

چه عواملی باعث تیرگی دور چشم می‌شوند؟

قرار گرفتن بیش از حد در معرض اشعه ماورای بنفش خورشید، باعث تیرگی اطراف چشم می‌شود.

به گزارش سایت خبری پرسون، تیرگی دور چشم‌ها به دلایل مختلفی از جمله خستگی، پیری یا بیماری‌های زمینه‌ای مانند آلرژی و آگزما به وجود می‌آیند. دایره‌های تیره دور چشم ظاهر خوشایندی ندارند و اغلب افراد به دنبال راهی برای از بین بردن آن می‌گردند.

خوشبختانه می‌توان با طیف گسترده‌ای از روش‌های درمانی از خانگی گرفته تا مراجعه به متخصص پوست، به کاهش این تیرگی دور چشم کمک کرد.

پی بردن به دلایل تیرگی زیر چشم و انتخاب راه‌حل منسجم، کلید مقابله موثر با این مشکل است.

چه عواملی باعث تیرگی دور چشم می‌شوند؟

* آلرژی

آلرژی، باعث ترشح هیستامین و گشاد شدن عروق خونی و تورم اطراف چشم می‌شود.

* تب یونجه یا رینیت آلرژیک

واکنش التهابی ناشی از تب یونجه، موجب التهاب مخاط بینی و افزایش جریان خون در اطراف چشم می‌شود و به همین دلیل تیرگی دور چشم را افزایش می‌دهد.

* آگزما یا درماتیت آتوپیک

التهاب و خارش ناشی از آگزما، پوست ظریف اطراف چشم را تحریک می‌کند و باعث می‌شود – به دلیل خارش پوست اطراف چشم – تیرگی به وجود بیاید.

* تحریک پوستی یا درماتیت تماسی

بر اثر تماس پوست با مواد آلرژی‌زا، واکنش التهابی یا تحریک پوستی به وجود می‌آید که به تیرگی دور چشم منجر می‌شود.

* وراثت یا عامل ژنتیکی

عوامل ژنتیکی به نازکی پوست اطراف چشم و افزایش رنگدانه در اطراف پوست منجر می‌شوند.

* بی‌نظمی در توزیع رنگدانه‌های پوست

توزیع نابرابر ملانین یا تشدید رنگدانه‌ها، باعث ایجاد سایه یا تغییر رنگ در اطراف چشم می‌شود.

* خاراندن یا مالش چشم

خاراندن یا مالش دادن ناحیه ظریف اطراف چشم، باعث تحریک و التهاب پوست می‌شود و دور چشم را تیره می‌کند.

* قرار گرفتن در معرض نور خورشید

قرار گرفتن بیش از حد در معرض اشعه ماورای بنفش خورشید، باعث تیرگی اطراف چشم می‌شود.

* روند طبیعی پیری

با افزایش سن پوست و از دست رفتن کلاژن و چربی پوست، اطراف چشم نازک‌تر می‌شود و تیرگی دور چشم را برجسته‌تر می‌کند.

* سطوح پایین آهن در بدن

سطوح پایین آهن که به کم‌خونی شناخته شده است و همچنین کمبود ویتامین ب ۱۲ در ایجاد سیاهی زیر چشم نقش دارند.

راهکارهای از بین بردن سریع تیرگی دور چشم

بسیاری از مردم برای از بین بردن این عارضه به دنبال راه‌های سریع هستند زیرا تیرگی دور چشم بر ظاهر آنها تاثیر می‌گذارد و چهره را خسته، کم‌انرژی و مسن‌تر نشان می‌دهد.

* خواب

خواب کافی به بدن برای احیا و شاداب‌سازی پوست کمک می‌کند و با بهبود گردش خون از تیرگی دور چشم جلوگیری می‌کند و پف اطراف چشم‌ها را کاهش می‌دهد.

بالا گذاشتن سر نسبت به بدن در هنگام خواب، احتباس مایعات در اطراف چشم را به حداقل می‌رساند، از تجمع خون در این ناحیه جلوگیری می‌کند و بدین ترتیب پف اطراف چشم و حلقه تیره دور آن را کاهش می‌دهد.

