

食藥署提醒，市售含維生素、礦物質之發泡錠補充品，使用前應仔細閱讀標示，依照建議攝取量，過量不僅對健康無益，還可能造成身體負擔。

文字撰寫 | 食力編輯群  
受訪對象 | 泌尿科 顧芳瑜 醫師

## 2 秋季蕁麻疹來如風！ 小心預防與治療

時序入秋，急性蕁麻疹也伺機而動！一旦接觸誘發因子，皮膚馬上出現許多疹塊，而且越抓越嚴重，該怎麼辦呢？

食藥署說明，秋季溫、濕度變化大，皮膚容易乾燥敏感，一旦接觸過敏原，例如：蝦蟹、堅果、酒精、塵蹣、染髮劑……就可能誘發急性蕁麻疹。發作時，人體免疫反應會釋放組織胺，造成血管擴張、組織腫脹，產生形狀不一的凸起疹塊，有些人甚至會有搔癢感。

急性蕁麻疹多在數小時到數天自行復原，皮膚不會留下痕跡；若反覆發作6週以上，則為慢性蕁麻疹，建議就醫治療。

### 避免搔抓，建議先冰敷止癢

治療急性蕁麻疹最重要的是找出病因，並避免再度接觸誘發因素，才能儘速痊癒。在復原前不要搔抓，以免皮膚損傷造成細菌感染或留疤。感到不適時，可以冰敷止癢，症狀較嚴重，則可以就醫或是至藥局諮詢藥事人員，使用藥品治療。

### 抗組織胺藥品，可達緩解作用

治療急性蕁麻疹可依照藥事人員指示，使用含抗組織胺成分之指示藥品，抗組織胺藥品可干擾體內組織胺作用，達到緩解效果，但可能有視力模糊、暈眩、嗜睡的副作用，如需從事專注的工作，應先和藥師討論。當抗組織胺藥品無法改善症狀，可至皮膚科或風濕過敏免疫科就醫，由醫師判斷是否需要使用其他藥品治療。但如果出現「血管性水腫」症狀，例如：金魚眼、香腸嘴、喉部腫脹等，則應立即就醫治療，以免發生呼吸困難，危及生命。

食藥署建議，為了預防復發，一定要儘可能避免接觸過敏原，並維持良好生活作息。若頻繁發生，可向醫師、藥師諮詢，調整作息飲食，並適度使用藥品改善。



- ▶ 避免接觸過敏原，找出病因
- ▶ 避免搔抓，可先冰敷止癢
- ▶ 就醫或至藥局諮詢藥事人員，使用藥品治療

