
INTERSTID/ADOBE STOCK

療養保健

打針吃藥沒效？三招擺脫反覆蕁麻疹

文｜余筱琪整理

洪醫師直言：「慢性蕁麻疹的真正凶手，不是海鮮、藥物，更不是塵蟎或貓毛，而是壓力。」

INTERSTID/ADOBE STOCK



▲ 壓力才是慢性蕁麻疹的真正病源，冥想等舒緩情緒練習會有幫助。

你是否曾經歷過這樣的清晨？剛睜開眼，卻發現皮膚上一塊塊紅疹突然冒出，癢得讓人坐立難安。拚命回想昨晚到底吃了甚麼，懷疑是不是海鮮、牛奶、藥物惹禍？趕緊到診所打一針止癢針，症狀稍緩，卻在隔幾天又「捲土重來」。

一週、二週，甚至好幾個月過去，所有懷疑過敏的食物都停掉了，問題卻依然揮之不去。這樣的折磨，不只是皮膚上的難受，更讓人情緒低落，工作受影響。

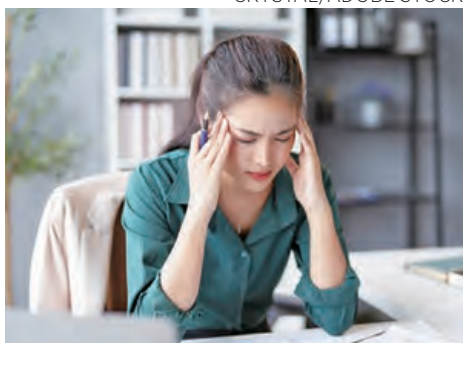
腎臟專科醫師洪永祥在社群媒體發文指出，這類「久治不癒的過敏」，其實多半不是食物或環境惹的禍，而是隱形壓力作怪。

蕁麻疹背後的隱形黑手——壓力

慢性蕁麻疹，又稱「慢性自發性蕁麻疹」（Chronic Spontaneous Urticaria，CSU），是一種由肥大細胞釋放組織胺引起的皮膚病，只要症狀持續超過 6 週，就被歸類為慢性。患者往往在一天之內多次出現大片紅腫疹塊，不只癢得難受，還可能伴隨血管性水腫，導致嘴唇、眼皮腫脹。

洪永祥指出，臺大醫院的研究顯示，高達 78% 的慢性蕁麻疹患者，在發病前半年都承受高度壓力，尤其是 30 至 40 歲族群最常見。換句話說，這是一種「身心皮膚病」，心理壓力與皮膚反應互相牽動——壓力導致皮膚癢，癢讓情緒更差，情緒再反過來加重壓力，形成惡性循環。

CRYSTAL/ADOBE STOCK



不是食物過敏 而是多重機制交織

傳統上，大家容易把蕁麻疹歸咎於食物或藥物過敏，但洪醫師強調，真正的食物過敏在慢性蕁麻疹中只占不到 1%。相較之下，更多的病人是因為免疫系統失衡、腸道菌群異常，或心理壓力導致症狀反覆發作。

他解釋，部分患者屬於「誘發性蕁麻疹」，像是遇到冷熱變化、摩擦或壓迫，就會出現俗稱「皮膚畫紋」的現象；也有約 35% 至 40% 的患者體內存在自體抗體，刺激肥大細胞持續釋放組織胺，讓紅、腫、癢無法停歇。另有最新研究發現，慢性蕁麻疹患者常伴隨腸道菌群失衡，例如：短鏈脂肪酸下降、有害菌增加，導致腸道通透性上升、全身性發炎。這些都讓「皮膚紅疹」和「壓力」成了互相糾纏的病因。

三大策略緩解症狀

洪永祥醫師分享自己 30 年的臨床經驗，提出三個被證實能有效改善的方向。他表示，若能堅持 3 個月，多數患者都能明顯緩解，甚至痊癒。

遠離加工食品

香腸、火腿、含色素飲料等加工食品，常含有假性過敏原，容易加重症狀。宜改吃天然蔬果、原味堅果與新鮮蛋白質，給皮膚一個「減毒生活圈」。研究也指出，避開食品添加物後，有 7 成以上患者可維持長期緩解。

