

蕁麻疹須知

一、什麼是蕁麻疹？

俗稱的膨疹、啟清模、風疹塊，醫學上是所謂的暫時性真皮水腫，如果擴散到嘴唇、眼皮、手掌、腳掌，則可能和血管性水腫有關；若影響到喉嚨，是可以引起呼吸困難；影響到消化道，則可能會出現噁心、嘔吐、拉肚子等症狀。蕁麻疹長相變化萬千，可以是搔抓位置的條痕，整片浮腫，或是一顆顆小紅疹，也有是以環狀紅斑表現。

二、什麼是急性及慢性蕁麻疹？

小於六週屬急性發作，跟過敏反應比較有關係，比較能找出過敏因子。超過六週慢性狀況跟免疫系統的活化比較有關，所以如果是時間較久，就要去注意胃腸狀況，物理運動習慣，毒藥物使用，還是有什麼重大事件像是手術等。

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牀上不易查覺，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、騷抓、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

臨床表現為身上皮膚出現紅色到粉紅色、輕微鼓起或膨出的塊狀浮腫，通常伴隨強烈癢感。每處浮腫可能出現數小時後即消失，但又在其他區域出現新的皮膚病灶。若病變部位發生在更深層的真皮與皮下組織，我們稱為血管性水腫，可能出現嘴唇、眼周、舌頭或喉部腫脹，嚴重時可能導致呼吸困難，而有生命危險。



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，養成習慣做發生筆記，記錄每次發作三天內可能的誘因，以避免再次接觸。
- 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。
- 8.應注意可能加重疾病之因子（aspirin、NSAIDs、codeine、morphine、ACE 抑制劑、不明的中草藥／健康食品、含：香精／辣味的食物、吸入性有機溶劑），並儘量減少生理或情緒壓力、酒精／咖啡攝取、過熱環境暴露等。

參考文獻

- 盧信銘、邱思豪（2023）・蕁麻疹的臨床診斷與治療進展・家庭醫學與基層醫療，38(12)，368-376。
- 許耘誌（2024）・惱人蕁麻疹，提早就醫切勿亂買成藥・癌症防治季刊，(48)，10-11。