

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，數天後會自動康復；若反復發作六週以上，則稱為慢性蕁麻疹。

壹、引起蕁麻疹常見原因：急性蕁麻疹常由單一原因引起，慢性蕁麻疹則由單一或多發性原因造成。

一、飲食：

1. 海鮮(尤其生食者)：蝦、蟹、貝類或不新鮮的海鮮等。
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、乳酪或醋等。
3. 人工食品添加物：人工色素、防腐劑、抗氧化劑、香料、香腸、熱狗或丸子等。
4. 醃漬加工食品：醬菜、罐頭食品、零食(糖果、餅乾、蜜餞等)或泡麵等。
5. 堅果類食品：花生、核桃、腰果、杏仁或胡桃等。
6. 含咖啡因者：巧克力、咖啡、可樂、茶或可可等。
7. 水果類：芒果、草莓、蕃茄或荔枝等。
8. 酒精：含有酒精的飲料或菜餚，包括酒。
9. 其它：蛋、牛奶、香菇、竹筍或殘留農藥的青菜等。

二、藥物：所有藥品、維他命及健康食品皆有可能，消炎止痛藥物(如阿斯匹靈)抗生素較常見。

三、感染：

1. 細菌性：牙齒疾病(如蛀牙、牙周病)、鼻竇炎或尿路發炎等。
2. 黴菌性：念珠菌感染、足癬(香港腳)或甲癬(灰趾甲)等。
3. 病毒性：B型肝炎或某些濾過性病毒引起之感冒等。
4. 寄生蟲感染：滴蟲感染或腸道寄生蟲等。

四、吸入性過敏原：花粉、黴菌孢子、粉塵、動物毛髮或小蟲的分泌物或排泄物微粒等。

五、內分泌：甲狀腺功能異常或荷爾蒙(某些女性蕁麻疹發作與生理周

期有關)。

六、物理性因素：導致物理性蕁麻疹，如搔抓、壓力、陽光、冷、熱、運動或水等因素。

如何避免接觸過敏原：

- 一、慢性患者應記錄飲食日記及膨疹發生的時間、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)。
- 二、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。
- 三、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。
- 四、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。
- 五、打掃時須配戴口罩減少吸入灰塵。
- 六、物理性蕁麻疹的患者應避免引發之物理性因素即可。

蕁麻疹應注意的其它護理工作：

一、沐浴方面

1. 可以使用肥皂或沐浴乳。
2. 儘量洗溫水，熱水易使血管擴張，而使膨疹更厲害。

二、止癢方面

1. 按醫師指示，規則使用口服藥物、外用藥膏或使用局部冷敷。
2. 剪短指甲，避免搔抓，使皮膚損傷引起細菌感染。
3. 穿著寬鬆棉質的衣物，心情放輕鬆。

若有問題請隨時提出，護理人員非常樂意為您服務，任何疑問可利用馬偕醫院健康諮詢專線：台北/淡水馬偕(02)25713760、新竹馬偕(03)5745098、台東馬偕(089)310150 轉 311，諮詢時間：週一至週五上午 9:00- 12:00，下午 2:00- 5:00。

祝您 平安健康