

코

2015년 4월 27일 월요일 오전 9:25

- 물없는 가슴기: 베이포이즈 - 별 효과 없었음
<http://m.coupang.com/nm/search?q=%EB%B2%A0%EC%9D%B4%ED%8F%AC%EC%9D%B4%EC%A6%88&src=1043001&spec=10304102&addtag=200&ctag=%EB%B2%A0%EC%9D%B4%ED%8F%AC%EC%9D%B4%EC%A6%88&lptag=VAPOREZE&wPcid=14805998885539312409021&wRef=m.search.naver.com&wTime=20161201224448&redirect=landing>
- 다른종류 <http://blog.naver.com/monmonde/20146633710>
물없는 가슴기 - 미국 Triaminic/편리한 아로마 휘산기, 훈증기
[출처] 초록누리 님 선물]물없는 가슴기 - 미국 Triaminic/편리한 아로마 휘산기, 훈증기|
작성자 태니

코에 면봉을 넣고 고개를 앞으로 숙여서 코에 있는 농을 빼는 방

법 https://www.youtube.com/watch?v=7_jkQjRawxY - 그냥 코 세척을 하는게 더 나을거라고
생각함

오뚜기 습도계 <http://itempage3.auction.co.kr/DetailView.aspx?ItemNo=A550331975>

-
- 정보
 - <http://nocoworld.com/>
- 코가 막히는 원인^[1]
 - 비염: 코의 염증
 - 급성: 감기
 - 만성: 4주 이상 지속되는 경우
 - 대부분의 원인은 알레르기
 - ◆ 증상: 맑은 콧물, 코막힘, 재채기, 가려움증(소양증)
 - ◆ 알레르기 비염 환자:
 - ◇ 2008년 45만 7천여명
 - ◇ 2013년 60만여명
 - ◆ 과민반응이 원인.
 - ◇ 코막힘이 생기는 이유
 - ▶ 코는 동굴
 - ▶ 코가 구조적으로 좁은 경우: 비중격 만곡증. 비후성 비염
 - ▶ 기능적으로 막히는 경우. 코가 부은 경우: 알레르기 비염이 나 감염성 비염으로 자극으로 코가 부었다가 자극이 없어지면 가라앉는게 반복되는 것
 - 비알러지
 - ◆ 감염. 직업. 환경. 임신.

- 부비동 염(축농증): 부비동의 염증
 - 부비동: 얼굴 안에 있는 빈 공간
 - 역할
 - ◆ 정화조 역할:
- 구조적인 이상이 있는 경우
- 코 겔에 문제도 코 문제를 일으킬 수 있음
 - 기능적 코 성형: 콧볼이 약하면 연골이 숨을 쉴 때마다 빨려들어가는 경우가 있음.
이런 경우 겔의 코를 바꿔줌.
- 코로 마시는 공기랑 입으로 마시는 공기는 질이 다름 ^[1]
 - 이물질은 거를 수 있음
 - 습도를 맞출 수 있음
 - 침이 말라서 구내염이 생김
- 검사 ^[1]
 - 내시경으로 구조 검사, 물혹이 있는지, 축농증이 있는지 검사.
- 관리법
 - 코세척
 - [1]
 - 생리 식염수 세척. 침을 삼키면 안됨. 침을 삼키면 귀로 들어감. 한쪽 코를 막고 부드럽게 해야 함.
 - 소금물로 하면 별 의미가 없음!
 - 수돗물로 하면 코안이 부을 수 있음. 생리 식염수는 오염되지 않으므로 중요
 - 나의 방법
 - 생리 식염수는 차가우면 코를 자극해서 붓게할 수 있고, 무엇보다 농도가 안맞거나 온도가 안맞은 걸 넣으면 코가 아프니 체온과 비슷한 온도로 맞춰야 함
 - 한쪽으로 고개를 숙이고, 막힌쪽 코에다가 물을 넣는다. 반대쪽 코로 물이 나옴
 - 절대 세게 물을 넣으면 안됨: 세게 눌렀을 때 귀가 먹먹해지는 기분이 들거나 눈에 압력이 가면 안됨. 살살 눌러서 물이 나오도록 함
 - 코가 많이 막힌 경우 물이 잘 안 들어갈 수 있음. 그러면 반대쪽 코부터 청소하도록 함
 - 한쪽 코 청소를 하고나서 반대쪽 코도 청소
 - 물을 넣으면서 숨은 입으로만 쉴 것. 소리를 내면서 쉬면 편함. 물을 코에 넣을 때 절대로 삼키면 안됨.
 - 코를 청소 하고 나서 고개를 바로 세우고 양쪽 코를 막지 말고 살살 코로만 숨을 내쉬어서 물을 빼내도록 함. 코를 절대로 세게 풀지 말 것! 귀가 먹먹해지는 경우가 있는데 이럴경우 먹먹해지지 않도록 하면서 살살 풀 것.
 - 좌우로 고개를 흔들기, 점프를 반복해서 코에 남아있는 물을 최대한 제거하도록 함.
 - 소금물로 하면 별 의미가 없음!. 수돗물로 하면 코안이 부을 수 있음. 생리 식염수는 오염되지 않으므로 중요
 - 생리 식염수: 렌즈 세척액이 아닌 비강 세척액을 사용해야 함
 - 렌즈 세척액 (의학외품) - 이런거 사면 안됨
 - ◆ 제품명: 크린투 액, 아이콘액

