

蕁麻疹是一種突發性，奇癢無比的皮膚病。患者的皮膚會突然出現大小不一，形狀不同的紅疹塊。沒有經驗過的人，著實會被這突如其來且又劇癢的現相嚇一大跳！若是在半夜發生，多半會緊張地趕去看急診。幾日內未消退，又換個醫師探詢究竟。這種病無定時，游走不定，來去快速，變化多端，其特性猶如自然界的風，故自古即俗稱「風疹」。中醫還認為有些蕁麻疹跟吹風有關。而台灣民間稱這種反應為「起清膜」。認為蕁麻疹與體質冷底有關。究竟蕁麻疹的原因，治療與注意事項為何？

引起蕁麻疹的原因非常多，歸納起來約有以下幾種：

1.食物過敏：這是最常見的原因之一。蝦、蟹、蛋、奶、乾菜、起士、香菇、南瓜、茄子、竹筍諸多添加物食品等等，都屬於較常見的過敏食物。而每個人的體質不同，會誘發過敏的食物也不一樣，但是要找出自己的過敏原不是那麼容易！如果懷疑是食物引起蕁麻疹，則可注意最近所吃的食物，多觀察幾次看可不可以找出可疑的食物，一旦懷疑是某種食物，就可嘗試完全停吃這種食物一段時間，若病情改善或消失，則表示這種食物可能與蕁麻疹有關，以後就要避免吃。這樣的過程需要相當的細心與耐性。但也是找出食物中罪魁禍首最好的方法。

2.藥物過敏：藥物服用過後不久，身體即發生蕁麻疹的反應。一有此現象，應立即停藥，並諮詢醫師，找出最可能的過敏藥物，並將藥物名稱記錄下來。下次看診要提醒醫師避開這些藥品。抗生素，解熱鎮痛劑，比林類，磺胺類等是較常見的過敏藥物。

3.蟲子叮咬、花粉、灰塵、黴菌、寵物的毛髮也可能誘發蕁麻疹。

4.過熱，過冷也可使某些特異體質的人產生蕁麻疹有人在運動後，流大汗後，情緒緊張，悶熱的環境，或洗澡水過熱時會出現蕁麻疹。有人則遇冷風吹或冬天下水後，全身即出現紅疹塊。

5.壓力蕁麻疹：皮帶束縛處，襪子包裹處，臀部久坐處，走路後雙腳處等較長時間受壓的地方，有些人亦會產生蕁麻疹。

6.人為蕁麻疹：某些體質特別的人，皮膚經不起搔抓，只要一抓，就會留下一道道紅腫的痕跡。

7.酒：有些人遇酒則發風疹塊，屢試不爽，這類人則必須戒酒。

8.感染性疾病：諸如某些細菌，病毒感染，甚至寄生蟲感染也可使人發生蕁麻疹。

9.內在疾病：紅斑性狼瘡，惡性腫瘤，某些遺傳性疾病也會使罹患者產生蕁麻疹。

人的體質先天基因就已經決定了，醫師也很難改變，所以蕁麻疹的治療最重要的是找出原因並去除之。能夠找到誘因並避開，就會很快好起來。若短時間找不到過敏原，只要人體不繼續接觸或將過敏原代謝排出，蕁麻疹也會很快痊癒。一般一星期或兩星期內多會好起來。如果蕁麻疹發作的時間持續超過六星期就被稱為「慢性蕁麻疹」，是較頑固的疾病。慢性蕁麻疹的病人可能拖上好幾個月甚至幾年，有人則是隔一段時間反覆發作，因為大部分都找不到過敏原，所以只能靠長期抗過敏藥物來控制，所幸抗過敏藥物在長期服用下還算相當安全。有此困擾的患者，可求教於皮膚專科醫師，一定可調配效果良好的配方。如能避開使蕁麻疹惡化的因子，患者可以好的更快。

1.不要搔抓疹子，因為搔抓會誘導更多的紅疹塊，使症狀更加惡化。應以拍打。冰敷來暫時減緩癢感。

2.由於熱可使蕁麻疹惡化，所以患者的穿著以寬鬆吸汗為原則，洗澡水不要太熱，睡覺不要蓋太厚，避免激烈多汗的運動。

3.皮膚受擠壓，摩擦也會使蕁麻疹惡化，因此病人不要穿緊身衣，毛料，尼龍等衣物也應避免。內褲,腰帶要鬆一點。不要戴項鍊，若留長髮則應紮起來。

4.太乾冷也容易使症狀惡化，所以天氣冷時要注意保濕，洗澡水勿過熱，也應該減少使用電暖器。

以上事項如果都能遵守，病情一定能有所改善。筆者身為皮膚專科醫師，深知罹患蕁麻疹的痛苦，希望以上資訊能對患者有幫助，早日擺脫蕁麻疹的糾纏。