

# 眼红眼痒,当心过敏性结膜炎

## 对症使用人工泪液及局部用药,可减轻症状

记者 焦守广 通讯员 马昕

**春天、夏末、早秋是过敏性结膜炎发病高峰**

山东中医药大学附属眼科医院医生原越介绍,过敏性结膜炎可分为季节性和常年性。

过敏性结膜炎,是由空气中树木花草或种子等植被的霉菌孢子或花粉引起的,春天、夏末、早秋是发病高峰,冬天一般会消退,顺着植物的生命周期,也许就能发现过敏原。

常年过敏性结膜炎,多是由尘螨、动物毛屑等引起的,这些过敏原,特别是室内的过敏原,可引起常年的反应。

根据发病特点和严重程度,过敏性结膜炎分为两类:一类是非增殖性(急性)过敏性结膜炎(占90%),由I型变态反应介导,多对视力无影响。

另一类为增殖性(慢性)过敏性结膜炎(占10%),由I型和IV型变态反应共同介导,可影响视力。

过敏性结膜炎的典型症状是眼痒、眼红,还可伴有红肿、疼痛等症状。虽然大部分眼部过敏不会影响视力,但“奇痒”常让人坐立不安,无法正常工作和生活。

持续眼痒还可能引发失眠、抑郁、食欲减退等。

儿童过敏性结膜炎与成人不同,常表现为揉眼、频繁眨眼。而有过敏原暴露时,揉眼会加重眼痒,结膜水肿和充血,导致越揉越痒,还可能揉破黑眼球上的角膜上皮,导致细菌感染等。



对过敏性结膜炎的描述,你觉得下列哪一项是正确的?

- A 季节性过敏性结膜炎一年四季都会发生。  
B 常年性过敏性结膜炎是对空气污染的眼部反应。  
C 季节性角结膜炎是轻微的,各年龄段都会得。  
D 治疗过敏性结膜炎,需要补充泪液及局部用药。

正确答案是D:治疗过敏性结膜炎需补充泪液及局部用药。

那么,生活中,你曾被过敏性结膜炎“骚扰”过吗?你又是如何应对的?



**防治过敏性结膜炎首要是确诊过敏原**

原越介绍,目前我们尚未能检测到所有引发过敏反应的过敏原,因此大部分过敏性疾病尚不能治愈,只能通过预防和治理来控制疾病,减少发作。

世界卫生组织推荐过敏性疾病的最佳治疗方案为“四位一体”综合疗法:避免接触过敏原、对症控制、对因治疗、患者教育。

防治过敏性结膜炎,首先是尽可能确诊过敏原并避免接触。比如对花粉过敏,就不要去赏花,外出尽量戴口罩和护目镜,回家后立即洗手、洗脸。对

动物皮毛过敏的,应避免饲养宠物。对染发剂,某些香水和干冷空气过敏的,要远离这些因素,温差变化大的季节,要注意保暖。

也可以对症使用人工泪液,以减轻症状,同时也需要局部用药。对轻症的过敏性结膜炎,可局部滴用抗组胺药,色甘酸钠等,会有一定效果。如果疗效不好,就需要在医生指导下,联合使用非甾体消炎药和肥大细胞稳定剂。避免热敷,冷敷可暂时缓解症状。

对顽固的病例,或许需要局部应用皮质类固醇,但这类药有引起角膜炎及角膜溃疡、青光眼、白内障等风险,不宜长期使用。

**生活中尽量避免接触过敏原**

1、过敏体质者家里最好不要养宠物,因为动物皮毛最容易深藏尘螨;

2、患者应尽量避免与可能的过敏原接触,经常清扫房间,清洁毛毯、地毯;

3、注意被褥卫生,消灭螨虫,每隔两周用高温水清洗床单、枕套、被套;

4、要常清洗空调机空气过滤网;

5、以湿布彻底清理床铺,避免堆积灰尘,书本等也要经常清理。

饮食也要注意:有过敏体质的人尽量少吃糖类,避免吃油腻煎炸食物。过敏性结膜炎发病期间尽量避免食用花生、黄豆等核果类食物及海鲜,因为这些是常见的过敏原。

岐黄名医说

记者 焦守广  
通讯员 马昕 杨小荷

## 秋季进补正当时,推荐几款养生粥

一场秋雨一场寒,天气逐渐开始转凉。中医历来都有秋季养生的传统。俗话说“秋冬进补,春来打虎”,秋季养生对于整个冬天以及来年的健康都是有益的。

按照五行理论,秋季主燥,从阴阳理论来看,秋季从温转凉,阳气渐衰,阴气渐长。人体内环境也随着气候变化而变化。

山东中医药大学附属眼科医院医生杨逸霏介绍,秋季养生主要是针对凉燥,以温润为主,养生粥就是适合秋季进补的好方法。下面就为大家介绍几种简便易行的秋季养生粥做法。

**枸杞核桃粥**

枸杞性平,味甘,有滋补肝肾、养阴润肺、延年益寿的作用,适用于肝肾阴虚所致的视力减退、头晕目眩、腰膝酸软等症。

核桃有补心健脑、固肾润肠的功能。

做法:枸杞20g、核桃50g、粳米100g、陈皮5g。将米、枸杞、陈皮洗净,核桃去壳,加入适量清水,按常法煮粥,粥成后调味(依个人口味加适量糖或盐均可),待温后即可食用。

**鸭梨薏米粥**

梨能润肺清火、补阴润燥。鸭梨薏米粥能清心润肺、生津止渴、止咳利湿。

做法:鸭梨500克,薏米100克,冰糖30克。将薏米洗净,清水浸泡后捞起沥干;鸭梨洗净,去皮、核,切成小丁一起放入锅中,加清水1000毫升,烧开后熬煮至熟即可。每天早、晚分食两次。

