

◆ 林忠行技師

簡單說「蕁麻疹」就是皮膚過敏，據統計人們在一生中至少發生過一次的比例約有 20%。蕁麻疹可分為急性與慢性，一般蕁麻疹的發生以急性居多，如果你忽視「蕁麻疹」的發作，未及時給予適當治療可能會轉變成難以控制的慢性蕁麻疹，病情可能會持續數個月甚至數年。蕁麻疹發作的原因很難加以確認，它會反覆發生而且發作時來去如風，它發作時皮膚快速出現極癢的紅疹、紅斑或是浮腫塊，讓病患騷癢難耐，且是愈抓愈癢範圍愈加擴大，其發作時間一般不會超過 24 小時就會自然消褪，因此被稱『風疹』或『膨疹』這是「急性蕁麻疹」。較嚴重的蕁麻疹會浮腫於皮膚深處，稱為血「管神經性水腫」，常見的部位有眼皮、嘴唇、頭皮、手腳掌的腫脹，如果蕁麻疹發生在喉嚨或呼吸道時，則會引起呼吸道水腫而出現呼吸困難的危險，因此嚴重的過敏反應可能會危及到生命，所以不能小看它的嚴重性。

造成蕁麻疹的原因很多，大部份的過敏原因是病患本身具有過敏體質，加上接觸到環境中的過敏原或是其它原因而引起的反應，較可能引起的因素有花粉、灰塵、塵蟎、食物、藥物、化學物質、疾病、精神壓力、環境變化及其它因素。我們可藉由生活經驗中或是透過敏感測試確定自己的過敏原是哪些，只要避開過敏原通常可以避免過敏反應的再發生。

除了避開誘發皮膚過敏的過敏原，治療方法仍以口服抗組織胺類的藥品為最重要的治療，抗組織胺藥原理在體內阻斷過敏反應物質的生成，因此可以抑制新的過敏反應發生，皮膚的過敏現象也可得到紓解；過去第一代的抗組織胺會讓人有嗜睡的副作用，目前第二代的抗組織胺已經免除嗜睡的副作用。如果嚴重過敏或是轉為較難控制的慢性蕁麻疹，則需加上口服類固醇治療，以有效降低過敏及發炎現象，作為短期控制過敏，一般來說不會對身體造成傷害及負擔不需過度擔心。發生過敏時皮膚會局部搔癢難耐，可以搭配含抗組織胺類及

類固醇成份的外用藥膏來改善局部發炎發癢。這些必須經由醫師評估過敏的嚴重度及過敏部位來選擇用藥。

蕁麻疹大部分找不出原因，很多原因是體質的問題，重複發生又不易根治，因此過敏體質的人最好學習如何與它共處，才能在生活中減低困擾，注意事項如下：

1. 使用冷敷避免熱敷：熱會使癢感暫時緩解，但會讓局部的紅腫更嚴重，使用冷敷可以抑制癢感，也可以收縮血管降低發紅
2. 避免手抓：手抓止癢會使局部的溫度升高，使血液中組織胺釋出，反而發癢部位更加擴大及惡化
3. 多食用有益或鹼性食物：如富含維他命 C 及 B 群之新鮮蔬果
4. 注意會誘發過敏的食物或藥物，及環境中的誘發因子
5. 適度運動、避免疲累、避免生活壓力