* کمپرس سرد

کمپرس سرد ناحیه اطراف چشم‌ها، با انقباض رگ‌های خونی و کاهش تورم به رفع تیرگی دور چشم کمک می‌کند.

* مرطوب کننده

مرطوب کننده‌ها با حفظ رطوبت و صاف نگه داشتن پوست به کاهش سیاهی زیر چشم کمک می‌کنند. همچنین پوستی که به خوبی مرطوب و آبرسانی شده است، صاف‌تر و انعطاف پذیرتر به نظر می‌رسد.

* برش‌های خیار

تحقیقات نشان می‌دهد، خنکی خیار به انقباض رگ‌های خونی، کاهش پف و التهاب کمک می‌کند و به نوبه خود تیرگی و سیاهی دور چشم را کاهش می‌دهد. در واقع برش‌های خیار حاوی آنتی‌اکسیدان است و محتوای آب بالایی دارد که به کاهش تیرگی دور چشم کمک می‌کند.

* روغن بادام

روغن بادام سرشار از آنتی اکسیدان است و به مرطوب کردن پوست ظریف اطراف چشم، کاهش خشکی و بهبود بافت پوست کمک می‌کند. همچنین خواص ضدالتهابی آن در بهبود چهره و کاهش تیرگی پوست در طول زمان موثر است.

* ویتامین ای

ویتامین ای نیز به دلیل خواص آنتی اکسیدانی‌اش شناخته شده است و از سلول‌های پوست در برابر آسیب‌های ناشی از رادیکال‌های آزاد محافظت می‌کند. هنگامی که این ویتامین به صورت موضعی استفاده شود به تغذیه پوست و بهبود خاصیت ارتجاعی کمک می‌کند و در کاهش تیرگی دور چشم موثر است.

* ویتامین کا

ویتامین کا هم با بهبود گردش خون و کاهش ظاهر رگ‌های خونی زیر پوست در کاهش تیرگی دور چشم موثر است.

* چای کیسه‌ای (تی‌بگ)

چای کیسه‌ای آماده به ویژه چای حاوی کافئین به کاهش حلقه‌های تیره دور چشم‌ها کمک می‌کنند، زیرا کافئین موجود در آن‌ها خواص منقبض‌کننده عروقی دارد که رگ‌های خونی را سفت می‌کند و به طور موقت تورم و پف‌کردگی را کاهش می‌دهد.

* کاهش قرار گرفتن در برابر نور خورشید

برای جلوگیری از بروز حلقه‌های زیر چشم از کرم ضد آفتاب و عینک آفتابی استفاده و از قرار گرفتن طولانی‌مدت در معرض نور خورشید خودداری کنید.

گزینه‌های پزشکی برای مقابله با تیرگی دور چشم

همچنین به گفته متخصصان، در صورت کاهش نیافتن تیرگی دور چشم با روش‌های خانگی می‌توانید سراغ درمان های پزشکی بروید.

* کرم‌های روشن کننده پوست

کرم های روشن کننده پوست حاوی موادی مانند هیدروکینون یا رتینوئید هستند که تولید ملانین را مهار و به تدریج پوست دور چشم را روشن می‌کنند. استفاده منظم و مصرف روزانه این محصولات مراقبت از پوست برای اثربخشی ضروری است، اگرچه نتایج بسته به علت سیاهی دور چشم متفاوت است.

* لیزر درمانی

لیزر درمانی، رنگدانه‌های خاص یا رگ‌های خونی زیر پوست را هدف می‌گیرد و برجستگی آن‌ها را کاهش می‌دهد و ظاهر کلی پوست را بهبود می‌بخشد.

* لایه برداری شیمیایی

لایه برداری شیمیایی با استفاده از محلول حاوی اسیدهای مختلف، لایه بالایی پوست را برمی‌دارد و باعث افزایش گردش سلولی و کاهش رنگدانه می‌شود.

زمان بهبودی و عوارض جانبی احتمالی مانند قرمزی بسته به عمق لایه برداری متفاوت است.

برای استفاده از این روش‌های درمانی حتما باید با پزشک و متخصص مشورت کنید تا از عوارض احتمالی آن دور بمانید.