



首都医科大学附属北京朝阳医院眼科副主任医师李学东

# 频繁眨眼、揉眼？ 要警惕过敏性眼病

2024年7月，我有幸参加首都医科大学附属北京朝阳医院帮扶内蒙古锡林郭勒盟苏尼特右旗人民医院的工作，来到了美丽的赛汉塔拉镇，这里的人民纯朴友善，让我有一种使命感，将自己的所学奉献给这片土地上的人民。

不到一周的诊疗工作中，我看到了季节性过敏性结膜炎、春季角结膜炎及过敏性眼睑皮炎等疾病。听这里的同仁讲很快当地将迎来过敏季，将有很多过敏性眼病的病人。为了让大家认识过敏性眼病，我和同事们积极做好预防工作，患者发病时能够得到及时有效的诊疗，控制病情，将疾病对眼部的损害和不适感压制在最小范围内。



## 李学东

北京朝阳医院眼科副主任医师，硕士，擅长疑难眼表面及眼前段疾病的诊疗(包括手术、激光和药物等治疗手段)，例如：白内障、青光眼、角膜病及干眼等。



过敏性眼病主要累及角膜、角膜及眼睑皮肤，可以同时伴有过敏性鼻炎等，由于这些组织位于表面，易与过敏原接触而诱发机体过敏。

眼部过敏中最常见的是过敏性结膜炎。全世界约有20%人患过敏性结膜炎；据不完全统计，在过敏季眼科门诊中，该病高达50%左右。儿童与成人均受影响，尤其是具有过敏体质的儿童更易发病，常双眼发作。

过敏性结膜炎是结膜对过敏原刺激产生超敏反应所引起的一类疾病，以I型和IV型超敏反应为主。其中，季节性过敏性结膜炎与常年性过敏性结膜炎以I型超敏反应为主；春季角结膜炎、巨乳头性结膜炎和特应性角结膜炎以IV型超敏反应为主。I型超敏反应的病人主要是在与过敏原接触后迅速发病，常有明确的过敏原接触史，季节性与常年性过敏性结膜炎的区别在于过敏症状是否持续存在，这和患者是否与过敏原持续接触有关，其机制是环境中的过敏原与结膜接触，触发IgE介导的肥大细胞脱颗粒，释放组胺等炎性介质，引发迅速的眼痒、红及水肿等病理改变。IV型超敏反应是由环境中过敏原致敏淋巴细胞，由特异性致敏的效应T细胞介导的，引起结膜角膜缓慢充血、水肿、上皮破坏及组织增生等病变，一般与过敏原接触24至48小时以后发病，引起结膜增殖性病变，可损害角膜，不仅眼痒不适，还会造成视力下降。

过敏性眼病是机体内外因素共同作用的结果，例如：特应性角结膜炎就有一定的遗传敏感性。在眼表面(结膜及角膜)和皮肤与过敏原接触后，引起眼部发红、水肿及分泌物增多，甚至眼痛，病人眼痒难耐，不断揉眼，且越揉越痒，持续的眼痒，导致患者烦躁、焦虑、失眠、食欲不振，甚至抑郁。由此可见，眼部过敏不是小问题，必须及时有效控制病情。

过敏性眼病是由于与环境中过敏原接触而发作。过敏原多种多样，有接触性过敏原：尘螨、动物皮毛、花粉、草籽等；有吸入性过敏原：花粉、棉絮、动物皮



毛、尘螨、真菌等；有摄入性过敏原：牛奶、鱼虾、药物等；注入性过敏原：疫苗、血清等。

眼组织一旦与过敏原接触，发病后有轻重不同的表现：眼痒是突出的表现，结膜充血、水肿、乳头增生、角膜缘胶样增生，可引起角膜上皮缺损，甚至发生“盾状”溃疡，伤害视功能，早诊断早治疗极为重要。

