春暖花开，万物复苏，到处都是朝气蓬勃、生机盎然的景象，但这个时段也是过敏性结膜炎的高发季节，不少人出现眼红、眼痒、喷嚏眼泪不断的症状。得了过敏性结膜炎怎么办？我们请友谊医院眼科主治医师杨明为您讲解一下。

# 春暖花开 小心过敏性结膜炎找上门

□本报记者 盛丽

## 眼睛痒是过敏性结膜炎最常见表现

过敏性结膜炎最常见的表现就是眼睛痒，有些患者会感到奇痒难耐，尤其是内眼角，此后出现眼睛红肿、迎风流泪，分泌物也比以前多了，很多人还有流鼻涕、打喷嚏等伴发症状。

如果眼睛一直处于这样的过敏状态，可能会引起眼睛表面黏膜的损伤，进而出现眼部干涩、异物感，诱发干眼。更严重的是，如果累及了角膜，还可能因角膜受累引起视力下降，比如有些得了过敏性结膜炎的儿童总是频繁眨眼，甚至揉眼睛，可能会造成角膜上皮受损，而严重的春季角结膜炎（过敏性结膜炎的一种）可能会引起角膜溃疡，造成严重后果。

## 常见的过敏原有哪些？

引起过敏性结膜炎的根源在于种类丰富的过敏原，但由于每个人对不同致敏原的反应不同，使得查找过敏原的过程错综复杂。

过敏性结膜炎的过敏原大致分为两大类：

**空气中悬浮的颗粒** 这一类包含有很多，常见的有春季的花粉，夏季空调管道中的灰尘、尘螨，有宠物的家庭会飘着动物毛，还有空气污染时漂浮的粉尘等等，这些都会成为引起过敏性结膜炎的主要过敏原。

**直接接触眼睛的物质** 凡是直接接触到眼睛的物质都有引起过敏的可能性。如隐形眼镜、角膜塑形镜的护理液、眼部化妆品、香水，甚至是眼药水都有可能。有可能一种眼药水对别人来说可以起到消炎的作用，而对一些患者则会引起过敏。

## 得了过敏性结膜炎怎么办？

得了过敏性结膜炎后最重要的是能确定并立即避免接触过敏原。

哪些过敏原与过敏性结膜炎相关？我们又该如何避免接触它们呢？首先，50%以上的过敏性结膜炎是与花粉，粉尘相关的，根据过敏性结膜炎的反复发作是不是与季节相关可以大致判定是否是花粉导致的。在户外活动的时候佩戴口罩、护目镜，回家勤洗手、洗脸，可以起到很好的隔离过敏原的效果。

其次，回忆近期有没有尝试过新的化妆品、面膜等等之前没接触过的东西，很可能里面会有特异过敏原，立即停止使用，减少化学品刺激，可能会使症状减轻。

还有很多人没有特异的原因，常年反复发作，可以试着从改善生活环境做起，比如彻底打扫室内卫生，多用吸尘器，每天保持室内通风，勤换洗床单和被罩，尝试一段时间，看看有没有改善。

过敏性结膜炎的治疗方式主要有两种：

**药物治疗** 只有眼部症状且症状比较轻的患者，可以只点抗过敏的眼药水。如果眼部症状比较重，或者有打喷嚏等过敏性鼻炎的症状，建议到耳鼻喉科就诊，联合用药，加上口服过敏药物，效果会更好。

目前眼科常用的治疗过敏性结膜炎的药物是抗过敏机制（肥大细胞稳定剂、抗组胺等）的滴眼液，必要时可以加用非甾体类抗炎药物（双氯芬酸钠），短期应用短效激素（氟米龙）。

**辅助治疗** 这种治疗的核心内容是“提高免疫力，做好眼部清洁”。

提高免疫力“吃”和“动”是关键，尽量清淡饮食，忌辛辣，可以每天补充维生素。多运动，至少要达到身体微微出汗的程度，增强自身的体质，可以使身体对抗过敏发作的潜能大大提高，即使不能完全脱敏，也可以缓解症状。

做好眼部清洁，眼部清洁并非用洗眼液清洗眼睛，而是使用玻璃酸钠滴眼液等人工泪液类眼药水，在眼睛表面形成一层保护膜，起到局部稀释过敏原的效果。在发病期间，尽量不要化浓眼妆以及使用美瞳，因为这些会进一步刺激结膜，加重症状。

用凉毛巾敷眼睛也可以减轻症状，如果眼睛非常难受的话，也可以试试冷敷。

## 【健康红绿灯】

### 绿灯

#### 吃完粗粮多喝水防便秘

粗粮中含有大量膳食纤维，是预防便秘的最佳食品之一。但很多人实践后，反而发现效果不太好。实际上，这可能是因为饮水量不足。粪便要在大肠内形成体积，除了膳食纤维，还要有水分帮助其膨胀，这样才能刺激肠道。如果吃的粗粮中含水量较少，比如杂豆饭、玉米窝头等，就要多喝水。

#### 吃蘑菇降低认知障碍发病率

研究发现，每周食用2份以上蘑菇，患认知障碍的几率降低。研究结果显示，与每周食用蘑菇不到1份的人相比，每周食用蘑菇超过2份的人患认知障碍的几率降低43%。究其原因，蘑菇中含有一种人体无法自行合成的特殊化合物麦角硫因，可帮助降低认知障碍发病率。

