

蕁麻疹的成因分型及推薦食療

梁琬琳 註冊中醫師
南京中醫藥大學中醫全科學士
香港中醫藥管理委員會註冊中醫師
仁濟醫院—香港浸會大學中醫診所暨教研中心（葵青區）
仁濟醫院葵青區中醫診所 查詢電話：2370 2216

根據流行病學調查顯示，癩疹（又稱蕁麻疹）發病年齡分佈於各個年齡段，多發於20~40歲，女性患者多於男性，15%~20%的人幾乎會患過一次癩疹。癩疹是由於各種因素致使皮膚、粘膜小血管擴張及滲透性增加而出現的一種暫時性炎性局限性水腫反應，是臨床常見的一種過敏性皮膚疾病，表現為發病突然，皮損可發生於任何部位，出現形態不一、大小不等的紅色或白色風團，境界清楚，一般迅速消退，不留痕跡，其可分為急性和慢性，若病程超過6週者稱為慢性蕁麻疹。

癩疹 | 病因病機

癩疹病因複雜，一般可分為內因及外因，內因包括先天稟賦不足、飲食不節、過食腥辣發物、勞倦內傷、情志不舒等所致；外因為感受風寒濕熱邪氣、其他物理因素或外在刺激引起。

癩疹 | 中醫5大分型

癩疹的中醫治療方法較多，臨床需根據病情選用適宜的治療方法。

（1）風熱證

主證：風團色紅，撫之有灼熱感，自覺瘙癢，遇熱則劇，得冷則緩；或伴發熱惡風，心煩，口渴，咽乾；舌質紅，苔薄黃，脈浮數。治法：疏風清熱止癢。

方藥：銀翹散或消風散加減。

（2）風寒證

主證：風團色淡紅，自覺瘙癢，遇冷則劇，得暖則減；或伴惡風畏寒，口不渴；質淡紅，苔薄白，脈浮緊。治法：疏風散寒，調和營衛。

方藥：桂枝麻黃各半湯或荊防敗毒散加減。

（3）腸胃濕熱證

主證：風團色澤鮮紅，風團出現與飲食不節有關，多伴腹痛腹瀉或嘔吐胸悶，大便稀爛不暢或便秘，舌紅苔黃膩，脈數或濡數。治法：清熱利濕，祛風止癢。

方藥：防風通聖散或除濕胃苓湯加減。

（4）毒熱熾盛證

主證：發病突然，風團鮮紅灼熱，融合成片，狀如地圖，甚則瀰漫全身；瘙癢劇烈，或伴壯熱惡寒，口渴喜冷飲；或面紅目赤，心煩不安。大便秘結，小便短赤。舌質紅，苔黃或黃乾燥，脈洪數。治法：清營涼血，解毒止癢。

方藥：犀角地黃湯合黃連解毒湯加減。

（5）氣血虧虛證

主證：風團色澤淡紅，或者與膚色相同，反覆發作，遷延數月乃至數年不愈，或勞累后加重；伴有頭暈心慌，神疲乏力，唇色白，失眠。舌質淡，苔薄白，脈細。治法：益氣養血固表。

方藥：八珍湯合玉屏風散或當歸飲子加減。

除了內治法，採用中藥外洗或針灸療法，也有一定的治療效果。

慢性蕁麻疹 | 4 大食療推薦

（1）蓮子茯苓薏苡仁芡實粥

蓮子 10 枚、茯苓 40 克，薏苡仁 30 克，芡實 30 克，小米 100 克。

適用於氣虛夾濕型，全身反覆出現淡紅色風團，搔癢劇烈，夜間尤甚，伴食少，腹脹，便溏，身體困重，舌淡胖苔白潤或膩，脈滑。

（2）黃耆黨參山藥白術粥

生黃耆 30 克、黨參 40 克，山藥 30 克，生白術 15 克，小米 100 克。

適用於衛外不固型，患者常惡風自汗，汗後著風則出皮疹，色淡或同膚色，常成批出現，瘙癢不止，反復發作，舌質淡苔薄，脈浮虛。

（3）絲瓜絡赤小豆薏苡仁黑豆粥

乾絲瓜絡 20 克，赤小豆 40 克，薏苡仁 30 克，黑豆 50 克，粳米 100 克。

適用於血熱型，皮疹紅色，遇熱則加劇，得冷則減輕，多夏季發病，常由日曬、受熱，運動出汗等因素誘發，舌質紅苔薄黃，脈浮數。

（4）大棗枸杞芝麻桂圓粥

大棗 10 顆，枸杞 30 克，黑芝麻 40 克，桂圓 30 克，小米 100 克。

適用於氣血虧虛型。風團色淡或皮膚乾燥，常伴飲食不香，睡眠不佳，神力乏，面色不華，舌質淡苔少，脈細。

癩疹重在防病 | 日常生活注意

（1）避免接觸可誘發癩疹的常見因素：如花粉、屋塵、動物皮屑、汽油、油漆、殺蟲噴霧劑、農藥、煤氣等。

（2）避免食用某些易引起過敏的食物，如魚、蝦、蟹、貝類、牛肉、牛奶、磨菇、竹筍、酒類等。宜多吃含有豐富維生素的新鮮蔬菜水果

（3）避免精神刺激和過度勞累，加強體質鍛煉，養成良好作息習慣。

以上資料只供參考，如有疑問，請諮詢註冊中醫師為宜。若有關於仁濟醫院中醫服務查詢，請致電 2370 2216 查詢或瀏覽仁濟醫院網頁：www.yanchai.org.hk 內中醫服務內容。

