蕁麻疹又發作了嗎？

中醫可調整體質

文／臺中榮總傳統醫學科醫師　張益賓

傳統醫學科 張益賓 醫師

【主治專長】

中醫傷科、中醫內科：運動傷害、下背痛、肌肉扭拉傷、骨關節疼痛、呼吸疾患、胃腸道疾病、頭痛、睡眠障礙

【門診時間】

週一下午／週二上午／週三上午／週四下午

什麼是蕁麻疹？

蕁麻疹在中醫典籍裡被稱為「風疹」、「癮疹」，風疹主要是病情發展之速疾如風而有其名之稱，癮疹是指皮膚突發團塊，時隱時現，以劇烈搔癢為表現。蕁麻疹會在皮膚上出現紅腫、搔癢的斑塊，斑塊範圍可由幾毫米到一個手掌大小，可自行消退，但也會在它處出現，甚至有時會腫成一大塊而全身皆可見到。

蕁麻疹定義及原因

蕁麻疹依發作時間可分為急性及慢性，急性蕁麻疹一般發作時間 <6 週，急性蕁麻疹一般好發於病毒感染、食物、藥物、疫苗注射或是蜂蟲叮咬，通常急性在 24 小時內即可發作；慢性蕁麻疹發作時間則 > 6 週甚至可長達數年，通常要考慮是否有免疫系統疾病的問題，也可見於施打疫苗後或長新冠後遺症中的其一表現。

蕁麻疹的中醫觀點與治療

蕁麻疹在中醫辨證病因分類上可分為「風」、「寒」、「濕」、「熱」、「虛」，而又可相兼，在治療上多使用祛風、溫散、化濕、清熱、益氣、固表等原則來合併施治。

蕁麻疹的穴位按壓保健

在經絡可選擇大腸經及脾經，大腸經上「合谷穴」有疏散風邪，宣肺降氣效果，「曲池穴」在肘橫紋外側端的凹陷處，有清熱瀉火解毒的功能；脾經上的「血海穴」位於大腿內側，髕底內側端上 2 寸，有調血清血熱之作用，「三陰交」位於小腿內側，足內踝尖上 3 寸，脛骨內側緣後方凹陷處，有健脾胃，補氣養血的功效。

自我保護及衛教

- 反覆性的蕁麻疹應該找尋誘發的因素，例如過敏原測試可了解自己對於那些環境或食物會過敏及了解過敏程度，同時可以諮詢專科醫師是不是合併有風溼免疫疾病可能性。
- 蕁麻疹患者在飲食上應避免食用不新鮮的海鮮（蝦、蟹、貝等）；肉類如鴨肉、鵝肉及羊肉；醃製加工肉品、酸菜；水果如鳳梨、芒果、柑橘類等及發酵類飲品（酒、咖啡或茶），這些食品因其含高量組織胺或具有影響組織胺代謝功能，皆會造成蕁麻疹發作。
- 規律的作息可維持身體免疫系統的穩定，同時避免冷熱溫度落差過大的環境（如用過熱的水來洗澡）刺激蕁麻疹發作，平時應保持情緒上的穩定，壓力累積可能誘發蕁麻疹。
- 特別須注意的是極少數的急性蕁麻疹發作會發展成更嚴重的症狀如黏膜水腫，如眼睛、嘴唇，若發生在呼吸道可能會造成阻塞而導致呼吸困難須立即就醫。

蕁麻疹的中醫觀點與治療

類型	症狀	治療原則
風寒束表	遇冷發作、疹色淡	疏風解表
風熱夾濕	遇熱搔癢加劇、疹色紅	疏風清熱祛濕
濕熱聚於腸胃	食慾差、噁心嘔吐、疹色紅癢	清熱利濕健脾胃
氣血兩虛	日久不癒、疹色淡	補氣養血，祛風止癢