

一、什麼是蕁麻疹：

因各種因素致使皮膚粘膜血管發生暫時性炎性充血與大量液體滲出。造成局部水腫性的損害。其迅速發生並且消退會有劇癢的情形。可有發燒、腹痛、腹瀉或其他全身症狀。可分為急性蕁麻疹、慢性蕁麻疹、血管神經性水腫與丘疹狀蕁麻疹等。

以病程而論，「急性」蕁麻疹通常是數天到一、兩個星期就會痊癒。如果超過六個星期以上，則稱為「慢性」蕁麻疹。

二、引起蕁麻疹的原因：

物理因素，如冷熱、日光、摩擦和壓力等都可引起。此外，

1. 食物：海鮮、發酵食品、堅果類、蛋、牛奶、含人工添加物製品、含咖啡因食品、芒果、草莓、竹筍、葡萄柚、糯米、香菇及酒精類飲料等。
2. 藥物：抗生素、止痛劑、鎮定劑、安眠藥、利尿劑、維他命等，常通過免疫機制引發蕁麻疹
3. 感染：慢性蛀牙、牙周病、鼻竇炎、尿路感染、念珠菌感染、B型C型肝炎、病毒性上呼吸道感染、滴蟲、腸道寄生蟲感染。
4. 動物及植物因素，如昆蟲叮咬或吸入花粉、羽毛、皮屑等。
5. 吸入物：花粉、孢子、粉塵、化學溶劑。
6. 物理因素:如冷熱、日光、摩擦和壓力等都可引起。
7. 疾病因素:如胃腸疾病、代謝障礙、內分泌障礙和精神因素亦可引起。

三、治療：

最佳的方法是找出並去除導致蕁麻疹的原因，但這並不是一件簡單的事情。藥物方面的治療是以抗組織胺類的藥物為主，然而每個人對於各種抗組織胺的反應不一，所以醫師會試著使用一種或多種長、短效的劑型藥物以達到最佳治療效果。但如果蕁麻疹非常嚴重除了注射腎上腺素或短期的類固醇藥物使用之外，若有過敏性休克時，如喉頭水腫、呼吸困難者應立即給氧並立即到醫院治療。

四、自我護理：

1. 洗澡可以使用肥皂或沐浴乳，但水溫不要太高。
2. 依醫師指示，按時服藥，並使用止癢擦劑，或局部冰敷以降低癢的感覺。
3. 不要抓癢以避免皮膚受到感染，也勿使用酒精擦拭，有時反而會越擦越癢。