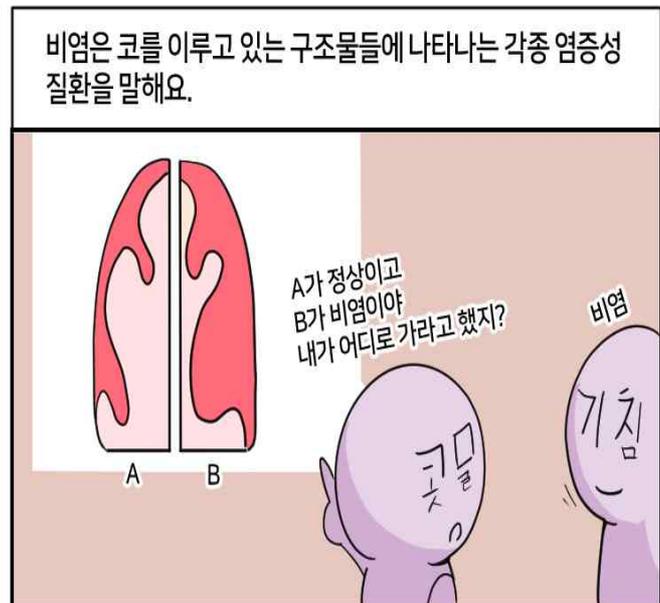
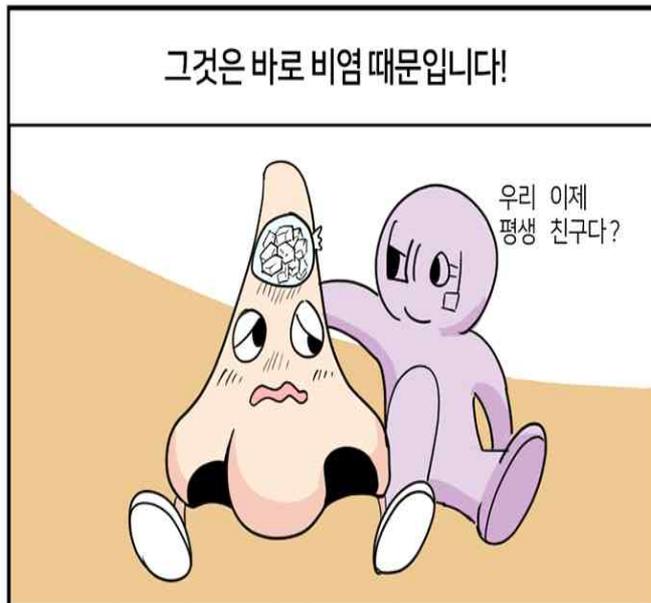


비염 이겨내기



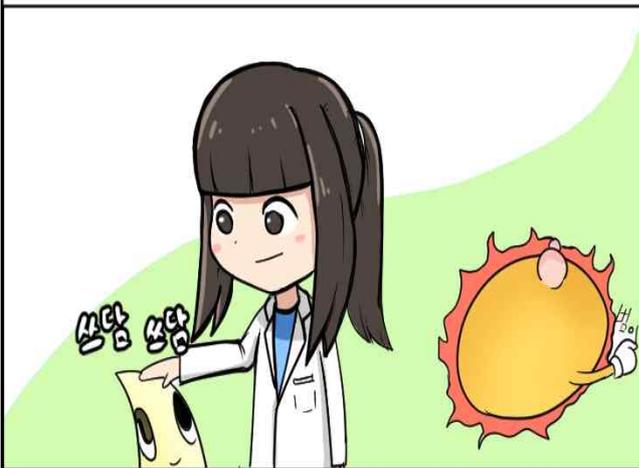
그 이유는 일교차가 커져 몸의 면역력이 저하되고 건조해진 습도가 코의 점막을 약화하기 때문입니다.



또한 미세먼지와 대기오염, 바쁜 생활속 스트레스, 꽃가루 및 각종 알레르기, 잘못된 식습관으로도 비염에 걸릴 수 있어요.



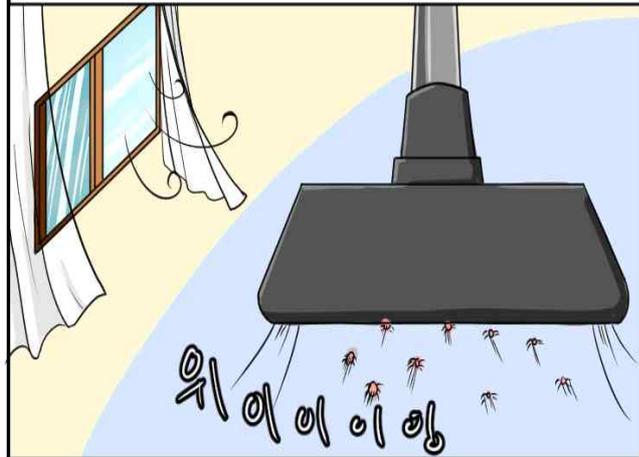
그럼 비염을 극복하기 위해서 어떻게 해야 할까요?



덥다고 얇은 옷차림으로 자지 말고 이불 잘 덮고 자야 해요.



규칙적인 환기와 청소를 통해 집먼지진드기 등이 번식하지 못하게 해주세요.



미세먼지가 심한 날은 외출을 삼가고, 외출할 시에는 꼭 마스크를 착용해요.



식염수를 이용해 코를 세척해줍니다.



규칙적인 생활과 골고루 건강하게 음식을 먹어야 해요.



우리 모두 올바른 대처로 비염을 무사히 이겨냅시다!!

