

蕁麻疹

蕁麻疹俗稱「風癩」，是一種常見而不具傳染性的皮膚病。患者的皮膚會驟然出現大小不一、凸起的紅白色皮疹，十分痕癢，徵狀會迅速消退。任何年齡人士都有機會患上蕁麻疹，約兩成人於一生中發病至少一次。蕁麻疹分為兩種，急性蕁麻疹通常發病數週後病徵消失；如病情持續超過六星期，則稱之為慢性蕁麻疹。



成因

I. 急性蕁麻疹

常見的成因包括：

- 食物：如海鮮、莓、芒果、果仁、牛奶、蛋、食物的添加劑等
- 藥物：如盤尼西林、非類固醇類消炎藥、鎮靜劑等
- 環境因素及物質：如花粉、化學品、灰塵、黴菌、塵蟎、乳膠等
- 物理誘發因素：包括冷、熱、按壓皮膚等
- 蟲咬
- 情緒緊張
- 運動
- 體內受感染：如乙型肝炎、真菌感染、寄生蟲等

II. 慢性蕁麻疹

大多數成因不明，小部分是基於：

- 體內受感染
- 甲狀腺分泌失調
- 自身免疫性疾病：如系統性紅斑狼瘡、類風濕性關節炎、甲狀腺自身免疫性疾病和其他結締組織病
- 物理誘發因素：包括冷、熱、運動、按壓皮膚、震盪、水和陽光等，其中最常見是皮膚劃紋症
- 情緒壓力
- 食物

徵狀

患處可以是身體任何一個部分

- 患處十分痕癢，呈帶紅邊的蒼白浮腫疹塊。
- 疹塊的大小及形狀不一，個別患處持續數個小時後自動消退。
- 患者的皮膚經擦劃、搔抓及摩擦後出現腫脹發紅的條紋。
- 若發生在皮膚與黏膜交界處，如嘴唇、眼皮、生殖器等部位，可以出現嚴重腫脹，稱之為血管性水腫。此情況可在體內器官出現，例如在腸道內可引致腹痛，或在氣管內可引致窒息。
- 如果有氣管阻塞，應立即求診。

治療

- 避免接觸已知的發病誘因
- 口服抗組織胺藥物
- 病情嚴重或可使用免疫系統調節療法
- 致命的危急情況可使用類固醇

護理及預防

- 遠離致敏原。
- 避免吸煙、飲酒、進食辛辣刺激性的食物。
- 避免其它會使蕁麻疹惡化的因素，如搔抓、用熱水洗澡、穿緊身衣褲、戴頸鍊、進行劇烈運動、天冷時使用暖風機致皮膚乾燥等。
- 儘量保持心情放鬆、睡眠充足、飲食均衡，讓工作與生活的壓力減輕。
- 按指示安全及適當地使用醫生處方的藥物，及依時覆診。
- 日常皮膚護理
 - 選用性質溫和及不含香料的護膚品；
 - 皮膚乾燥要塗潤膚油/膏，以保持皮膚滋潤；
 - 接觸刺激物、化學品或做洗濯工作時應戴上防水手套。
- 避免暴曬

適量的陽光照射讓皮膚產生足夠的維他命D供身體日常所需。但暴曬會使皮膚受損及衰老，因此在戶外活動時，應採取有效保護皮膚的措施，如塗防曬用品、戴帽等。