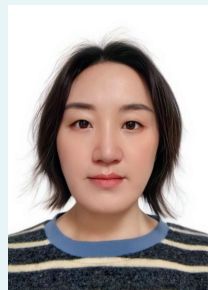




眼睛又红又痒？ 可能是过敏性结膜炎在作怪

文 / 河北省邯郸市眼科医院（邯郸市第三医院） 李雯



李雯 主管药师，眼科临床药师。
发表学术论文及科普文章多篇，致力于科普合理用药知识，守护患者的用药安全与生命健康。

每到换季时节，很多人的眼睛就开始“闹脾气”：发红、瘙痒、流泪不止……这很可能是过敏性结膜炎发作了。今天，就让我们一起来认识这个让人烦恼的眼部问题。

一、过敏性结膜炎的主要分型

过敏性结膜炎是结膜接触花粉、尘螨、动物毛发、化妆品等过敏原后，产生超敏反应所引起的一类疾病。它主要分为五种亚型：

- 季节性过敏性结膜炎：发病与季节密切相关，花粉是主要致敏原，超过60%的患者会同时伴有过敏

性鼻炎，二者症状常伴随出现。

- 常年性过敏性结膜炎：全年均可发作，症状相对温和但易反复，尘螨是最常见的诱发因素。

- 春季角结膜炎：与遗传因素相关，主要过敏原是尘螨，部分患者对花粉和动物皮毛过敏，但多数患者难以找到明确过敏原。

- 巨乳头性结膜炎：多与角膜接触镜佩戴不当、眼部假体植入或结膜缝线刺激等相关。

- 特应性角结膜炎：常伴有面部特应性皮炎，易出现角膜并发症。

二、如何识别过敏性结膜炎

过敏性结膜炎有典型的症状和体征，可通过以下两方面初步判断：

- 在症状上，眼痒是最突出的表现，同时可伴有流泪、眼部异物感以及白色黏液样分泌物。儿童无法清晰表达“眼痒”，若发现其频繁眨眼、揉眼，需警惕患病可能。

- 在体征上，结膜充血最为常见，同时多伴有不同程度的结膜水肿及眼睑肿胀。病情较重时，结膜表面可能出现细小隆起的结膜乳头，影响眼部舒适度。

三、过敏性结膜炎的治疗

1. 药物治疗

(1) 抗组胺药

适用于轻中度过敏性结膜炎, 如0.05%依美斯汀滴眼液(每日2~4次, 3岁及以上儿童适用)、0.05%左卡巴斯汀滴眼液(每日2~4次)。对于症状严重或频繁发作的患者, 可联合口服抗组胺药, 但这类药物起效较慢, 且可能加重干眼患者的眼部干涩症状, 需特别注意。

(2) 肥大细胞稳定剂

常用药物有0.1%吡嘧司特钾滴眼液(每日2次)、2%或4%色甘酸钠滴眼液(每日4~6次)。此类药物需连续使用3~5天才能达到最佳疗效, 因此季节性过敏性结膜炎患者可在过敏季节来临前提前用药, 起到预防作用。

(3) 抗组胺药及肥大细胞稳定剂双效药物

这类药物是治疗过敏性结膜炎的首选药物, 尤其适合急性期患者。常用药物包括0.1%或0.2%奥洛他定滴眼液(每日2次, 2岁及以上儿童适用)、0.05%氮卓斯汀滴眼液(每日2~4次, 4岁及以上儿童适用)。

(4) 糖皮质激素药物

常规抗过敏治疗效果不佳的季节性或常年性过敏性结膜炎患者, 可短期使用糖皮质激素滴眼液, 如0.02%氟米龙滴眼液或0.5%氯替泼诺滴眼液, 每日2~3次, 疗程1~2周。春季角结膜炎或特应性角结膜炎急性加重患者, 通常需要使用糖皮质激素滴眼液治疗, 可用0.1%地塞米松滴眼液或1%泼尼松龙滴眼液, 每日4次, 1周后逐渐减量, 一般2~3周停药。这类药物就像一把“双刃剑”, 长期使用可能引发青光眼、白内障等并发症, 必须在医生指导下规范用药, 并定期监测眼压。

(5) 免疫抑制剂

可作为春季角结膜炎或特应性角结膜炎首选用药, 如0.1%他克莫司滴眼液或1%环孢素A滴眼液, 每日3~4次, 联合抗组胺药或肥大细胞稳定剂可提高疗效。此外, 对于重度过敏性结膜炎患者, 尤其是无法使用糖皮质激素的患者, 也可以考虑使用免疫抑制剂滴眼液。

(6) 辅助用药

除了上述“主力”药物, 一些辅助用药也能缓解眼部不适。人工泪液(如玻璃酸钠滴眼液、聚乙二醇滴眼液、0.5%羧甲基纤维素钠滴眼液等)可稀释结膜囊内的

过敏原, 润滑眼表, 缓解眼睛干涩、瘙痒等不适。缩血管药物(如盐酸萘甲唑啉滴眼液、复方门冬维甘滴眼液等)可收缩血管, 降低毛细血管通透性, 减轻眼红、水肿和分泌物增多等症状, 但这类药物无法缓解眼痒或阻止炎症反应, 不建议常规使用。非甾体抗炎药(如双氯芬酸钠滴眼液、普拉洛芬滴眼液等)适用于部分轻度季节性过敏性结膜炎患者。

【重要提醒】切勿随意使用抗菌药物滴眼液, 也不可自行长期使用糖皮质激素类滴眼液。若用药后症状持续不缓解或加重, 应及时前往医院就诊, 在医生和药师指导下调整治疗方案, 避免延误病情。

2. 其他治疗

对于伴有难以愈合的角膜上皮缺损或溃疡的过敏性结膜炎患者, 可考虑绷带镜、羊膜覆盖或其他手术治疗。

四、过敏性结膜炎的预防

1. 远离过敏原

远离过敏原是控制过敏性结膜炎的首要措施。若患者明确对花粉过敏, 花粉季节应尽量减少户外活动; 若对尘螨过敏, 需做好室内清洁和除螨工作。

2. 做好个人防护

勤洗手, 接触花粉、尘螨、动物毛发等可疑过敏原后需及时清洁双手, 避免用手揉眼, 防止手上的过敏原进入眼部。

3. 营造低敏环境

保持室内空气流通, 定期清扫房间。使用空气净化器过滤空气中的花粉、粉尘等致敏物质。定期清洗床单、被罩、枕套, 采用55℃以上热水浸泡可以有效杀灭尘螨。

4. 注重饮食调理

适当增加富含维生素C(如橙子、猕猴桃等)和维生素E(如坚果、绿叶蔬菜等)的食物摄入, 有助于增强机体免疫力, 降低过敏反应发生风险。

5. 选择适宜运动

适度运动可增强体质、提高身体抵抗力, 但在花粉季节, 应尽量选择室内运动。

眼睛是观察世界的“窗户”, 用心呵护双眼, 科学应对过敏性结膜炎, 才能让我们始终拥有清晰明亮的“视”界。 