

認識蕁麻疹

資料來源：行政院衛生署衛教週報第 179 期

蕁麻疹，通常是以紅色或膚色的突發性「膨疹」來表現。

臨床症狀

膨疹通常是奇癢無比，有時候是紅鼓鼓一小顆（類似剛被蚊子叮到時的疹子），有時候是一大塊，嚴重的時候，全身到處都是。它會不定時地在身上、臉上或四肢發出一塊塊紅腫、而且很癢的皮疹斑塊。常常愈抓愈癢、愈抓愈腫，它的發作次數從數天一次到每天數次不等。但是蕁麻疹來得快、去得也快，往往一天就不見。正因為它有這種來去如風的特性，所以又被稱為「風疹塊」，其實跟吹風並沒有直接關係。蕁麻疹雖然造成身體不適，卻不會造成太大或永久性的傷害。在多數的患者當中，過敏原通常找不到。但是有統計顯示，大約有一半的人，蕁麻疹會在一年內消失。

常見的過敏原

1. 藥物：抗生素、鎮痛解熱劑、鎮定劑、利尿劑、某些非處方藥。
2. 食物：殼類海鮮、魚、核果、蛋乳類食品。
3. 花粉。
4. 動物的皮屑（尤其是貓的）。
5. 被昆蟲咬傷。

其他造成蕁麻疹的原因

1. 感染或其他疾病（自體免疫或血液疾病）。
2. 身心受到壓力。
3. 暴露於過冷或過熱的環境。
4. 過度出汗。

預防和自我照護

1. **盡量避免接觸過敏原**。只有相當少數的患者在抽血檢驗的時候可以找到少數導致過敏的東西，有時候就算避免了過敏原，蕁麻疹還是照發不誤。
2. **詳細記載自己會引起過敏反應的藥物**，並於就醫時告知醫師。
3. 在病發後避免穿太緊的衣物及用過熱的水洗澡，否則會使病情惡化或讓膨疹復發。
4. 蕁麻疹如果不嚴重通常是不需要治療的，因為它在幾天內會自己消失。如果要減輕癢與紅腫的現象，通常可以自己**冰敷**，**會減低紅腫甚至痛感**。若身體上有大面積的皮膚受影響，可將全身浸泡在冷水中，要盡量避免熱水或過熱的環境。