



## 蕁麻疹之護理指導

編號：QP-R-02-N0801

◎**蕁麻疹**：全身皮膚出現形狀不規則、大小不一，非常癢的塊狀浮腫。每個區域的浮腫可能只出現幾個小時就消失，但是其他區域又不停地有新的浮腫出現。這種疹子如果出現再眼睛周圍或是嘴唇時，常常會造成很厲害的浮腫。俗語稱蕁麻疹為「風疹塊」，取其疹子的變化，來去一陣風之意。以病程而論，「急性」蕁麻疹通常是數天到一、兩個星期就會痊癒。如果超過六個星期以上，則稱為「慢性」蕁麻疹。

### ◎注意事項：

避免引起蕁麻疹的過敏原：

1. 食物：海鮮、發酵食品、堅果類、蛋、牛奶、含人工添加物製品、含咖啡因食品、芒果、草莓、竹筍、葡萄柚、糯米、香菇及酒精類飲料等。
2. 藥物：抗生素、止痛劑、鎮定劑、安眠藥、利尿劑、維他命等。
3. 感染：慢性蛀牙、牙周病、鼻竇炎、尿路感染、念珠菌感染、B型C型肝炎、病毒性上呼吸道感染、滴蟲、腸道寄生蟲感染。
4. 吸入物：花粉、孢子、粉塵、化學溶劑。
5. 內分泌：甲狀腺異常、自體免疫疾病。
6. 物理性：陽光、溫度、搔抓、壓力、運動、水。



◎**治療**：最佳的方法是找出並去除導致蕁麻疹的原因，但這並不是一件簡單的事情。藥物方面的治療是以抗組織胺類的藥物為主，然而每個人對於各種抗組織胺的反應不一，所以醫師會試著使用一種或多種長、短效的劑型藥物，以達到最佳治療效果。但如果蕁麻疹非常嚴重，注射腎上腺素或短期的類固醇藥物使用，則是需要的。

1. 洗澡可以使用肥皂或沐浴乳，但水溫不要太高。
2. 依醫師指示，按時服藥，並使用止癢擦劑，或局部冰敷以降低癢的感覺。
3. 不要使用酒精擦拭，有時反而會越擦越癢。

員生醫院關心您！