



眼睛紅腫癢怎麼辦？認識「過敏性結膜炎」

春暖花開，又到了花粉症肆虐的季節，您是否也開始覺得眼睛又紅又癢呢？食品藥物管理署（下稱食藥署）表示，這是因為眼睛的結膜對空氣中特定的過敏原（如植物的花粉或孢子）所產生發炎反應，使眼睛分泌出組織胺（histamine）及其他發炎因子，造成眼睛充滿血絲、水狀分泌物增加，或是眼睛乾癢、有異物感等「過敏性結膜炎」症狀。

減緩過敏性結膜炎不適的方法

若發生過敏性結膜炎，可以透過下列方式減緩不適：

◆ 藥品治療：

使用人工淚液沖洗眼睛，以降低過敏原及發炎因子濃度；另外，亦可使用含抗組織胺、血管收縮劑及非類固醇抗發炎成分的眼藥水，可有效減緩眼睛紅腫及搔癢症狀，但若為較嚴重的過敏反應，則建議加上口服類固醇及其他免疫抑制劑。

◆ 物理治療：

透過冷敷等方式減緩眼睛不適。避免用力揉眼睛，以免誤傷角膜或造成急性結膜水腫。

過敏性結膜炎之預防及緩解

◆ 避免接觸過敏原：

了解造成過敏（例如：花粉、孢子、灰塵

等）的外在因素，並應盡量避免接觸，才能降低慢性結膜炎的發生。

◆ 避免配戴隱形眼鏡：

配戴隱形眼鏡引起的物理性摩擦以及鏡片保存液的化學刺激，容易導致結膜出現水腫現象，若已有過敏性結膜炎的民眾，建議避免配戴隱形眼鏡，減緩眼睛的負擔。

◆ 諮詢專業醫療人員(如醫師或藥師)：

依據眼科醫師的診斷結果給予藥物治療，切勿自行購買眼藥水，以免造成眼睛更多傷害。

◆ 作息正常：

養成規律運動的習慣，改善身體免疫狀況，減緩過敏症狀的發生。

食藥署提醒您，過敏性結膜炎需依照臨床症狀給予適當治療，如使用眼藥水及眼藥膏，於開封後一個月未使用完畢，則應丟棄。若使用後出現不適，則應儘速就醫，避免錯過最佳治療期。

