

蕁麻疹衛教指導



引起急性蕁麻疹的原因非常多，常見的有下列幾種：

- 食物：甲殼類海鮮（如龍蝦、牡蠣、貝類、蟹）、穀物（小麥）、魚類、肉類（豬肉、鴨肉）、調味品或食品添加物（肉桂、醃製品）、蔬菜類（馬鈴薯、胡蘿蔔、芹菜）、堅果（杏仁、腰果、花生、栗子等）、飲品（含酒精成分的飲料、咖啡、巧克力、酵母乳、牛奶）、水果（蘋果、柑橘、草莓、蕃茄）等。值得注意的是，部分病人並不是真的對這類食物過敏，而是吃到“不新鮮”的食物所引起的急性蕁麻疹。
- 藥物：如中草藥，西藥中的磺胺劑、匹靈類、消炎止痛劑等。
- 環境中接觸物與吸入物：如塵蟎、羽(絨)毛、貓(狗)毛、花粉等。
- 遺傳因素：有過敏體質者，容易伴隨氣喘或過敏性鼻炎的症狀。
- 物理因素：少數病人會因冷、熱、加壓等引起蕁麻疹。
- 其他：病毒、細菌感染，或內分泌疾病的病人也易產生蕁麻疹。

生活起居照顧：

- 容易過敏的食物及藥物應先避免，如蛋、花生及堅果類、蚌殼海鮮、魚、蝦、乳製品、牛奶等，注意其與蕁麻疹發作時間的關聯性。
- 儘量吃新鮮食物，不要有防腐劑、添加物、色素、辛辣之食物。
- 嬰兒副食品的添加一次只添加一種，觀察無過敏反應後才能逐漸增加，有過敏性體質小孩，不宜太早添加副食品，且蛋黃、麥粉等先不嘗試。
- 避免吃太熱、太冷、太冰的食物，多喝開水以促進新陳代謝。
- 若要退燒，以普拿疼(Acetaminophen)藥物為主(除非對普拿疼過敏)。
- 避免過熱或太冷環境及過度流汗，洗澡勿用太熱的水。
- 應穿寬鬆、質輕、透氣吸汗的棉質衣服。
- 避免蚊蟲叮咬，外出可噴防蟲液，且避免接觸過敏原。
- 使用冰敷、痲子膏或薄荷油等涼爽止癢乳液來降低搔癢感。
- 依照醫師指示，服用抗組織胺或短暫類固醇來止癢及降低反覆發作。

參考文獻：

- 萬玉鳳(2005)·蕁麻疹·臺灣中醫臨床醫學雜誌，11(3)，191-195。
- 卓雍哲、朱家瑜(2015)。急性蕁麻疹。健康世界，(459)，14-15。