- 비강세척액 (일반의약품) - 0.9%
 - ◆ NaCl
 - ◇ 크린조
 - ▶ 1000ml(보존제 없음>1일 이내 사용) [3]
 - ▶ 20ml * 50개 [3]
 - ◇ 관류용 멸균생리식염수
 - ▶ 1000ml [3]
 - ◇ 멀티크린 - 대한약품공업
 - ▶ 1000ml
 - ◆ 해수
 - ◇ 마플러스나잘스프레이
 - ▶ 20ml (Dexpanthenol 200mg, Sterile isotonic Sea Water 5g) [3]
 - ◇ 피지오머
 - ▶ 100ml (Sterile isotonic Sea Water) [3]
- [2]
 - ◆ 렌즈세척용 생리식염수(아이콘액, 크린투액 등)에는 비강세척용 멸균생리식염수와 달리 염산폴리헥사메틸렌비구아니드(PHMB)라는 보존제 성분이 함유되어 있는데 이 성분은 가정용 가습기 살균제에 함유되어 폐질환을 일으켰던 폴리헥사메틸렌구아니딘(PHMG)과 유사한 계열에 속한다.
 - ◆ PHMB가 함유되지 않은 비강세척용 멸균생리식염수를 확인하고 구입해야 하며 크린조, 관류용 멸균생리식염수, 마플러스나잘스프레이, 피지오머 등의 의약품을 추천
 - ◆ 크린조의 경우 다른 제품과는 달리 저렴하게 구입할 수 있으나 1,000ml 대용량으로 보존제가 없어 사용 후 오염이 되기가 쉬우니 아까워하지 말고 **하루를 넘겨 사용하지 않는 것이 좋다.**

• 치료 ^[1]

- 내시경으로 원인을 찾도록 함
- 약물 치료도 고려
- 스프레이제
 - 스테로이드제제 (전문의약품)
 - 적어도 1주일을 지속적으로 써야 효과가 나옴
 - 부작용 여부
 - ◆ 장기간 써도 전신 부작용은 없음
 - ◆ 국소적인 부작용이 있을 수 있음
 - ◆ 영유아 제외 2세 이상 소아도 사용 가능
 - ◇ 나조넥스, 옴나리스, 암암리스
 - 항히스타민제제 (전문의약품)
 - 알레르기 비염에 많이 사용
 - 하루에 4번 이상 뿌려야 함. 효과가 좋지 않아서 잘 처방하지 않음
 - 할아버지에게 먹는약으로 처방하는 경우 콧물 뿐만 아니라 오줌도 안나오는 경우가 있어서 스프레이로 처방
 - 콧물, 재채기, 간지러움(소양증)을 줄여주는 효과가 있음. (코막힘은 덜 해결함) [5]

▪ 비충혈 완화제

- 급성기에 도움이 됨
 - ◆ 효과가 빠름 (2분 내)
- 수술 직후 하루에 한 번 정도 부기가 빠질때까지 도움이 되도록 함
- 처방전이 필요 없음
- 장기간 사용에는 적합하지 않음!
 - ◆ 증상이 1주일 이상 지속되면 병원을 가서 상담을 받을 것
- 주의점:
 - ◆ 많이 사용하면 비염을 유발할 수 있음
 - ◆ 하루의 세 번까지 가능 (한번 뿌리면 8~12시간 지속)
 - ◇ 최대 6회. 최소 3시간 이상의 간격을 두고 뿌려야 함.
 - ◆ 무분별하게 사용하게 됨.
 - ◆ 코막힘은 원인이 여러개인데 오토리빈으로 모두 코막힘이 완화되게 됨!
 - ◆ 사용 기간은 짧아야 함! 만성 환자의 경우는 진단을 받고 써야 함.
- 성분: 키실로건메타돌린
- 제품: 오토리빈(일반의약품)
 - ◆ 0.1% 성인용(7세 이상)
 - ◆ 0.05% 2~6세
 - ◆ 임신부에 대해서 알려진바가 없으므로 사용하지 않아야 함

• 제품

- NX 코로로
- 나잘라인, 노즈스위퍼, Nasopure, 노즈비데 - 코 세척이 좋음





참고자료

- [1] [나 의사] 143회 - 코 완전 정복, 훈남 이비인후과 교수 4인방이 나 의사에 뒀다

- [2] [미세먼지 씻어내려면 '비강세척용' 생리식염수 써야:뉴스다임 newsdigm.com](http://newsdigm.com)
- [3] [비강세척용 생리식염수 : 네이버 블로그](#)
- [4] [\[생활정보\] 약국에 생리식염수 2가지 있는데 비염 코세척용은 = 모바일 - 이토방](#)
- [5] [나의사] 146회 - 통풍과 요로결석이 관련이 있다고?