别让眼睛过敏

刘晓薇医生
眼科专科医生

一般人都知道皮肤、鼻子过敏症，但你或许没听说过，眼睛也会过敏。眼科专科医生解析各种常见的眼部过敏症及治疗方案，让过敏问题远离你！

眼部过敏是免疫系统对外界物质的过度反应。这些称作致敏物的物质，对一般人无害，但当它们接触到过敏者眼睛肥大细胞中的抗体，该细胞会分泌组胺和其它成分，导致毛细血管渗漏，出现眼部发痒、红肿和湿眼等症状。

眼过敏类型

过敏性结膜炎（allergic conjunctivitis）是常见的眼部过敏问题，可分为以下类型：

季节性过敏性结膜炎

季节性过敏性结膜炎（seasonal allergic conjunctivitis，简称SAC）的致敏物主要为花粉，发作一般有季节性。患者眼下可能出现慢性黑眼圈、眼皮浮肿等。SAC常伴发花粉症所引起的鼻炎症状，如流鼻涕、打喷嚏、鼻塞。眼痒症状令人烦躁，致使患者经常揉搓眼睛，使症状加重或引起感染。

常年性过敏性结膜炎

常年性过敏性结膜炎（perennial allergic conjunctivitis，简称PAC）是本地发病率最高的眼部敏感问题。顾名思义，PAC常年发作，症状虽与SAC类似，但一般较轻微。PAC的致敏物主要为

刘医生成人与小儿眼科专科有限公司
Dr Leo Adult & Paediatric Eye Specialist Pte Ltd
3 Mount Elizabeth
#10-04 Mount Elizabeth Medical Centre
Singapore 228510
电话: 6737 8366
www.drleoeyespecialist.com

室内物质，如尘螨、霉菌、宠物皮屑。

春季角膜结膜炎

因为涉及眼角膜，所以春季角膜结膜炎（vernal keratoconjunctivitis，简称VKC）相较于SAC和PAC，属于较严重的慢性眼部过敏症。VKC可常年发作，在有四季的国家，症状或在春季加重。典型症状包括剧烈瘙痒、大量流泪、粘性分泌物增多、眼睛发红、畏光、眼部异物感。该过敏症普遍影响男童与年轻男子，75%患者亦有湿疹和哮喘问题。如果不及时治疗，VKC可损害视力。

特异性角膜结膜炎

特异性角膜结膜炎（atopic keratoconjunctivitis，简称AKC）通常影响老年人，尤其是患有过敏性皮肤症的男性。AKC可常年发作，症状如同VKC，患者甚至可能因粘性分泌物增多，致出现睡醒后眼皮粘在一起的状况。若不及早就医，AKC可造成眼角膜和其细胞膜结疤，危及视力。

接触过敏性皮炎

接触过敏性皮炎（contact allergic conjunctivitis）一般因佩戴隐形眼镜，或粘在隐形眼镜表层的泪水蛋白质所致，症状包括眼睛发红、瘙痒、粘性分泌物增多，以及佩戴隐形眼镜时感觉不适。

巨乳头性结膜炎

巨乳头性结膜炎（giant papillary conjunctivitis，简称GPC）是一种严重的接触过敏性皮炎，可导致上眼皮内膜产生水泡或丘疹，症状包括：瘙痒、浮肿、流泪、粘性分泌物增多、视力模糊、眼部异物感、佩戴隐形眼镜时感觉不舒服。

眼过敏诊断

很多人只治疗鼻子过敏，却忽略发红、发痒和湿湿的眼睛。由于眼部过敏跟一些眼疾的症状相近，因此准确的诊断十分重要。若症状持续或柜台售卖的药物无效，应就医检查。

眼科医生可通过裂隙灯显微镜，查出眼部过敏迹象；病情严重的患者，必须进行结膜刮片，以检测是否存在嗜酸粒细胞（eosinophils）；其与多种疾病相关，特别是过敏性疾病。此外，患者可能须接受皮肤或血液检查，以让医生详细了解并诊断过敏程度与原因。

很多人只治疗鼻子过敏，却忽略发红、发痒和湿湿的眼睛。

预防与治疗

早上和傍晚是空气中花粉量最高的时候，尽可能呆在室内，并避免在窗旁摆放风扇，以免将花粉和霉菌吹进屋内。你也可以在车内和家里开冷气，切记冷气机组应时时保持清洁。

你也可换上防尘螨的枕头套、被子、羽绒被、床垫和弹簧床垫，以及定期用热水（至少54摄氏度）清洗床单。为减少霉菌产生，家中湿度应维持在30%至50%之间。不妨在容易潮湿的地方设置除湿器，并定期清理浴室、厨房、地下室。若发现发霉处，可用清洁剂和浓度为5%的漂白粉溶液清洗。清理地板时应使用湿抹布或拖把，而不是干式除尘或单扫地。

接触动物后，应立即洗手和换洗衣服。如果你对宠物皮屑过敏，避免让宠物呆在屋内或卧房，尤其是晚上睡觉的时候。若家中设有中央空调，应封闭连接至卧房的风道。把毛毯换成硬木板条、瓷砖或油地毡，也有助保持无皮屑状态。

外出时，戴眼镜或太阳眼镜可减少花粉进入眼睛，切忌揉搓眼睛，以防刺激眼睛使病情恶化。

过敏性结膜炎可通过各种药物缓解症状和医治病情，其中包括：

- 人工泪液
- 口服抗组胺药
- 外涂抗组胺剂和肥大细胞稳定剂
- 非类固醇消炎眼药水
- 皮质类固醇眼药水
- 过敏注射（免疫疗法）

我们都知道，药物皆可能带来副作用，尤其是口服抗组胺药和皮质类固醇眼药水，因此，患者必须听从眼科医生的建议，进行适当疗程。