

蕁麻疹之衛生教育指導

2002/8/31 修訂 (兒 2) 2005/2/28 修訂
2006/6/15 檢閱 2009/01/13 修訂

✚ 什麼是蕁麻疹？

蕁麻疹是皮膚發紅、發疹、紅腫，蕁麻疹突然間出現，而且可能 1~2 小時就消失或是持續至 24 小時。

✚ 為什麼造成蕁麻疹？

- ✚ 通常是吃某種特定的食物或藥物所造成。
- ✚ 有時在活動後造成體溫上升而出現。活動是指洗溫水澡、溫水擦拭、熱水浴、運動、發燒、情緒壓力。
- ✚ 少部分的人若是經常抓或摩擦皮膚、穿太緊的衣服摩擦皮膚也有可能立刻出現蕁麻疹。
- ✚ 冷性蕁麻疹常在暴露到冷空氣或冷水後造成，蕁麻疹能出現在肢體或任何暴露處，冷水或喝冷飲可能引起嘴唇或嘴巴的症狀。
- ✚ 太陽蕁麻疹常在暴露至陽光或釋放出紫外線的太陽燈後引起，而疹子可在暴露後 1~3 分鐘出現。
- ✚ 有時蕁麻疹會反覆發生而找不到原因，這叫做慢性蕁麻疹，正確造成此症狀的原因不明，且因此病並不嚴重，常會自然痊癒。

✚ 居家照護：

- ✚ 假如病人知道對何種食物過敏，飲食中此種食物必須去除，而且去除後的反應須經由家屬或病人觀察，皮膚疹子或癢是否明顯減少，一項一項將懷疑引起過敏的食物加入，並且觀察是否有原來的症狀出現，假如某種食物確定會引起過敏，他們必須從食物中完全移除，假如食物對病人是重要的，例如牛奶對嬰兒，你的醫師將建議不會引起過敏的替代品，假如環境因子是禍源，同樣的他們必須去除。
- ✚ 指甲須剪短，且衣服質地棉質為佳，洗衣劑應該輕微的且無香味。
- ✚ 搔癢可以微溫水拭浴，輕拍（非用摩擦）皮膚且局部乾燥，然後立刻塗上水溶性乳液，對於較嚴重的皮膚部位，類固醇軟膏或是乳液是有用的，但不可使用於臉部的皮膚。

羅東聖母醫院 敬祝健康