學會紓壓

壓力才是最重要的「病源」。洪醫師提醒，最有效的不是避免食物，而是練習舒緩情緒。每天花 10 至 20 分鐘進行腹式呼吸、冥想、運動，或與朋友、家人互動，都能逐步中斷惡性循環。必要時，醫師也會搭配抗焦慮藥物，協助患者度過急性期。

從腸道守護皮膚

補充多菌株益生菌與足量膳食纖維，有助於修復腸道環境，減少發炎反應。研究顯示，益生菌搭配抗組織胺藥物，能顯著改善蕁麻疹的活躍度。日常飲食中加入高纖蔬果與全穀類，對皮膚健康大有助益。

核心在「生活調整」

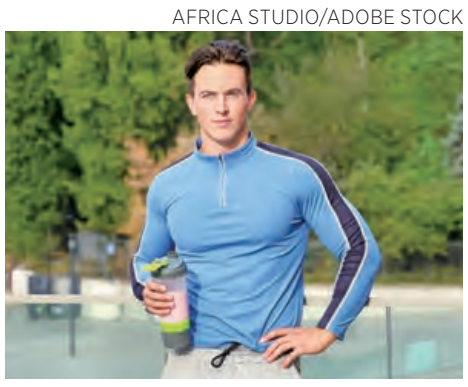
慢性蕁麻疹不只是皮膚問題，它的長期折磨往往影響睡眠、情緒，甚至腎臟功能。洪永祥醫師提醒，若合併慢性腎病變，症狀可能更惡化。因此，除了醫師開的藥物，患者更要正視生活習慣。避免加工食品、重視紓壓、補充益生菌，這三大關鍵看似簡單，卻是最核心的解方。洪永祥醫師最後強調，與其一次又一次打針、吃藥，不如從源頭改變日常。當壓力獲得釋放、腸道回到平衡，皮膚才會真正得到安寧。

（本文經授權摘編自洪永祥醫師 FB）

保健常識

專家揭祕蛋白質的真相與誤區 下

AFRICA STUDIO/ADOBE STOCK



編譯｜高新宇

蛋白質是人體必需的重要營養素，廣泛存在於膳食中。蛋白質攝入不足會導致嚴重的健康問題，包括營養不良和肌肉流失。

▶ 上接 1068 期

蛋白奶昔是好的補充劑嗎

補充蛋白質的常見選擇是蛋白奶昔或蛋白粉，但這些也與過量進食和血糖飆升等風險有關。阿里表示：「對於那些難以僅通過天然食物滿足蛋白質需求的人來說，蛋白奶昔是一種有益的補充來源。」

奶昔對經常舉重或鍛鍊的人，是有益的蛋白補充來源。


JN/ADOBE STOCK

魯森斯坦對此表示贊同，並指出：「奶昔對於經常舉重或鍛鍊的人來說，尤其方便，因為他們可能難以僅從天然食物中攝取足夠的蛋白質。」然而，她提醒說：「這些奶昔應該作為補充，而不是替代來自天然食物的營養豐富的瘦肉蛋白。最重要的是蛋白質的總量和質量。」

蛋白質攝入過量會有甚麼影響

兩位專家都警告說，雖然蛋白質對維持健康至關重要，但人們不應該過量攝入蛋白質，以免適得其反。

魯森斯坦指出：「攝入遠超自身需求的蛋白質會帶來負面影響。對於腎病患者來說，過量攝入蛋白質可能會加重腎功能負擔，增加尿鈣流失，並可能導致血管炎症。過量攝入蛋白質還會擠占富含纖維的植物性食物的攝入，如果是高度加工的蛋白質，則可能增加心血管代謝風險。」

