

喝咖啡起蕁麻疹 調整飲食改善過敏

文、攝影／黃小娟

喝咖啡也會引發蕁麻疹？

嘉義慈濟診所風濕免疫科吳政翰醫師收治一位女性病人，一年多來蕁麻疹就頻繁發作，多次就醫仍未能改善，後來求助吳政翰醫師，經過藥物治療和追蹤，發現她對咖啡過敏。在戒除咖啡後，病情有了顯著改善。

吳政翰醫師多年來研究蕁麻疹的飲食治療，已有許多成功經驗，他指出，七成的蕁麻疹病人可以透過飲食調整來改善症狀。

每天早上來一杯咖啡，對許多上班族來說，才能啟動一天的活力，但沒想到咖啡竟也會引起蕁麻疹。一位女性上班族原本即偶有蕁麻疹症狀，但自去年確診 COVID-19 新冠肺炎後，蕁麻疹發作更頻繁，每次發作時除了身上出現疹子外，更是奇癢無比，讓她十分困擾，多次就醫也未能改善，經吳政翰醫師協作用藥及追蹤後，才找出過敏源竟是咖啡。

吳政翰醫師表示，這位病人的狀況很少見，因為咖啡並不被認為是主要過敏原。根據他於二〇二二年發表的研究成果，約七成的蕁麻疹病人能透過飲食治



風濕免疫科吳政翰醫師多年來研究蕁麻疹的飲食治療，七成的蕁麻疹病人可透過調整飲食得到改善。

療得到改善。他強調，雖然主流醫學文獻常表示蕁麻疹無法治癒，只能依賴藥物控制，但飲食調整實際上對許多病人

都有幫助。常見引起蕁麻疹的食物包括蝦、酒和花生等。

吳政翰醫師表示，很多蕁麻疹病人不是一開始就對某些食物過敏，而是在人到中年後的某一個時間，突然發現某種東西不能吃，目前學理上還不能完全說明此現象，根據他的臨床經驗推斷，可能是病人本身雖有過敏體質，但一開始吃進去的有害物質可以被體內的消化酵素消化掉，然而當消化酵素被耗盡之後，症狀就會開始出現，此時不妨試著暫時性地避開特定食物，至少半年左右，讓身體充分恢復能量，或許是一種解決之道。

吳政翰醫師提醒，飲食引起的蕁麻疹與一般食物過敏不同，這些食物被稱為假性過敏原，難以透過減敏療法改善，且血液檢查可能無法檢測出來。但大部分的病人不會滿足於只是盲目吃藥控制，而是想要知道「我為什麼會這樣」。他建議，如果病情輕微，病人可以自行追蹤飲食反應，找出過敏原，經由飲食調整改善。若病情複雜，或一直找不到原因，則可尋求醫師協助。

吳醫師指出，目前嘉義慈濟診所可提供包含咖啡在內的過敏原檢測給符合健保給付條件的民眾，未符合給付條件也不須感到失望，因為有些造成蕁麻疹的過敏原即使做血液檢查也測不出來，還是需要病人配合定期回診追蹤，才能找出食物和蕁麻疹的關聯性。🌱



病人額頭起了一片蕁麻疹，奇癢難耐，嘉義慈濟診所風濕免疫科吳政翰醫師為蕁麻疹頻繁發作的病人找出過敏原，居然是喝咖啡造成，透過飲食調整可改善。