

癢到不行!! --- 淺談蕁麻疹

蕁麻疹是什麼?

蕁麻疹 (Urticaria) 是一種常見的皮膚疾病，主要因皮膚中的肥大細胞 (mast cells) 釋放組織胺等發炎物質，導致局部血管擴張及滲透性增加，進而出現隆起的風疹塊 (wheals) 及明顯搔癢。皮疹大小不一，可發生於身體任何部位，通常於24小時內自行消退，但可能反覆出現於不同位置。部分患者會合併血管性水腫 (angioedema)，造成眼皮、嘴唇、四肢或外生殖器腫脹，少數情況甚至可能影響呼吸道，需提高警覺。

蕁麻疹一定是過敏嗎?

許多民眾認為蕁麻疹等同於食物過敏，但事實上，過敏僅是眾多可能原因之一。急性蕁麻疹常見誘因包括病毒或細菌感染、藥物、食物、昆蟲叮咬等；慢性蕁麻疹則以自發性慢性蕁麻疹最為常見，約有一半以上無法找到明確誘發因子，目前認為與免疫系統異常活化有關。此外，冷熱刺激、流汗、日曬、摩擦、壓力及睡眠不足等，也可能誘發或加重症狀。因此，並非所有患者都需要接受廣泛的過敏原檢測，而應由醫師根據病史及臨床表現評估是否有進一步檢查的必要。

如何診斷與治療?

依病程長短，蕁麻疹可分為急性與慢性兩種類型。症狀持續未滿六週稱為急性蕁麻疹；若反覆發作或持續超過六週，則屬於慢性蕁麻疹，建議接受進一步評估，以排除相關疾病並擬定適當的治療策略。

目前治療以第二代抗組織胺為第一線藥物，具有良好的療效且較不易引起嗜睡。若症狀控制不佳，醫師可依照國際治療指引調整藥物劑量，或視病情考慮其他治療方式，例如白三烯素受體拮抗劑、免疫調節藥物，或生物製劑等，以改善疾病控制並提升生活品質。

日常照護與就醫時機

良好的生活型態有助於減少蕁麻疹發作。建議維持規律作息、避免熬夜及過度壓力，並留意是否有固定誘發因子，如特定藥物、食物或物理刺激。洗澡時避免水溫過高，選擇溫和的清潔用品，並穿著寬鬆透氣衣物，以降低皮膚刺激。此外，不建議自行停藥或長期使用未經醫師處方的藥物，以免影響疾病控制。

若蕁麻疹合併嘴唇、舌頭或喉嚨腫脹、呼吸困難、胸悶、頭暈、血壓下降等症狀，可能為嚴重過敏反應或過敏性休克的表現，應立即前往急診接受治療。

蕁麻疹雖然多數不會危及生命，但反覆發作可能影響睡眠、工作及心理健康，降低生活品質。透過正確診斷、規律治療及適當的生活管理，大部分患者皆能獲得良好的症狀控制。若症狀持續超過六週、頻繁復發或影響日常生活，建議及早就醫，由醫師進一步評估並制定個人化治療計畫，以達到最佳的疾病控制效果。

林卉婕

學歷：國防醫學大學醫學系畢業

專長：家庭醫學