這位營養師建議：「對於大多數健康成年人來說，每天攝入約 1.2 克 / 公斤體重的優質蛋白質是安全有效的，但您的實際需求可能因化驗結果、病史和活動目標而異。

最好諮詢註冊營養師，他們可以為您進行個性化評估，並提供量身定制的指導，尤其是在您患有心臟病、腎病或肝病的情況下。」（完）

資料來源：www.medicalnewstoday.com

中醫保健

小便泡沫多暗藏健康警訊

文｜葉慧昌
（葉慧昌中醫診所院長）

從一小泡尿可以發現大毛病。就中醫觀點而言，小便泡沫多可能是虛證，也可能是實證，必需結合其他相關症狀才能綜合判斷。

清心蓮子飲可用來治療虛實夾雜證引發的小便泡沫多。


張蘇雲／ADOBE STOCK

一般人視小便為又髒又臭的排泄物，上完廁所，大概沒有人會特別駐足觀賞。其實尿液暗藏許多健康警訊，若能在每次方便後仔細觀察，往往就能從一些蛛絲馬跡，可以提早發現疾病，發揮這些廢物的剩餘價值。

尿液所排出的毒素，占身體所有毒素的 15%，可說是反映身體代謝、內分泌及泌尿系統運作機能的窗口。尿液中約有 96% 至 99% 的水分，其餘大部分是廢物，如：尿酸、肌酸酐、磷酸鹽、草酸鹽及氯化物等。

既然尿液中本來就含有許多雜質，若是水分喝不夠，加上小便時的角度或速度的關係，有一些泡泡乃正常現象，除非是多層、大且不易消散的泡泡，才需要擔心。

如果泡泡在三十分鐘內未消失，蛋白尿的可能性非常高。因為正常人尿中僅含微量的蛋白質，每百西西不超過五毫克，每天排出不超過七十五毫克，所以在一般臨床檢查無法發現；但是，每天如果有一百毫克以上的蛋白質流失，不僅可被偵測到，且因為尿中含有蛋白質，表面張力增大，會使得尿中泡沫不易消失。

如果有蛋白尿的情形，可能是腎絲球通透率升高，或者腎小管再吸收功能降低，表示腎臟的功能已經有衰竭的現象，已經不能正常運作，將蛋白質留在體內，若進一步惡化，可引起水腫、倦怠等現象，最後形成尿毒。其他病理性的蛋白尿還包括高熱、藥物中毒、充血性心臟衰竭，及感染疾病等，必須盡早診治。

此外，有些人在暴飲暴食、進食過量蛋白質、妊娠期、劇烈運動、情緒波動或長久站立時，也會出現暫時性蛋白尿，這是正常的。還有少數青少年，因脊柱前凸，壓迫腎靜脈，起床活動後尿蛋白為陽性，休息幾小時後，由於腎瘀血得到緩解，尿蛋白則會消失，故無需多慮。

就中醫觀點而言，小便泡沫多可能是虛證，也可能是實證，必需結合其他相關症狀才能綜合判斷。

虛證常見的是「下元虧虛」，這種泡沫通常較大而不易消散，或合併混濁不清，可能小便失禁或解完仍有殘留尿滴不乾淨，病人總是頭暈目眩、精神萎靡、腰膝痠軟無力，應以六味地黃丸或菟絲子丸加減來補腎固元。

實證常見的是「濕熱下注」，這種泡沫通常較小而消散較快，或合併黃赤混濁、頻尿，且尿量不多，尿時有熱澀、疼痛感，病人總是胸口悶、肚子脹、疲倦、口乾，但不想喝太多水，應以萆薢分清飲加減來清熱利濕。

有時候患者並非單純的虛證或是實證，而是較為複雜的虛實夾雜證，例如：常用的清心蓮子飲，就是用來治療「氣陰兩虛夾濕熱」證，所以還是要請醫師透過望、聞、問、切四診合參，才能開出最適當的處方。

從一小泡尿可以發現大毛病，我們只要多加留意，從排出的尿液裡，可以找出許多疾病的線索，提供寶貴的診斷信息。所以上完廁所，不妨觀察一下，別急著沖水。

（本文經作者授權刊載，轉載本文請取得作者同意）