

蕁麻疹須知

一、什麼是蕁麻疹？

全身皮膚出現形狀不規則、大小不一，非常癢的塊狀浮腫；每個區域的浮腫可能出現幾個小時就消失，但是其他區域又不停地有新的浮腫出現；這種疹子如果出現在眼睛周圍或是嘴唇時，常常會造成很厲害的浮腫；俗語稱蕁麻疹為『風疹塊』、『起疹毛』，取其疹子的變化，來去一陣風之意。

二、什麼是急性及慢性蕁麻疹？

以病程而論，『急性』蕁麻疹通常是數天到 1~2 星期就會消失；如果超過 6 個星期以上則稱為『慢性』蕁麻疹。

三、什麼原因會引起蕁麻疹？

1. **吸入物**：粉塵蟎、屋塵蟎、熱帶五爪蟎、家塵、蟑螂、狗毛、貓毛、各種花粉、各種黴菌及孢子等居家常見的過敏原。
2. **食物**：海鮮、發酵食品、堅果、蛋、牛奶、芒果、草莓、竹筍、葡萄柚、糯米、香菇、酒精類、含人工添加物製品及咖啡因食品等；有部分本院可檢測，但因過敏原種類太多，病人可自己察覺，尤其在接觸過敏原三十分鐘內多會發作。
3. **藥物**：抗生素、消炎止痛藥、癲癇用藥、鎮定安眠藥、利尿劑、維他命等。
4. **感染**：常見為病毒感染之後引發的蕁麻疹病原在臨床上不易查覺，且因治療病原本身無法解決過敏的問題，所以較沒有檢測的價值。
5. **內分泌或免疫的異常**：甲狀腺疾病、自體免疫疾病的體質。
6. **物理性**：陽光、溫度、搔抓、物理壓力、情緒、運動等皆有可能；也有病人在吃了某些食物加上運動才會發病，因是體質關係，病人可自己多注意一下。
7. **未明原因**：蕁麻疹有時是不明原因，可能在某一個時候發生，也許很快就好，也可能好一陣子，痊癒後在另個時候又發作，這樣未明原因的蕁麻疹也不少。

四、臨床症狀

特徵為突然出現紅色凸起水腫，大小及形狀不同(如圖一)，有搔癢感並造成局部不適；可能牽涉到身體任何部位，包括：口腔黏膜、喉(偶爾會有嚴重的呼吸合併症)及腸胃道；水腫般病灶及毛囊拉扯關係、皮膚呈現典型豬皮般的樣子。



圖一 蕁麻疹皮膚

蕁麻疹須知

五、要如何治療和預防蕁麻疹？

蕁麻疹急性期非常擾人，因個人過敏反應大小不同病程也不一樣，有人一兩天就痊癒，有人會拖好幾個星期，也有人一直無法痊癒，必需長期藥物控制；所以病人無需太過焦躁而四處投醫，只要找到過敏專科醫師即可將問題解決。

最佳方法是找出並去除導致蕁麻疹的原因，『避免』是治療和預防的最佳良藥，請不要小看這個重要的觀念，它是讓你免除或減輕藥物的最好方法。

藥物治療以抗組織胺類為主，但每人對於各種抗組織胺反應不一；所以，您的醫師會試著使用一種或多種長、短效的劑型藥物，以達到最佳治療效果；許多新的長效型的抗組織胺安全又好用，造福許多慢性蕁麻疹的病人；如果蕁麻疹非常嚴重，類固醇的使用就有其必要性，因所需要使用的時間通常不長，所以不需過度擔心。

六、日常生活須知

- 1.和醫師合作找出可能過敏原盡力避免，必要時寫『飲食日記』找出過敏原。
- 2.依醫師指示，按時服藥，必要時使用止癢擦劑或局部冰敷以降低癢的感覺，最好不要自行擦類固醇藥劑，壞處可能多於好處。
- 3.洗澡使用中性清潔劑，水溫勿太高以免因血管通透性增加而使過敏反應增加。
- 4.不要在皮膚上抓出傷口，否則二次感染會讓病情變得複雜，所以病人最好將自己的指甲剪短，以防睡著時不小心把皮膚給抓破了。
- 5.不要為了涼爽舒服而使用酒精或發熱性藥膏擦拭，短暫舒服會帶來更難控制的病情。
- 6.食物力求單純，過多添加物或精緻食品、不新鮮食物（海鮮類）及含酒精類食品皆盡可能不要食用，雖然它們不一定是過敏原，卻會加重過敏的反應，拖延病程。
- 7.保持正常作息和溫和情緒，會讓過敏的免疫反應早些緩和下來，有助縮短病程。

參考文獻

- 林貴滿、林素戎（2019）。皮膚疾病病人之護理。於胡月娟總校閱，*內外科護理學*（下）（六版，312頁）。華杏。
- 歐威志（2018）。過敏反應。於林春福等編著，*免疫學*（二版，291-292頁）。華杏。

院址：600 嘉義市忠孝路 539 號 網址：www.cych.org.tw 諮詢服務電話：05-2765041

皮膚科門診：轉 2605／風濕免疫科門診：轉 2313 護理部 門診制訂／風濕免疫科協助審視／護理指導組審閱
編號 J017 修訂日期：2021 年 08 月 11 日 審閱日期：2024 年 06 月 12 日