

大家一起認識蕁麻疹與保養方法

「阮孫一直癢，怎麼辦？」-小心蕁麻疹！

風濕免疫科暨小兒科/劉家嘉醫師

十歲的小如由照顧的阿嬤帶來門診，陪同的阿嬤喃喃唸著「阮孫女已經癢兩個禮拜了，也看過醫生但是一直都沒有好，該怎麼辦啊!？」。經詢問病史與檢查後，可能是家中新養的一隻小寵物的毛誘發了蕁麻疹，給予開立藥物、藥膏及保養注意事項後，情況才有明顯的改善。

蕁麻疹是很常見的皮膚病，大多數的人得到的是急性蕁麻疹，它常常來去匆匆，突然全身都是，但很快就會消失，第二天又會從不同的地方發出新的癢疹，大概3~4天就可自行痊癒，大部分都是對於某種物質的急性過敏所導致，所以只要找到致病原、避免再接觸即可避免發生；但如果是反覆性的經常發生，而且超過6週以上時，則稱為慢性蕁麻疹。

以下就跟大家簡單介紹急、慢性蕁麻疹發生的原因及治療方式。

一、急性蕁麻疹

許多人吃完海鮮後會產生急性蕁麻疹，主要是因為這些食物中的蛋白誘發人體產生特異性的E型免疫球蛋白，這些免疫球蛋白一旦與過敏原結合，就會導致血中的肥大細胞(mast cells)活化，將組織胺(histamine)釋放出來。組織胺就是容易讓皮膚的血管擴張及組織腫脹引發癢疹的主要物質。

(一) 引發過敏反應的物質：

除了常見的海鮮類，還有奇異果、蛋、牛奶、堅果、花生、芒果、食品添加劑、乳膠、某些植物、金屬、局部或是口服藥物（如：盤尼西林、阿斯匹靈、某些止痛藥）等，都是我們日常生活中很常聽到的過敏物質。

(二) 急性蕁麻疹的治療：

首先必需先找出誘發的原因，在發病前的2~3天內有沒有接觸到什麼比較特別的物質？譬如：食物、精油、芳香劑、染髮劑等衣食住行各方面的物質都有可能。所以找到致病因後及避免再度接觸，急性蕁麻疹就不容易再發作。在急性發作期，醫師開立口服抗組織胺藥物或是施打抗組織胺類藥物，需要時搭配塗抹止癢藥膏就可以得到明顯的改善；如果皮膚癢得較嚴重或有腫脹發生時，這時就可能需要吃幾天的類固醇藥物來控制及治療。

二、慢性蕁麻疹

目前國際上對於慢性蕁麻疹的分類大致上為兩類：一為慢性自發性蕁麻疹（約佔60%），二是慢性誘發性蕁麻疹（約佔40%）；再往下區分為：物理性、水因性、接觸性、膽鹼性等型。

慢性蕁麻疹的表現和急性很像，皮膚會出現紅色且鼓起的疹子，俗稱膨疹（wheal），這些疹子大小不一，有的外圍還會有一圈紅暈，甚至有的會大到好幾公分，有的甚至還會影響到深處皮膚或黏膜，例如：嘴巴、眼睛周圍等處會有明顯的腫脹，嚴重時還會導致疼痛且持續4到5天的時間。

蕁麻疹有時是突然的發作到全身都是癢疹，但又可能在一天內就完全消失，但隔天癢疹又會在不同部位長出新的疹子，這樣反覆不定的情況，導致患者有時會因為皮膚搔癢難忍而影響到睡眠。

另外，有些自體免疫疾病也與慢性蕁麻疹有關，例如：自體免疫甲狀腺炎。也有人提到牙周病、中耳炎等慢性感染也可能引發慢性蕁麻疹，甚至胃部的幽門螺旋桿菌感染也曾有引發病例。慢性蕁麻疹患者因為長期處在身心壓力下，如果能樂觀面對加上身心的放鬆，對改善慢性蕁麻疹是有很大助力。

(一) 慢性蕁麻疹可以做哪些檢查：

常用的是皮膚劃紋症（dermographism）檢查，是以鈍器(如：筆的鈍端)輕輕劃過皮膚，觀察是否出現線狀的膨疹；幾分鐘內，受刺激的皮膚上會出現線條狀的突起代表是陽性。這是藉由物理性壓力刺激誘發真皮層的組織胺釋放，導致滲透性增加和血管擴張的結果，如果出現線狀膨疹，則表示皮膚對壓力是敏感的，如果症狀嚴重，可以考慮使用口服抗組織胺等藥物來治療。

另外可以依據個人情況來做抽血檢查，如：全血球、白血球、E型免疫球蛋白（IgE）、紅血球沉降率（ESR）、幽門螺旋桿菌檢查、甲狀腺自體免疫抗體等，藉此判斷是否為免疫、感染或異位性等體質引發的慢性蕁麻疹。如為日光性蕁麻疹可以做光敏感測試，包括：可見光與紫外線，看誘發的程度如何。另外還有自體血清皮膚測試，測試目的為檢查病人血清中有無引起蕁麻疹的自體免疫抗體。

(二) 慢性蕁麻疹的治療：

發現病因是最重要的部分，了解是否與特定物質的接觸有關係，或是某類因素而誘發，例如：曬太陽、洗熱水澡、穿緊身衣褲、常貼消炎止痛藥布、藥膏等，知道原因後就可以儘量避免重覆的情境而復發。慢性蕁麻疹是很難治癒的，往往要藉助長期口服抗組織胺來控制病情，有時甚至得服用2-3年以上。慢性蕁麻疹因為組織胺長期不停的在釋放，會讓患者皮膚一直處於較敏銳的狀態；新一代的長效型抗組織胺藥物大多具有免疫調節的功效，除能減少過敏反應的發生外，還可以降低皮膚敏感的程度，如再輔以日常生活的注意，是有很高的機會可以控制或治好，不需擔心長期吃藥對身體的影響。除了自體免疫性蕁麻疹的患者需要長期以低劑量類固醇或免疫調節劑治療外，其餘大多數的人很少需要長期使用類固醇來做治療。

總言之，蕁麻疹的成因很多，急性蕁麻疹大多數是因接觸到過敏原所引起，幾天內大部分就會自行痊癒；而慢性蕁麻疹則可能會反覆發作，多數原因不明，需要病友多點耐心及較長時間的治療，才能有效控制及戰勝它。