### 红灯

#### 总觉得饿可能缺蛋白质

饿的原因有很多种，可能是脱水，或者饮食中缺乏蛋白质。如果你发现你总是很饿，或者在两餐之间需要吃零食，那可能是你的身体在告诉你，它需要更多的蛋白质。成人日常摄入蛋白质除了吃足主食之外，还需要补充牛奶、鸡蛋、瘦肉和豆制品等。

#### 缺铁可能降低免疫力

铁元素能帮助人体合成运输氧气的血红蛋白。一旦血红蛋白不足，肌肉和组织会因缺氧无法正常工作，从而引起缺铁性贫血。研究发现，缺铁也会影响免疫系统，由于白细胞是免疫系统的重要组成部分，缺铁会造成白细胞数量大幅减少，可能影响机体免疫力。在膳食中，对铁营养贡献最大的是红肉类，如动物肝脏、肾脏、心脏、脾脏、动物血、红色的牛羊肉和瘦猪肉等。

口渴时大口畅饮，看似痛快，实则伤身。越是口渴时，喝水越要慢，否则会给身体带来不同程度的伤害。

**刺激脾胃** 一次性大量饮水会使胃脘胀满、胃液稀释，导致脾胃运化功能失常，出现腹胀、胃痛等症状。

**鼻腔压力大** 鼻子与口腔相通，喝水太急会增加鼻腔压力，容易被呛着，还会导致鼻塞。

**心肾受伤** 短时间内补入大量液体，易产生高血容量综合征，加重心脏、肾脏等器官负担，还可能造成人体电解质紊乱，引发头痛、水肿、血压升高等不适。

建议采用匀速小量的补水方法，要一口口地慢慢喝，每次150-200毫升即可。

（马宁）

·广告·

丰台区市场监管局方庄街道所

## 联合丰台区医保局开展医保定点药店检查

为进一步加强药品经营使用全过程监管，严防严控药品质量安全风险，近日，丰台区市场监管局方庄街道所与丰台区医保局对辖区医保定点药店开展联合监督检查。检查过程中，执法人员重点查看了药店医保结算系统是否正常使用，是否存在通过虚设项目、虚增数量、盗用医保卡套取个人账户基金等违法行为，并对药店经营期间执业药师到岗情况、是否违规摆放生活用品及保健品等非药品、药品进出货凭证和供货单位合法资格等内容进行检查。

同时，执法人员提示药店经营者：

**加强药店人员管理** 药店营业期间至少有一名执业药师或者药师在岗，定期组织工作人员参加相关法律法规、专业技能培训并建立培训档案，确保为群众提供科学、安全的用药指导。

**确保药品质量安全** 定期检查药品供货单位合法资质是否在有效期内，确保购入药品合法性，按照规定对药品进行保存，严格落实药品保存措施，保证药品质量安全。

**严禁药品价格违法行为** 药店内各类商品均需明码标价，药店经营者应认真学习《中华人民共和国价格法》《价格违法行为行政处罚规定》等法律法规，强化合法合规经营意识。

下一步，丰台区市场监管局方庄街道所将继续督促引导经营者守法经营，全力保障辖区群众用药安全，优化群众购药体验。

（麻艳蕊）

## 公 示

根据《北京市新闻出版广电局关于开展2022年度新闻记者证核验工作的通知》要求，现将劳动午报社持有记者证人员名单公示如下：郭丽华、周兴旺、徐岩、周怡君、张晶、陈曦、孙艳、任洁、赵新政、白莹、卢继延、董广红、马骏、周美玉、陈艺、段西元、崔欣、包亚茹、边磊、孙妍、盛丽、马超、王路曼、余翠平、于彧、康雪冬、于佳、宋晓光、付少玮、邱勇、张威、高铭、杨琳琳、刘欣欣、李盛、彭程、石海芹、赵思远、周薇、胡凯、宋濛、张瞳、马春燕、聂诗玥、冯嵒、李言峰、李媛、刘亚静、娄敏、秦瑞浿、石楠、苏常萍、田映楠、许尤文、周迎春

举报监督电话：010-55569350、010-83527912

劳动午报社

2023年3月17日

**北京瑞平国际拍卖行有限公司拍卖公告**

受相关单位委托，我公司定于2023年3月27日10:00在北京市大兴区金苑路32号院2栋本公司会议室，对罚没物资一批进行公开拍卖。

请有意竞买者持相关身份证明及竞买保证金汇款证明于2023年3月24日16:00前到我公司办理竞买登记手续。

预展时间：2023年3月22日—2023年3月23日（请提前预约联系）

预展地点：标的物所在地

联系方式：李经理 010-65526123

**北京瑞平国际拍卖行有限公司拍卖公告**

受相关单位委托，我公司定于2023年3月28日10:00在北京市大兴区金苑路32号院2栋本公司会议室，对报废资产一批进行公开拍卖。

请有意竞买者持相关身份证明及竞买保证金汇款证明于2023年3月24日16:00前到我公司办理竞买登记手续。

预展时间：2023年3月22日—2023年3月23日（请提前预约联系）

预展地点：标的物所在地

联系方式：李经理 010-65526123