이 고여 피부 색이 검푸르게 보이는 것

비염의 치료

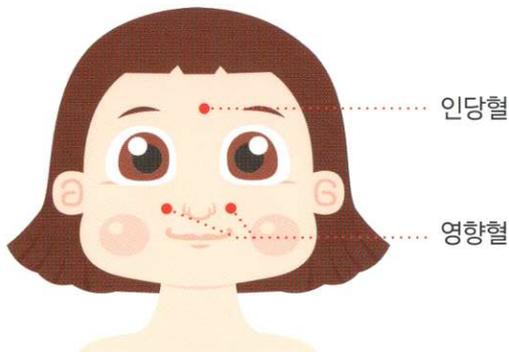


코는 '폐의 관문'입니다

코는 폐와 연결되어 있고, 외부의 공기를 따뜻하게 만들고 습기를 머금게 해서 폐로 보내고 또 먼지가 많은 공기는 코털로 정화합니다. 따라서, 근본적인 비염치료는 폐를 건강하게 하는 것입니다. 폐를 튼튼하게 만들어 찬 공기, 건조한 공기, 탁한 공기에도 견딜 수 있는 저항력을 길러주는 것입니다. 콧물과 코막힘이 좋아진 후 본격적인 치료를 시작합니다.

비염의 관리

코막힘이 심할 때 눌러주는 혈자리



이 외에 감기와 관련된 혈자리인 대추혈, 풍문혈, 풍지혈, 풍부혈 등을 따뜻한 물수건이나 헤어드라이어로 따뜻하게 합니다.

재채기가 심하다면?

따뜻한 물수건으로 코를 덮어 찜질해줍니다.

비염에 좋은 물구나무서기

하루 2~3분씩 물구나무서기를 통해 코의 혈액순환을 좋게해서 비염치료에 도움이 됩니다.

족욕을 시켜주세요

따뜻한 물에 15분 정도 발을 담그고 있으면 따뜻해지면서 위쪽에 몰린 열이 내려옵니다.