

# 过敏性结膜炎： 合理用药，缓解眼部不适

◎南充市高坪区人民医院 罗艳玲

眼睛突然奇痒难忍、频繁流泪，还伴有结膜充血、水肿，这些症状很可能是过敏性结膜炎在作祟。这种疾病不仅会给患者带来强烈的不适感，还容易反复发作，严重影响生活质量。过敏性结膜炎主要是眼睛接触过敏原后引发的免疫反应，而日常防护是减少发作、缓解症状的关键。接下来，就为大家详细讲解过敏性结膜炎的日常防护要点。

## 了解常见过敏原，主动规避风险

想要有效防护过敏性结膜炎，首先要清楚常见的过敏原。生活中的过敏原种类繁多，主要分为吸入性、接触性和食入性三类。吸入性过敏原如花粉、尘螨、霉菌孢子、动物皮屑等，在春秋季节，花粉浓度升高，是过敏性结膜炎的高发期；尘螨则普遍存在于床垫、枕头、地毯等家居用品中。接触性过敏原包括化妆品、隐形眼镜护理液、眼药水、染发剂等，部分人群使用后可能引发眼部过敏反应。食入性过敏原如海鲜、牛奶、坚果等，虽相对少见，但也需引起注意。建议患者通过过敏原检测，明确自身的致敏原。如果对花粉过敏，在花粉传播季节，尽量减少外出，尤其是在早晨和傍晚花粉浓度较高的时段；外出时佩戴防护眼镜，避免花粉直接接触眼睛；回家后及时洗脸、洗手，更换衣物，减少过敏原残留。对于尘螨过敏者，要定期清洁家居环境，使用除螨仪清洁床铺，勤换床单、被套，尽量不使用地毯和厚重的窗帘，降低尘螨滋生的可能。

## 养成良好生活习惯，增强眼部抵抗力

良好的生活习惯不仅有助于整体健康，对预防过敏性结膜炎同样重要。保持充足的睡眠是增强身体免疫力的基础，睡眠不足会导致身体抵抗力下降，更容易受到过敏原的侵袭。应规律作息，避免熬夜，让身体的生物钟保持正常节律。建议每天保证7~8小时的高质量睡眠。同时，适度的运动也不可或缺，建议每周进行至少150分钟的中等强度有氧运动，如快走、慢跑、游泳等，运动能够促进血液循环，增强体质，提高眼部的抵抗力。但要注意，运动后应及时清洁身体，尤其是眼部，避免汗水等刺激眼睛。此外，戒烟限酒，减少对眼部组织的不良刺激，也是日常防护的重要环节。

## 做好眼部清洁与护理，缓解不适症状

眼部清洁是过敏性结膜炎日常防护的重要措施。当眼睛接触到过敏原后，及时清洁可以减少过敏原在眼部的附着，减轻过敏反应。建议使用干净的流动清水或生理盐

水冲洗眼睛，每天1~2次，能够有效清除眼部的过敏原和分泌物，缓解眼痒、眼红等症状。但要注意，冲洗时水流不宜过急，避免损伤眼睛。在选择眼部护理产品时，应谨慎挑选。尽量避免使用成分复杂的眼部化妆品，如眼线笔、睫毛膏等，这些产品容易残留并刺激眼部，增加过敏风险。对于隐形眼镜佩戴者，若患有过敏性结膜炎，建议暂时停戴，改为佩戴框架眼镜，防止镜片及护理液对眼部的刺激。如果必须佩戴隐形眼镜，要严格遵循正确的佩戴和护理方法，选择质量可靠的护理产品，并定期更换。

## 及时就医，合理用药

对于已经患有过敏性结膜炎的患者，合理用药是控制症状的关键。在医生的指导下，可使用抗组胺眼药水、肥大细胞稳定剂眼药水等，这些药物能够抑制过敏反应，缓解眼痒、红肿等症状。但要注意，眼药水的使用需严格按照医嘱，避免自行增减剂量或停药，防止病情反复。如果症状持续加重，出现视力下降、眼痛、分泌物增多且呈脓性等情况，应及时就医。医生会根据具体病情调整治疗方案，必要时可能会联合使用糖皮质激素眼药水等药物进行治疗。同时，患者要定期复诊，以便医生及时了解病情变化，评估治疗效果。

过敏性结膜炎虽然容易反复发作，但通过了解过敏原并主动规避、养成良好生活习惯、做好眼部清洁护理以及合理用药，我们完全可以有效预防和控制病情。希望大家重视过敏性结膜炎的日常防护，拥有健康明亮的双眼。如果在防护过程中有任何疑问，欢迎随时咨询专业医务工作者。☺