

春天眼睛放電有困難...

## 4招拯救 換季眼睛過敏癢



**春**天氣候逐漸回暖，某些疾病也好發於此季節。最近門診中常見到過敏性結膜炎，以眼睛搔癢為最主要症狀，平時就容易鼻子或是皮膚過敏的患者更是好發的族群。通常病因與花粉跟孢子有關，再加上現今的空氣品質較差，懸浮微粒同時也會對眼部造成刺激，引發免疫反應進而造成眼睛紅腫癢、分泌物增加甚至畏光的症狀，嚴重時眼皮也可能出現水腫的現象。

西醫採取的治療方式大多以含類固醇或是抗組織胺的眼藥水為主，另外也會選用人工淚液去稀釋結膜表面的過敏原，以減緩症狀。然而類固醇和抗組織胺的眼藥水都不建議長期使用，長期使用除了會使眼部的抵抗力下降以外，使用不當的情況下，前者還可能會造成青光眼或白內障，後者則有機會導致乾眼症的產生。而要避免反覆發生過敏性結膜炎的根本方式便是遠離過敏原，若往年經常在此季節發作過敏性結膜炎的患者，則可在發作前就先前往中醫門診好好調理體質，預防同樣的疾病一再發生。



顧問醫師  
**周宗翰**

現任 翰鳴堂中醫診所執行長  
臺北市立聯合醫院  
仁愛院區中醫科主治醫師



## 4招預防過敏性結膜炎：

1. 避免接觸環境中過敏原：可藉由配戴帽子、防護眼鏡及口罩，以減少暴露在過敏原中。
2. 注意清潔、消滅塵蟎：居家建議需定期清洗床單、毛巾及空調設備，打掃家中環境時也要盡量做好防護措施，避免直接接觸到灰塵或是寵物毛髮。孩童的話則要注意，最好不要抱著容易積累塵蟎的絨毛玩偶入眠。
3. 飲食方面則要減少甜食，以及燒烤辣炸類等燥熱食物以免火上加油，增加體內發炎反應，要多攝取含有高抗氧化成分的食物，例如富含兒茶素的綠茶、含有白藜蘆醇的紅葡萄、擁有豐富多酚的紅石榴、藍莓含有花青素...等等。尤其白藜蘆醇是一種清除自由基非常強的物質，有助於緩解發炎症狀。
4. 當眼睛過敏症狀發作時，建議減少搓揉，可先用冰敷的方式降低癢感。



沛泉菁華 | 專為您的健康設計

