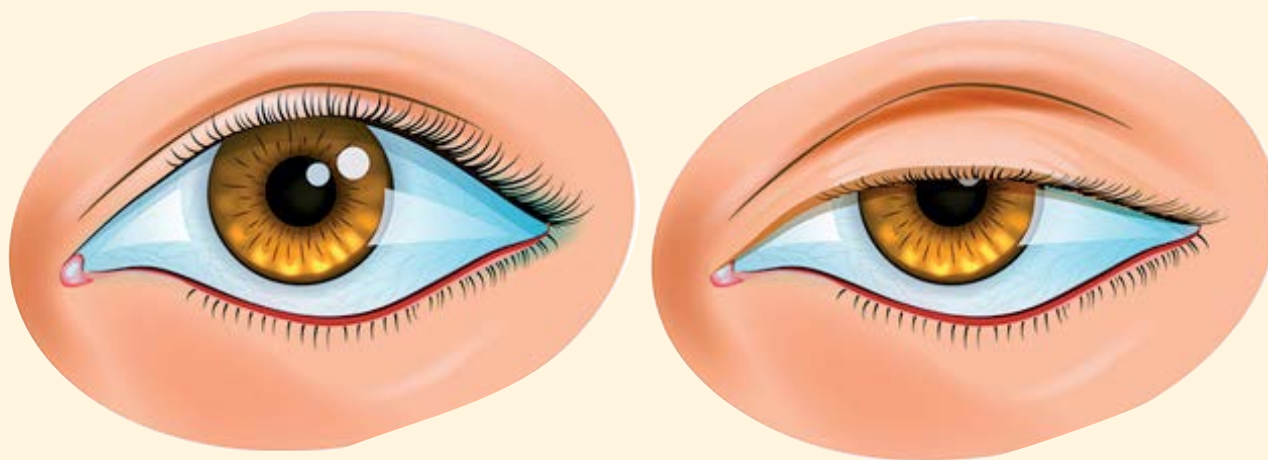




نکات مهمی که برای زیبایی اطراف چشم باید بدانید

خدا حافظی با کبودی، پف و چین و چروک!

بامداد محمدی



چشم‌ها و ناحیه اطراف آنها، بیش از سایر قسمت‌های صورت دیده می‌شود به همین دلیل بسیاری از افراد به ویژه خانم‌ها، نسبت به ناحیه دور چشم‌ها بسیار حساس هستند و هر نوع تغییر در این قسمت می‌تواند برایشان آزار دهنده باشد. کبودی و تیرگی، پف و چین و چروک، مشکلاتی است که برای خانم‌ها دغدغه ایجاد می‌کنند و همیشه به دنبال راهی برای خلاص شدن از شر آنها می‌گردند. اما واقعا دلایل ایجاد این مشکلات چیست و چه کاری می‌توان برای از بین بردن آنها انجام داد؟ دکتر داریوش دائر، متخصص پوست و مو به این سؤالات پاسخ می‌دهد.

کبودی و تیرگی از کجاست؟

کبودی و تیرگی زیر چشم جزو شکایات شایع و عمده مراجعان به متخصصان پوست و زیبایی محسوب می‌شود که اغلب نگرانی این دسته از افراد را در پی دارد. یکی از شایع‌ترین دلایل ایجاد تیرگی یا کبودی ناحیه زیر چشم، مسأله ژنتیک و وراثت است. به طور کلی، بسیاری از افراد شرقی و خاورمیانه‌ای حلقه فرورفته دارند که این حالت جزو ژنتیک این نژاد به حساب می‌آید. گودی و فرورفتگی استخوان حلقه، خود باعث چین خوردگی و تجمع مویرگ‌های ظریف پلک پایینی می‌شود و هاله‌ای تیره در این ناحیه ایجاد می‌کند. همچنین در نژاد هندی و زیرشاخه‌های آن و افراد با تیپ پوستی بالا و تیره رنگ به شکل ژنتیکی زمینه تجمع سلول‌های رنگدانه ساز (ملانوسیت‌ها) در این ناحیه وجود دارد، همین مسأله می‌تواند تیرگی را بیشتر نشان دهد. علاوه بر این، عوامل محیطی متعددی وجود دارد که می‌تواند در ایجاد یا تشدید این پدیده نقش داشته باشند که از بین آنها می‌توان به خستگی مفرط، کم خوابی، پر خوابی، کم آبی بدن و عدم نوشیدن آب به اندازه کافی، مصرف دخانیات همچون سیگار و قلیان، مشکلات داخلی از جمله بیماری‌های تیروئیدی و فوق کلیوی، کلیوی یا کبدی، کم خونی فقر آهن و بیماری‌های پوستی از قبیل لیکن پلان، اشاره کرد. همچنین اگزما، دور چشم، حساسیت یا اگزما، سوزشی (درماتیت اتوپیک)، استرس و اضطراب، تماس مکرر و بدون محافظت کافی با نور خورشید در این مسأله نقش دارند.

