

过敏性结膜炎：标本兼治少复发

每到春秋换季时，或是接触尘螨、宠物毛发后，很多人会出现眼睛奇痒、发红干涩、畏光流泪的情况，而且反复发作、缠绵难愈。

大部分人都以为是熬夜上火或者结膜炎，自行滴抗生素眼药水，结果症状反反复复，经久不愈。其实这是过敏性结膜炎的症状。该病好发于春、秋花粉季，也可常年发作，儿童、过敏体质人群高发。今天我们从不同角度来了解一下过敏性结膜炎的治疗与日常调护。

从西医角度来说，脱离过敏原为首要，急性期常用抗组胺、肥大细胞稳定剂，病情重者可短期使用抗炎滴眼液。但很多患者停药即复发，长期用药易产生依赖，而且还会伴发一系列副作用。而中医将此病归为“时复目痒”范畴，讲究标本兼顾、整体调理，不止缓解当下症状，更能调理过敏体质，从根源减少复发，是调理反复性过敏性结膜炎的优选方式。

在中医范畴，过敏性结膜炎归属于“时复目痒”。《审视瑶函》记载：“目痒者，非一证，有因风而痒，有因火而痒。”本病核心病机为本虚标实、内外合邪，并非单纯的“眼睛发炎”，和脏腑失调、外邪侵袭密切相关。《黄帝内经》有言：“风者，百病之长也。”风邪善行数变，是诱发眼痒的核心外邪。而疾病反复的根本原因在于正气不足、脏腑失调，核心累及肺、肝、脾三脏。

辨证分型： 对症调理不盲目

中医治疗核心是辨证论治，不同体质、不同症状的患者，调理方案截然不同，临床常见证型：

风热外袭型：多见于春秋换季突发眼痒。风邪侵袭白睛，表现为突发眼痒、眼白轻度发红，遇风加重，可伴随鼻痒打喷嚏。

湿热蕴目型：眼痒持续，眼睑沉重，眼部分泌物黏腻，反复发作。多因脾胃湿热，熏蒸目窍。很多人爱吃甜食、辛辣食物，脾胃运化失常，湿热内生，上泛于目。

脾虚夹风型：多见于常年反复发作、体质偏弱人群。脾胃气虚，卫外不固，风邪容易反复入侵。眼痒时轻时重，劳累后加重，容易乏力、食欲差，大便偏溏。



AI制图

中医特色疗法：内外兼治，快速消症固本

中医采用内服+外治联合方案，快速缓解红肿痒，同时调理体质，降低复发率，安全适配成人及儿童。

中药内服：辨证组方，从内调理

根据不同证型精准用药，一人一方、标本兼顾。

风热外袭型可给予桑菊饮加减，疏风清热、清利目窍；湿热蕴目型可给予清热祛湿、健脾明目方剂，清除体内湿热伏邪；脾虚夹风型可给予玉屏风散加减，补肺固卫、筑牢屏障，是调理过敏体质的经典方剂。

中医外治：快速止痒，无副作用

外治法直接作用于眼部，起效快、安全性高，适合急性期快速缓解症状。

中药冷敷/雾化/熏洗：专用明目止痒中药制剂，冷敷或雾化熏蒸眼部，快速疏通目络、清热润燥，缓解眼部红肿痒、干涩异物感，温和不刺激。

耳尖放血：急性期眼部红肿灼热严重时，耳尖点刺放血，可快速清泻风热、消肿止痒，效果立竿见影。

穴位针刺/推拿：针刺睛明、攒竹、风池、肺俞、肝俞等穴位，儿童可采用轻柔推拿手法，调节脏腑气血、疏风固表，兼顾治疗与调理。

艾灸调理：肺脾虚弱、虚寒体质患者，艾灸足三里、肺俞、脾俞等穴位，温补脾肾、扶助正气，减少复发频次。

日常养护：避开误区，杜绝反复复发

过敏性结膜炎“三分治，七分养”，很多人病情反复，多是日常养护不当、陷入误区所致。

规避过敏原：春秋花粉季减少户外长时间活动，外出佩戴墨镜；家中勤通风、勤换洗被褥，定期除螨，避免接触宠物毛发、粉尘，停用刺激性眼影、眼线，减少邪气诱发机会。

冷敷止痒：眼痒发作，可用凉毛巾冷敷眼睑，每次10分钟，每日2~3次，收缩血管，减轻痒感，替代揉眼。中医认为冷敷可敛风止痒，避免热敷——热敷会助长风热，加重症状。

饮食调护：少吃辛辣、甜腻、油炸、生冷食物，避免滋生湿热，加重体内伏邪；日常可多食

山药、百合、莲子、枸杞等健脾润肺、养肝明目食材。

作息管理：长期熬夜、过度用眼会耗伤肝血、损耗正气，加重目窍失养。规律作息、减少电子产品使用，适度放松双眼，助力脏腑功能恢复。

穴位按摩：可作为日常保健，选用睛明、攒竹、丝竹空、风池、足三里等穴位，每次轻柔按1~2分钟，每日1次，起到祛风固表作用。

注意：眼痒发作时，禁止用力揉眼。揉眼会刺激肥大细胞释放更多致敏物质，越揉越痒，甚至擦伤角膜。

(周口市中医院眼科 鲁思敏)