虽然眼痒是过敏性眼病突出的症状，但其他眼病会感到眼痒，此时需要做好诊断，注意鉴别其他疾病，如：感染性结膜炎、药物毒性结膜炎、自身免疫性角结膜炎、干眼及泪道疾病。可以通过结膜病变的体征、分泌物、耳前淋巴结、泪道检查加以区分，必要时还可以做辅助检查如角膜共焦镜等。

医学界认为：过敏性疾病的发病存在中气不足，脾肺气虚，患者有气机不利。通过中药针灸等治疗调理体质，促进自身免疫力的提升，标本兼治，对预防复发、巩固疗效具有积极的意义。

目前，世界卫生组织推荐对过敏性疾病进行“四位一体”综合治疗，即避免过敏性接触，控制病情(对症治疗)，对因治疗，患者健康教育。

目前医学界还不能检测出引发过敏

的所有过敏原，通过对过敏原的脱敏而达到根治的目的很多情况下还不能实现。通过调整体质，改良机体的免疫内环境。

当前，对过敏性眼病的预防，针对病情的控制，减少复发，显得尤其重要。

首先，了解自己的身体，对于明确的过敏原远离它，避免接触。了解发病的时间，对于不可避免的发病情况，可以提前在医师指导下预防用药，如季节性过敏性结膜炎患者提前两周用奥洛他定眼液等，可以延缓过敏的发作并降低眼痒程度。外出时，尽量戴口罩，戴护目镜，紫外线强的地方，出门戴太阳镜，减少紫外线对眼表及皮肤的刺激。勤洗手，勤洗脸(即洗眼)，去除过敏原，保持颜面



部清洁，眼痒时多洗脸，不揉眼。保持室内良好温度，湿度在40%~60%，定期开窗通风，达到良好的室内环境。合理用眼及使用手机等视屏，养成良好的作息，保证充足睡眠，不熬夜，不疲劳用眼。保证足够的饮水量，少吃过度刺激辛辣油

腻的食物，戒烟限酒。适量多吃蔬菜水果，如：胡萝卜、蓝莓、绿茶、绿叶菜、坚果等，这有利于眼表组织损伤的修复与更新。对螨虫过敏者，家中床上用品等定期清洗除螨。在眼过敏时，眼部及颜面部不用化妆品，不戴角膜接触镜。注意宠物卫生，定期清洁。积极锻炼身体，增强体质，改善内环境的稳定性，养吾浩然正气。

一旦过敏性结膜炎等症状发生，多洗脸，不揉眼，可以使用冰敷，时间可以每次10至15分钟，注意防止冻伤相关组织，同时及时就医。若不能及时就医，可在前述行为基础上，自购奥洛他定眼液及玻璃酸钠滴眼液等用药，争取早日就诊，在医师指导下合理用药，发挥治疗效应，控制副作用。

针对过敏性结膜炎等不同情况，要有针对性的合理用药。目前主要有：抗组胺药、肥大细胞稳定剂、非甾体抗炎药、糖皮质激素、免疫抑制剂、人工泪液及血管收缩剂。应在医师指导下运用，其中，糖皮质激素具有强大快速的抗过敏作用，在中重度过敏性角结膜炎中有良好的疗效，要早期足量使用，不可患得患失，更不能因抗过敏强效而过度使用，导致激素性青光眼。人工泪液由于具有稀释过敏原，润滑保护眼表，可以作为过敏性结膜炎的基础用药。对过敏性眼病一般不需要抗生素的使用。

总之，药物在医师指导下合理应用，患者要定期复查，及时调整用药，达到快速控制过敏，防止药物副作用。

综上所述，过敏性结膜炎等眼病是眼科常见病多发病，能给患者带来身心伤害，需要给予高度重视。积极做好预防，避免过敏原接触，调理体质。日常生活中，阳光的心态，良好的个人卫生及饮食起居很重要。在发病时，力争尽早在医师指导下合理诊疗。对于过敏性眼病，只要大家重视，全方位的防控和诊疗一定能控制损害在最小范围，拥有一双清晰明亮的眼睛。

供稿/北京朝阳医院眼科 李学东