افزایش سن تاثیر دارد؟

به لحاظ علمی، کبودی زیر چشم در هر دو جنس با یک احتمال برابر می‌تواند بروز کند یعنی این مسأله وابسته به جنسیت نیست و از نظر علمی برتری جنسیتی برای ابتلا، ثابت نشده است. با افزایش سن، تحلیل و ضعف رشته‌ای کلاژن و الاستین (بر اثر پیری) به وجود می‌آید که پوست ناحیه حلقه را چین خورده، ضعیف و تیره می‌کند. البته برای کبودی زیر چشم سن خاصی در نظر گرفته نمی‌شود و گاهی ممکن است این حالت حتی در نوزاد شیرخوار یا کودک مبتلا به اگزما، سرشتی نیز مشاهده شود یا این که مسأله بر عکس باشد و فرد مسن مبتلا به کم کاری تیروئید یا نارسایی کلیه نیز به آن دچار شود.

درمان ضد تیرگی

برای درمان کبودی و تیرگی چشم، باید به پزشک مراجعه کرد تا علت به وجود آورنده آن به دقت مورد بررسی قرار بگیرد. دوری از استرس، خواب کافی، نوشیدن ۸ تا ۱۰ لیوان آب در روز، عدم مصرف الکل و سیگار و مقادیر بالای چای غلیظ و قهوه، جایگزین کردن این عادت با مصرف چای کم رنگ و رقیق و مصرف چای سبز به افراد توصیه می‌شود. همچنین بالا نگه داشتن سر در زمان خواب، استفاده از ضد آفتاب‌های مخصوص دور چشم، رعایت تغذیه مناسب و سرشار از آنتی اکسیدان‌های موجود در سبزیجات و میوه‌های تازه (به خصوص مرکبات) و استفاده از کرم‌های آبرسان و ضد چروک دور چشم به ویژه در سنین بالاتر از ۳۰ سال در پیشگیری و مراقبت از این مسأله نقش دارند. یکی از کارهای مفیدی که می‌توان در خانه برای این منظور انجام داد، استفاده از چای کیسه‌ای دم کشیده است به طوری که کیسه چای حدود ۱۵ تا ۲۰ دقیقه در یخچال گذاشته و شب‌ها به مدت ده تا ۱۵ دقیقه و قبل از خواب بر ناحیه زیر چشم کمپرس شود. استفاده از ماسک‌های دست‌ساز و خانگی برای این منطقه توصیه نمی‌شود، چون به دلیل نازک بودن لایه‌های تشکیل دهنده پوست زیر چشم ریسک بروز واکنش‌های حساسیتی در این ناحیه بالاست در نتیجه باید از خوددردمانی یا استفاده از داروهای موجود در عطاری‌ها به شکل خودسرانه، اجتناب کرد. علاوه بر این، استفاده از لایه‌های سیب‌زمینی برش خورده، روی ناحیه تیره نیز منبع و تأیید علمی ندارد.

ماهیت کرم‌های روشن کننده

کرم‌های روشن کننده و ضد چروک دور چشم در بسیاری از موارد می‌توانند در کم کردن مشکل تیرگی زیر چشم موثر باشند، به شرط این که توسط پزشک متخصص و صاحب تجربه در این موارد تجویز شوند. البته باید گفت اثر این کرم‌ها معجزه آسا و صدها درصد نیست و در اغلب موارد با آبرسانی و کم کردن تجمع رنگدانه‌ها به اثرات درمانی این فرآورده‌ها می‌توان امیدوار شد.

افراد به هیچ وجه فریب تبلیغات تلویزیونی، ماهواره‌ای و فضای مجازی مبنی بر معرفی محصولات معجزه آسا و با تأثیر فوری و دائمی را نخورند و به یاد داشته باشند که این فرآورده‌ها در بیشتر موارد فاقد مجوزهای سلامتی و بهداشتی هستند و خطر بروز واکنش‌های حساسیتی و حتی بدتر شدن تیرگی دور چشم در این محصولات بسیار بالاست.

در قدم‌های بعدی استفاده از روش‌هایی همچون آراف تک قطبی یا سوزنی، لیزرهای هموار ساز، تزریق فیلر یا ژل، تزریق داروهای روشن کننده و ضد چروک دور چشم با روش مزوتراپی و روش پی‌آرپی را می‌توان مد نظر داشت. گاهی با جراحی بلفاروپلاستی نیز می‌توان قسمت دچار چین و چروک و تیرگی را از بین برد، در صورتی که تیرگی همراه چین و چروک باشد، تزریق بوتاکس در نواحی کناره حلقه و در چین‌های پنجه‌گازی هم می‌تواند به بهبود ظاهر فرد کمک شایانی کند. البته برای هر فرد باید براساس شرایط و شدت و ضعف مشکل تصمیم گرفته می‌شود.

پف آلودگی ناخوشایند

در مورد پف آلودگی دور چشم‌ها باید احتیاط و دقت بیشتری لحاظ شود به طوری که در کنار وجود زمینه ژنتیکی در بسیاری از این افراد و موضوع پیری و بروز فتق چربی در ناحیه زیر چشم، احتمال وجود مشکلات کبدی، تیروئیدی (به ویژه کم کاری تیروئید)، کم خونی و دیابت را نیز باید در نظر داشت. قبل از فکر کردن به روش‌های از بین بردن این حالت، باید به فکر تشخیص و دلیل به وجود آورنده این مشکل بود.

برای درمان پف آلودگی زیر چشم به غیر از روش‌هایی که به آنها اشاره شد، باید به روش جراحی بلفاروپلاستی تحتانی اشاره کرد که در موارد شدید و بدون پاسخ به روش‌های درمانی غیر جراحی، باید مد نظر قرار بگیرد.