|  |  |
| --- | --- |
| 衛教資訊**新竹馬偕紀念醫院** | **非傳染性皮膚疾病：蕁麻疹** |
| 地址：30071新竹市光復路二段690號電話：03-6889595分機6293 | **修訂: 2021/05/24****皮膚科** |
| ．健康諮詢專線：03-5745098週一～週五 上午9:00~12:00 下午14:00~17:00例假日休息．語音掛號電話：03-5166516．人工掛號電話：03-6118866週一~週五上午8:00~17:00 週六上午8:00~12:00 | 新竹馬偕new logo-20160801-黑字.wmf **(C)Mackay Memorial Hospital All Rights Reserved.****馬偕紀念醫院 著作權所有，並保留一切權利** |

蕁麻疹是一種常見的過敏性皮膚病，因身體接觸到某一種或多種之過敏原(包括食入、吸入、皮膚接觸、注射進入)，引起皮膚內小血管急速擴張，而在皮膚表面形成膨疹。膨疹在24小時內會自動消除，但在過敏原未完全離開身體或是不斷再接觸

到過敏原時，膨疹將反覆的發作。大多數蕁麻疹為急性發作，在數天後會自動康復；但若反復發作超過 6 星期以上，則稱為慢性蕁麻疹。

**常見引起蕁麻疹之原因：**

急性蕁麻疹常只由單一原因引起，慢性蕁麻疹則可能由單一或多發性原因造成。

1. 飲食：
* 海鮮(尤其生食者) ： 蝦、蟹、貝類、不新鮮的魚
* 含酵母菌或經過發酵處理的食物 ： 養樂多、健素糖、表飛鳴、優酪乳、麵包、饅頭、蛋糕、布丁、乳酪、醋
* 含人工食品添加物(如人工色素、防腐劑、抗氧化劑、香料…等) ：市售飲料(汽水、果汁、茶…等)、醬菜、各種罐頭食品、零嘴(糖果、餅乾、蜜餞…等)、泡麵…等
* 堅果類食品 ： 花生、核桃、腰果、杏仁、胡桃
* 含咖啡因者 ： 巧克力、咖啡、可樂、茶、可可
* 某些水果 ： 芒果、草莓、蕃茄
* 含酒精的飲料或菜餚 ： 所有酒類
* 其它 ： 蛋、牛奶、香菇、竹筍、殘留農藥的青菜
1. 藥物：所有藥品、維它命及健康食品皆有可能，較常見者如一些消炎藥物(如阿斯匹靈)、抗生素…等。
2. 感染：
* 細菌性：牙齒疾病(如蛀牙、牙周病)、鼻竇炎、尿路發炎…等。
* 黴菌性：如念珠菌感染、足癬(香港腳)、甲癬(灰趾甲) …等。
* 病毒性：如B型肝炎、某些濾過性病毒引起之感冒…等。
* 寄生蟲感染：如滴蟲感染、腸道寄生蟲…等。
1. 吸入性過敏原：如花粉、黴菌孢子、粉塵、動物毛髮、小蟲的分泌物或排屑物之微粒…等
2. 內分泌：如甲狀腺功能異常、荷爾蒙(某些女性之蕁麻疹發作與生理周期有關)。
3. 物理性因素：導至物理性蕁麻疹，如搔抓、壓力、陽光、冷、熱、運動、水等因素。

**如何避免接觸過敏原：**

1. 慢性患者應記錄飲食日記及膨疹發生的時間、程度，以找出可能的食物過敏原(飲食日記應包括食物、茶水飲料、藥物、健康食品及補品、零嘴…等) 。
2. 對曾經因服藥而引起蕁麻疹的患者，應請教醫師，將可疑藥物名稱記下，看病時先告知醫師可能會過敏的藥物。
3. 慢性患者若有其它身體不適(如蛀牙、鼻竇炎、尿道炎、腸胃不適)，應儘速就醫治療，以避免感染性過敏原長期在體內作遂。
4. 避免到灰塵和煙霧多的地方；對羽毛過敏者，不可飼養小動物；對花粉過敏者，不要插花、栽花。家中最好不要鋪地毯；並隨時保持空氣流通。
5. 物理性蕁麻疹的患者應避免引發之物理性因素即可。

**蕁麻疹應注意的其它護理工作：**

1. 沐浴方面
* 可以使用肥皂或沐浴乳。
* 儘量少洗熱水，熱水易使血管擴張，而使膨疹更厲害。
1. 止癢方面
* 按醫師指示，局部使用冷敷或止癢藥膏。
* 剪短指甲，避免對局部搔抓，而造成皮膚損傷。
* 新竹馬偕紀念醫院，關心您的健康。