**玉米南瓜粥**

《本草纲目》载:“南瓜性温,味甘,入脾、胃经。”南瓜所含果胶可以保护胃肠道黏膜,免受粗糙食品刺激,促进溃疡面愈合,适宜于胃病患者。玉米性平味甘,可以入肝、肾、膀胱,帮助身体利尿消肿、健脾渗湿、清湿热。

做法:南瓜130g、玉米粉、糯米粉、冰糖适量。将去皮切块的南瓜放入沸水中隔水蒸8~10分钟,然后将煮烂的南瓜压成面糊状。

锅内加凉水,玉米粉、糯米粉放进后搅拌均匀,然后点火开煮,加冰糖,适时搅拌防止粘锅底。开锅将南瓜放入,继续搅拌至开锅,再煮2~4分钟即可起锅。

**红豆百合粥**

红豆百合粥是一款甜糯的营养早餐,红小豆利水消肿,百合具有滋阴润燥的作用。二者搭配煮出来的粥,有利于女性滋补养颜。

做法:百合、红小豆、大米、冰糖(或蜂蜜)、水。红小豆洗净浸泡10小时(头一天晚上泡)。百合用温水泡开。大米淘净放入电饭煲,连同红小豆、百合一起放入,加水煮40分钟,加入冰糖溶化即可。

杨逸霏提醒,根据个人体质不同,以上方剂仅供参考,如需用药,还应就医辩证而治。

# 一换季,过敏性鼻炎又开始“嚣张”

专家提醒:别听信偏方,辨明鼻炎类型才能对症而治

记者 秦聪聪 通讯员 闫旋

过敏性鼻炎也称变应性鼻炎,是特异性个体暴露于过敏原后,由IgE(免疫球蛋白E)介导的鼻黏膜非感染性炎症性疾病。

数据显示,我国目前过敏性鼻炎的患病率约为15%,估计患病人数为2.2亿左右,其中20%为季节性,40%为常年性,40%为常年性合并季节性过敏性鼻炎的患者。

“过敏性鼻炎的过敏原,以吸入性过敏原为主,季节性过敏性鼻炎的过敏原多为花粉、蒿草等,常年性过敏性鼻炎的过敏原多为尘螨、动物皮屑等。”魏丽萍说,按发病特点,可以分为季节性和常年性过敏性鼻炎,其中季节性过敏性鼻炎又分为春季和秋季过敏性鼻炎。现在正值秋季,风媒花粉以杂草花粉为主,常见的植物有蒿属、豚草、地肤、蓖麻等。

据介绍,除了鼻痒、连续性喷嚏、流鼻涕、鼻塞、嗅觉减退、



一到季节更替,很多过敏性鼻炎患者就开始出现鼻塞、流鼻涕、打喷嚏等症状,严重影响工作和生活。山东中医药大学第二附属医院耳鼻喉科主任魏丽萍提醒,出现鼻炎症状不要听信偏方,要到医院检查后进行针对性治疗。

流鼻血等鼻部症状,过敏性鼻炎还可能带来一些全身症状,如头痛、头昏、记忆力减退等。这些症状不仅会严重影响患者的日常生活,如果不及时治疗,还可能产生一些并发症,如鼻息肉、鼻窦炎、过敏性鼻炎、过敏性鼻炎哮喘等。

“在治疗之前,一定要弄清

楚自己是何种鼻炎,这样才能针对性治疗。”魏丽萍提醒,鼻炎在临床中,分为急性感染性鼻炎、过敏性鼻炎、慢性肥厚性鼻炎等,不同类型的鼻炎治疗方式也有不同。另外,有时过敏性鼻炎的症状和感冒一样,都有打喷嚏、流鼻涕、鼻塞、头痛等,因此,如果“感冒”后打喷嚏、流鼻涕一周以上不缓解的,还要考虑是过敏性鼻炎。

据了解,治疗过敏性鼻炎的常用西药有鼻喷糖皮质激素、鼻喷抗组胺药、口服抗组胺药、口服白三烯受体拮抗剂、口服糖皮质激素、鼻喷减充血剂等。常用的中成药有鼻安康、香菊胶囊、苍耳子散、玉屏风颗粒、通窍鼻炎颗粒等。

此外,过敏性鼻炎还可以手术治疗。对于手术,目前主流的治疗方法是翼管神经切断,也就是切断影响鼻腔功能,尤其是影响鼻腔分泌鼻涕的神经,从而达到控制过敏性鼻炎的目的。但是,神经切断可能会

出现一些并发症,比如鼻腔干燥、眼睛干等。所以,选择手术只是针对特殊类型的患者,比如药物治疗无效、严重的顽固性患者。

魏丽萍特别提醒,对于鼻炎的治疗,一定不要听信偏方。有人说,用苍耳子泡水喝可以治疗鼻炎,但是,苍耳子是一味中药,性温、味苦,具有发散风寒、通鼻窍、祛风湿止痛的作用,又是一种有毒的植物,其用于治疗鼻炎通常是配方用药,需要严格掌握剂量,不可以单独及擅自使用,尤其不能自己到野地采摘苍耳子自行使用,以免造成中毒。也就是说,使用苍耳子需要在中医医生的指导下进行配制使用,具体用法剂量都要遵医嘱。

对于季节性过敏性鼻炎的预防,要尽量减少外出郊游,避免接触花粉,出门时戴口罩、墨镜或防护镜,可使用花粉阻隔剂或经常用高渗海盐水、生理盐水冲洗鼻腔。