



衛教編號:DERM-008

2007.05.23 訂定
2023.06.03 (3 修)
2020.06.11 (14 審)

認識蕁麻疹



全人智慧 醫療典範
愛心 品質 創新 當責

經皮膚科醫師檢視
臺中榮民總醫院護理部編印

一、何謂蕁麻疹

蕁麻疹又名風疹塊，台語俗稱「起清膜」，是一種扁平、凸起、邊緣清楚，且紅腫像被蚊子叮咬過所產生的疹子，它會癢且會在健康的皮膚上突然出現。一般疹子會持續數分鐘或數小時，但大致而言不會超過 24 小時，第二天又從不同部位發出新的疹子，常常這樣反覆性發生，如此來去如風的特性，才會被叫做風疹塊。就發作時間來說，若發作時間短於 6 週為急性蕁麻疹，如超過 6 週則為慢性蕁麻疹。

二、發生的原因有哪些？

(一)急性蕁麻疹:

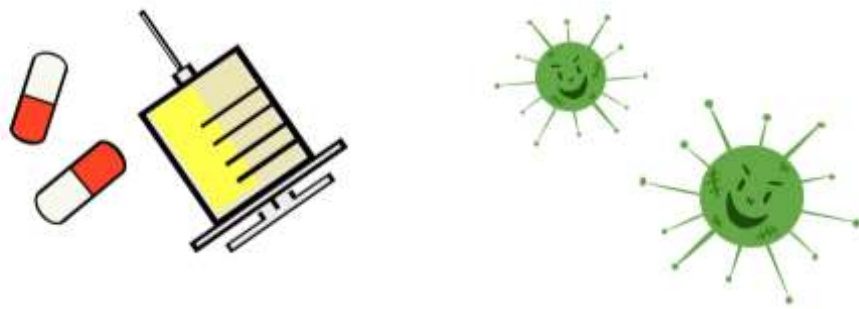
1. 食物過敏:

有過敏體質者，如果吃到食物過敏原，可能發生急性蕁麻疹，台灣常見引起的食物過敏原，包括蝦、蟹、花生、牛奶、雞蛋及酒精等。如果對花粉或乳膠過敏者，也可能會對水果如木瓜、香蕉、奇異果等發生過敏。



2. 藥物過敏:

因服用或注射藥物(如盤尼西林、阿斯匹林、鎮定劑、利尿劑及感冒成藥等)過敏，或因靜脈輸注血液製品及使用抗生素等情形，都有可能引起蕁麻疹。



3. 感染:

感染病毒(如腺病毒、腸病毒、輪狀病毒、EB 病毒、巨細胞病毒…)或細菌(幽門桿菌、A 型鏈球菌、黴漿菌…)，甚至是寄生蟲，皆可能會引起蕁麻疹。

(二)慢性蕁麻疹:

慢性蕁麻疹的導因，相對於急性蕁麻疹來得較為複雜，通常不是由食物過敏所引起的，而其可能導致的原因為感染、自體免疫疾病、血管炎、甲狀腺疾病、腫瘤等，有些時候可能找不出原因。目前國際上將慢性蕁麻

疹分為慢性自發性蕁麻疹，約佔 60%，以及慢性誘發性蕁麻疹，約佔 40%。

常見的慢性誘發性蕁麻疹為以下幾種：

1. 冷誘發型蕁麻疹：

發生於人體接觸到低溫時，如皮膚接觸到冰塊。



2. 膽鹼型蕁麻疹：

發生於運動、洗熱水澡或合併有焦慮症的人身上。



3. 壓力誘發型蕁麻疹：

發生於局部皮膚受壓迫處，如襪子、皮帶、穿戴手錶的腕部或其它衣著太緊處。



三、蕁麻疹治療

口服抗組織胺是最主要的治療，它可以阻斷過敏反應中的一些發炎介質，來治療惱人的劇癢與紅腫，新的第二代抗組織胺多半已不會有嗜睡副作用，您可以與醫師討論何種抗組織胺最合適，比較嚴重的病人，醫師還可能加上短期類固醇來快速改善症狀。如果是慢性自發性蕁麻疹，有些病人可能會需要服用一段時間的免疫調節藥物。



