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
圖/Adobe Stock

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。」



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」，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，就被歸類爲慢性。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。

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，眞正的食物過敏在慢性蕁麻疹中只占不到 1%。相較之下，更多的病人是因爲免疫系統失衡、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，皮膚才會眞正得到安寧。

（本文經授權摘編自洪永祥醫師 FB）



特製橄欖油咖啡比防彈咖啡更健康

文/余筱琪綜合
圖/Adobe Stock

隨著人們對健康飲食的重視，地中海飲食中的明星食材——橄欖油，逐漸出現在大眾日常的餐點中。臺灣腎臟科洪永祥醫師，長期致力於推廣護腎飲食，在其社群媒體上分享了一款「橄欖油黑咖啡」，與防彈咖啡相比，更適用於有糖尿病、心臟病或腎臟疾病的慢性病患。

橄欖油：地中海飲食的靈魂

洪永祥醫師指出，橄欖油自古以來就是地中海飲食的核心，被譽爲世界上最健康的食用油之一，尤其以特級冷壓初榨橄欖油（Extra Virgin Olive Oil，EVOO）爲佳。EVOO 未經精煉，保留了橄欖果實中的單元不飽和脂肪酸（MUFA）、多酚、維生素 E 及多種抗氧化劑。近年來，越來越多的醫學與營養學研究顯示，每天攝取 EVOO 具有多種健康益處，尤其是以生飲方式攝取時，其活性成分能夠更完整地被人體吸收，並發揮作用。

黑咖啡：抗氧化促代謝的天然飲品

黑咖啡同樣富含天然抗氧化物，如：綠原酸、多酚與咖啡因，具備抗氧化、抗發炎、促進新陳代謝的作用。近年多項研究證實，適量飲用黑咖啡（每日 1 至 2 杯）可降低慢性腎臟病風險，改善腎血流，穩定血糖與血壓，對腎臟有保護潛力。

此外，黑咖啡的利尿作用有助於代謝體內廢物，避免毒素累積。對於腎臟病患者來說，無糖、無奶的黑咖啡，能避免多餘磷、鉀與飽和脂肪的攝取，相對更爲友善。

防彈咖啡的迷思與風險

過去幾年，防彈咖啡在減重與生酮飲食圈蔚爲風潮。其做法是將椰子油或奶油與黑咖啡混合，強調中鏈脂肪酸能快速供能、促進新陳代謝。

然而，洪永祥醫師提醒，主流醫學並不推薦防彈咖啡作爲日常飲品，主要是椰子油的飽和脂肪過多，長期攝取易造成血脂上升、血管發炎，慢性病患者、腎臟病患者、三高族群，務必諮詢專業醫師評估後再考慮是否適合。

橄欖油咖啡：兼顧口感與健康

純正的特級初榨橄欖油，往往有淡淡的苦味或辛辣味，許多人無法接受生飲，面對生飲橄欖油的口感挑戰，洪醫師分享，可以將橄欖油加入熱黑咖啡，製成「橄欖油咖啡」。

這種搭配不僅能讓橄欖油的健康成分更易入口，還結合了咖啡的抗氧化與提神效果，成爲忙碌現代人簡單又健康的選擇。

橄欖油咖啡製作方法

2023 年，星巴克曾推出「橄欖油拿鐵」，在歐美掀起話題，但是評價兩極。洪醫師建議，製作橄欖油咖啡時，選用 100% 特級冷壓初榨橄欖油（EVOO），以確保多酚與抗氧化物含量，另外若能使用一些簡單的工具和技巧，可以讓咖啡更爲滑順。

材料：熱黑咖啡 240ml、特級冷壓初榨橄欖油（EVOO）1 湯匙（約 10 ～ 15ml）。

製作步驟有 3 種方式，依照現有工具任選其一：

方法一：最推薦

將熱黑咖啡倒入杯中，然後加入 EVOO，使用電動奶泡棒高速攪打 10 ～ 20 秒，直到油脂乳化、形成細緻泡沫，即可飲用。乳化效果最佳，口感滑順。

方法二：乳化最強

將黑咖啡與橄欖油一同倒入果汁機中，蓋緊蓋子，小心高溫蒸氣（建議預留通氣孔或蓋布巾），高速攪打約 10～20 秒，倒入杯中飲用。質地如拿鐵，風味融合度最佳，但注意熱氣壓力，小心操作。

方法三：最簡易的懶人版

將黑咖啡與 EVOO 一起倒入耐熱手搖保溫瓶，密封搖晃約 20 ～ 30 秒，直到部分乳化。方便快速，但乳化效果略遜，容易分層。

飲用建議

1. 建議熱飲，避免冰飲導致腹瀉或油脂凝結。
2. 每日早餐後飲用，或作爲早餐飲品。
3. 每天 1 ～ 2 杯（咖啡 240ml ＋橄欖油 10 ～ 15ml）即可。

注意事項與適用族群

雖然橄欖油咖啡健康效益多，但並非人人適合。洪醫師特別提醒：

1. 對咖啡或橄欖油過敏者、腸躁症患者、膽囊切除者，應從小劑量開始或避免飲用。
2. 有心悸、腹瀉傾向者不建議飲用。

對於不敢生飲橄欖油、又希望簡單養生的現代人來說，橄欖油咖啡無疑是值得一試的健康飲品新選擇。

療養保健

小便泡沫多暗藏健康警訊

文/葉慧昌 圖/Adobe Stock

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。



一般人視小便爲又髒又臭的排泄物，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。因爲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，起床活動後尿蛋白爲陽性，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實證，而是較爲複雜的虛實夾雜證，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。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）