

## 慢性蕁麻疹 7成因為壓力大

中華日報 中華日報 - 2014年5月26日 下午10:42  
<http://www.cdn.com.tw>

記者戴淑芳／台北報導

吃這個也癢、吃那個也癢，推估全台將近每 5人就有 1人有蕁麻疹困擾；醫師提醒，蕁麻疹雖是過敏反應，但因食物誘發者僅占 1%，反倒有 7成以上慢性蕁麻疹患者，長期處在心理壓力大的生活下，適當紓解生活壓力對於改善病情有很大幫助。

蕁麻疹發生在所有年齡層，盛行率 20%，女性好發率為男性的 2-3倍。一般來說，急性蕁麻疹來得快去得也快，不到半天就消失；如果反覆發生，造成令人困擾的皮膚病，且超過 6週，就稱做慢性蕁麻疹，甚至有人經年累月拖個好幾年。

45歲王姓女子 2年來深受慢性蕁麻疹所苦，發作時，劇烈的紅、腫、癢，讓她很難忍受，癢起來時，不論是在在公共場合、捷運車上，就忍不住抓起來，有時半夜還會被癢醒，嚴重影響睡眠。

她四處求醫、驗過敏原，舉凡蝦、蟹、蚬、芋頭、香菇等可能誘發過敏的食物都不吃，但還是反覆發作，最後找到皮膚科醫師對症下藥，吃藥後近半年來已少發作。

台大皮膚科醫師朱家瑜表示，蕁麻疹是典型的皮膚第一型過敏反應，不過，慢性蕁麻疹通常不是食物過敏所引起，因為食物過敏的誘發率僅 1%，食物過敏很少會拖到 6週還沒好。

事實上，除了過敏反應，包括冷、熱、壓迫皮膚、摩擦等物理性原因，都有可能引發皮膚中的抗組織胺釋放，也會發生跟蕁麻疹一樣的疹子；另也有因自體免疫性引發的蕁麻疹，如甲狀腺炎、中耳炎、牙周病等，是由人體產生自體免疫抗體所造成。

朱家瑜強調，慢性蕁麻疹大部分不是因對外來的過敏原過敏所引起，也因此飲食控制不會有明顯改善。根據台灣的研究顯示， 7成以上慢性蕁麻疹患者長期處在心理壓力大下，失眠比例也非常高，經年累月形成惡性循環。

為協助慢性蕁麻疹病患正確就診，台灣皮膚科醫學會邀集皮膚科專家，針對蕁麻疹的診斷及治療，制訂蕁麻疹治療共識和衛教手冊，以期讓患者了解蕁麻疹。