四、蕁麻疹的注意事項

- (一)應遵從醫師指示，按時服藥，不可因病情稍有改善即擅自停藥。較嚴重的蕁麻疹，無法在一、兩天內完全控制病情，要耐心繼續服藥並按時回診。
- (二)對於皮膚的搔癢，依醫師指示擦拭外用止癢藥膏，或局部冷敷以達到止癢的效果。

(三) 洗澡可使用香皂或沐浴乳，且應使用溫水，因熱水易使血管擴張，而使紅疹更厲害。

(四) 剪短指甲，避免搔抓，以免皮膚損傷。

(五) 不要使用酒精擦拭皮膚，因酒精會使血管擴張而加重病情。

五、如何預防蕁麻疹？

(一) 避免吃入容易引發蕁麻疹的食物，慢性病人應記錄飲食日記及蕁麻疹發作的時間與程度，找出可能的食物過敏原。

(二) 如曾因服藥而引起蕁麻疹，應詢問醫師，將可疑之藥物名稱記下，看病時先告知醫師可能會過敏的藥物。

(三) 注意身體若有慢性發炎或感染之跡象(如：牙痛、感冒症狀、小便灼熱感、腸胃不適)，應儘速就醫治療。

(四) 對花粉過敏者，不要種花、插花；對毛髮過敏者，不要飼養小動物；避免到灰塵和煙霧多的地方；並隨時保持室內空氣的流通。



六、結論

大部分的蕁麻疹最惱人的症狀是皮膚癢，而癢的程度可以到讓人無法入睡，故應遵從醫師的指示，按時服藥，不可因病情稍有改善即擅自停藥。一旦找出真正的病因，要避免再去接觸過敏原，維持良好的生活作息，並以積極、正確的態度來面對，疾病就能獲得良好的控制。

七、參考文獻

陳威毓 (2021) · 惱人的蕁麻疹與血管性水腫 · 奇美醫訊, 133, 38-39。

鄭傑夫、陳長宏 (2021) · Omalizumab 在慢性自發性蕁麻疹的治療角色 · 內科學誌, 32 (6) , 417-430。 [https://doi.org/10.6314/JIMT.202112_32\(6\).04](https://doi.org/10.6314/JIMT.202112_32(6).04)

蕭文棋、陳依伶、陳民虹 (2021) · 自體免疫性慢性自發性蕁麻疹案例報告 · 台灣家醫誌, 31 (3) , 234-243。 <https://doi.org/10.3966/168232812021093103007>

Caffarelli, C., Duse, M., Martelli, A., Calvani, M., Cardinale, F., Chiappini, E., Marseglia, GL., Miraglia Del Giudice, M., Tosca, MA., Castagnoli,

R., Brambilla, I., Santoro, A., Procaccianti, M.,
Giannetti, A., Ricci, G., Minasi, D.(2020).Urticaria
in childhood.*Acta Biomed*,91(11),1-4. [https://doi.
org/10.23750/abm.v91i11-S.10317](https://doi.org/10.23750/abm.v91i11-S.10317)

讓我們來進行測驗，已確認您已充分了解

1. 蕁麻疹又名風疹塊，台語俗稱「起清膜」，是一種扁平、凸起、邊緣清楚，且紅腫像被蚊子叮咬過所產生的疹子。

是 否 不知道

2. 應遵從醫師指示，按時服藥，不可因病情稍有改善即擅自停藥。

是 否 不知道

3. 蕁麻疹它不會癢且會在健康的皮膚上突然出現。一般疹子會持續數分鐘或數小時，大致而言會超過 24 小時。

是 否 不知道

4. 對於皮膚的搔癢，依醫師指示擦拭外用止癢藥膏，或局部冷敷以達到止癢的效果。

是 否 不知道

5. 有過敏體質者，如果吃到食物過敏原，可能發生急性蕁麻疹，台灣常見引起的食物過敏原，包括蝦、蟹、花生、牛奶、雞蛋及酒精等。

是 否 不知道