

## 蕁麻疹衛生教育指導

### ✚ 什麼是蕁麻疹？

蕁麻疹俗稱「風疹塊」，是一種很常見的皮膚病，蕁麻疹的主要特徵就是突然而來的或大或小的腫塊，奇癢無比。此病最大的特徵就是時常反覆再發，蕁麻疹有急性和慢性之分。急性型通常是過渡性，幾天內即可痊癒；而慢性型則病程漫長，數個月至數年反覆再發的病人都有。

### ✚ 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，例如洗溫水澡、溫水擦拭、熱水沐浴、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，稱為慢性蕁麻疹，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：

- ✚ 知道病人對何種食物過敏，飲食中必須避開此類食物，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。
- ✚ 將懷疑或是會引起過敏的食物記錄下來，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，則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，建議使用不會引起過敏的替代品，假如環境因子是過敏來源，也必須去除。
- ✚ 指甲須剪短，衣服質地以棉質為佳，洗衣劑應為無香味。
- ✚ 搔癢可以微溫水拭浴，輕拍（非用摩擦）皮膚，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。