

認識蕁麻疹

[發表醫師] :護理指導 醫師(皮膚科)

[發布日期] :2007/10/11

蕁麻疹是一種常見的過敏性皮膚病，因身體接觸到某一種或多種之過敏原(包括食入、吸入、皮膚接觸、注射進入)，引起皮膚內小血管急速擴張，而在皮膚表面形成膨疹。膨疹在 24 小時內會自動消除，但在過敏原未完全離開身體或是不斷再接觸到過敏原時，膨疹將反覆的發作。大多數蕁麻疹為急性發作，在數天後會自動康復；但若反復發作超過 6 星期以上，則稱為慢性蕁麻疹。

一、常見引起蕁麻疹之原因：

1.飲食：

(1)海鮮：(尤其生食者)、蝦、蟹、貝類、不新鮮的魚

(2)含酵母菌或經過發酵處理的食物：養樂多、健素糖、表飛鳴、優酪乳、麵包、饅頭、蛋糕、布丁、乳酪、醋

(3)含人工食品添加物：(如人工色素、防腐劑、抗氧化劑、香料...等)市售飲料(汽水、果汁、茶...等)、醬菜、各種罐頭食品、零嘴(糖果、餅乾、蜜餞...等)、泡麵...等

(4)堅果類食品：花生、核桃、腰果、杏仁、胡桃

(5)含咖啡因者：巧克力、咖啡、可樂、茶、可可

(6)某些水果：芒果、草莓、蕃茄

(7)含酒精的飲料或茶舖、所有酒類

(8)其它：蛋、牛奶、香菇、竹筍、殘留農藥的青菜

2.藥物：所有藥品、維他命及健康食品皆有可能，較常見者如一些消炎藥物(如阿斯匹靈)、抗生素...等。

3.感染：

細菌性：牙齒疾病(如蛀牙、牙周病)、鼻竇炎、尿路發炎...等。

黴菌性：如念珠菌感染、足癬(香港腳)、甲癬(灰趾甲) ...等。

病毒性：如 B 型肝炎、某些濾過性病毒引起之感冒...等。

寄生蟲感染：如滴蟲感染、腸道寄生蟲...等。

4.吸入性過敏原：

如花粉、黴菌孢子、粉塵、動物毛髮、小蟲的分泌物或排屑物之微粒...等

5.內分泌：

如甲狀腺功能異常、荷爾蒙(某些女性之蕁麻疹發作與生理週期有關)。

6.物理性因素：搔抓、壓力、陽光、冷、熱、運動、水等因素可能引起物理性蕁麻疹。

二、如何避免接觸過敏原：

1. 慢性患者應記錄飲食日記及蕁疹發生的時間、程度，以找出可能的食物過敏原(飲食日記應包括食物、茶水飲料、藥物、健康食品及補品、零嘴...等)。

2. 對曾經因服藥而引起蕁麻疹的患者，應請教醫師，將可疑藥物名稱記下，看病時先告知醫師可能會過敏的藥物。

3. 慢性患者若有其它身體不適(如蛀牙、鼻竇炎、尿道炎、腸胃不適)，應儘速就醫治療，以避免感染性過敏原長期在體內作祟。

4. 避免到灰塵和煙霧多的地方；對羽毛過敏者，不可飼養小動物；對花粉過敏者，不要插花、栽花。家中最好不要鋪地毯；並隨時保持空氣流通。

5. 物理性蕁麻疹的患者應避免引發之物理性因素即可。

三、蕁麻疹應注意的其它護理工作：

1. 沐浴方面：可以使用肥皂或沐浴乳。

請用溫水沐浴，過熱或過冷的水，可能刺激皮膚，而使膨疹更厲害。

2. 止癢方面：按醫師指示，局部使用冷敷或止癢藥膏。避免搔抓。

勿隨意用酒精擦拭，因為酒精易使血管擴張而使膨疹更厲害。

!!健康文章內文主要提供民眾降低對疾病因不了解產生之不安和恐懼，但不可取代實際的醫療行為，所以身體如有不適請您前往醫院就醫治療。