



過敏性結膜炎真擾人 避免接觸過敏原是上策

文／眼科部 醫師 吳映萱

「我眼睛好癢喔！」、「醫師，我眼皮突然腫起來，眼睛都張不開了！」、「我揉完眼睛之後，眼白就變成腫腫的，好像有東西在裡面。」在診間經常聽到病人有這樣的主訴，並且大多被診斷為過敏性結膜炎。

過敏性結膜炎在成人或小孩都可能發生，其原因是內在的過敏體質及外在的過敏原一起作用，因而引發過敏反應。兒童若有過敏體質，隨著年齡增長，免疫系統逐漸成熟，大部分的過敏疾病有可能會獲得改善，但仍有一些患者直到成年仍維持著過敏體質，被迫與過敏疾病長期相處。

隨著經濟發展與醫療進步，各種感染疾病的罹患率皆下降，但可能受到整體環境及氣候變化的影響，有過敏體質者逐漸增加，使得過敏疾病越來越多，其中就包括過敏性結膜炎。

常見的過敏原及其引發的症狀

大部分的過敏原是藉由空氣傳遞，但也可能經接觸而來。常見的過敏原有花粉、灰

塵、塵蟎、蕈類的孢子、寵物的毛屑等，當身體或眼睛遇到過敏原，體內的肥大細胞會產生組織胺來對抗這些外來抗體，而組織胺與過敏原作用的結果就是引發一連串的過敏反應，造成不適。

過敏性結膜炎的症狀，包括眼皮腫、眼睛癢、有水性或黏性分泌物、眼睛腫、眼睛紅等。大多為急性發作，來得快去得也快，但嚴重時可能會造成眼睛疼痛甚至影響視力，診斷上通常須靠詢問病史及裂隙燈檢查。

結膜炎急性發作時切莫揉眼睛

要完全治癒過敏性結膜炎是不可能的，減少過敏原的暴露及降低過敏反應才是最好的處置。在急性發作時，不可揉眼睛以免造成進一步的傷害，但可以冰敷眼睛及使用藥物來改善症狀。用藥上需考慮病人的年齡、身體狀況、目前用藥情形、疾病範圍、嚴重性、發病時間長短、對於不同治療的耐受度及醫師個人的用藥經驗。

使用各類眼藥水的應注意事項

常用的眼藥水有抗組織胺類、肥大細胞安定劑、非類固醇類消炎藥及類固醇類。目前的抗組織胺點眼液多為第2代的抗組織胺，患者不必擔心會有鎮靜嗜睡的副作用；類固醇點眼液，可以有效降低過敏反應，但因有白內障或眼壓上升等副作用，必須在醫師監督下使用。另外，**眼藥水大多含有微量防腐劑，過度使用或不當使用可能會造成眼睛的損傷，必須按醫師指示，在正確的時間使用，並在正確的時間停藥。**如為嚴重過敏性結膜炎或有全身過敏反應的病人，可能需要使用口服抗組織胺或類固醇才能有效控制症狀。

治本之道是避開可能的過敏原

既然一切症狀都從過敏而來，一味用藥只能治標無法治本。**患者必須了解自己的問題所在，盡量避免接觸過敏原**，例如生活環境應維持整潔及空氣流通、貼身衣物及寢具要特別注重清潔、在易有花粉熱的季節減少外出或配戴護目鏡、口罩等。只要減少過敏原的刺激就不會引起過敏反應，也得以從根本改善症狀。



眼皮腫（眼皮水腫）
（圖片引用自Wikimedia Commons）



眼睛腫、眼白腫（結膜水腫）
（圖片引用自Drugs information online）

如先前所述，過敏是由過敏體質與外在過敏原作用後產生，因此過敏性結膜炎是無法根治的，但可以減少症狀出現的頻率。總之，改變生活型態、減少過敏原接觸、有症狀就接受診治，是上上之策。🌿