

## 5 راه برای رفع تیرگی دور چشم



سیاهی دور چشم چرا به وجود می‌آید؟ چرا وقتی به اندازه کافی می‌خوابیم و زندگی‌مان از تعادل برخوردار است، تیرگی اطراف چشم از بین می‌رود یا کمتر می‌شود؟ چه راه‌هایی برای رفع یا کاهش این تیرگی وجود دارد؟

جام جم آنلاین: سیاهی دور چشم چرا به وجود می‌آید؟ چرا وقتی به اندازه کافی می‌خوابیم و زندگی‌مان از تعادل برخوردار است، تیرگی اطراف چشم از بین می‌رود یا کمتر می‌شود؟ چه راه‌هایی برای رفع یا کاهش این تیرگی وجود دارد؟ تیرگی دور چشم به رنگ‌های مختلف دیده می‌شود: گاهی کبود است و گاه خاکستری تیره یا قرمز مایل به قهوه‌ای. زمانی هم تیرگی اطراف چشم به صورت حلقه‌ای بسیار محو خودنمایی می‌کند.

اما یک چیز روشن است، اینکه این تیرگی به هر شکل و رنگی ظاهر شود ناخوشایند است و از زیبایی چشم می‌کاهد.

دکتر کارولینه کراوز، متخصص بیماری‌های پوست در مرکز آلرژیک شاریته برلین می‌گوید، علت بروز تیرگی اطراف چشم در خود پوست قرار ندارد، بلکه باید علت را در رگ‌های خونی و لنفاوی زیر چشم جست‌وجو کرد.

پوست زیر چشم بسیار ظریف است و به همین خاطر، کاهش سرعت جریان خون و لنف و ورم رگ‌های زیر پوست به هنگام خواب باعث می‌شود که اطراف چشم بعد از بیدار شدن تیره به نظر بیاید. اما پس از مدتی که دوباره جریان خون و لنف افزایش یافت، ورم اطراف چشم و تیرگی آن به آرامی کاهش می‌یابد.

اما این توضیح به نظر کافی نمی‌آید. به‌طور نمونه، با این توضیح نمی‌شود گفت چرا وقتی بد می‌خوابیم، تیرگی اطراف چشم واضح‌تر است و دیرتر از بین می‌رود.

### نقش اکسیژن

پاسخ این سؤال را باید در میزان اکسیژن رگ‌ها جست. رگ‌های خونی در صورتی که اکسیژن کمتری دریافت کنند، تیره‌تر به نظر می‌آیند و این تیرگی به نوبه خود موجب تیرگی پوست می‌شود.

وقتی خواب ناآرامی داریم یا به اندازه‌ی کافی نخوابیده‌ایم جریان خون بدتر از حالت طبیعی است.

به همین دلیل است که برخی توصیه می‌کنند، برای رفع تیرگی اطراف چشم باید آهن مصرف کرد. چون آهن باعث تأمین بیشتر اکسیژن در ارگانیزم‌های مختلف می‌شود. اما صحت این موضوع را باید هر کس بر روی خود امتحان کند.

ولی راه‌های ساده‌تری نیز برای خلاص شدن و کاهش تیرگی دور چشم یا حتی پیشگیری از بروز آن وجود دارد.

نوشیدن 2 تا 3 لیتر آب در روز

نخستین راه نوشیدن آب به اندازه کافی است. اگر سلول‌های پوست از آب کافی برخوردار شوند تیرگی رگ‌های زیر آن کمتر نمایان می‌شود.

برای همین دکتر کارولینه کراوز توصیه می‌کند که برای رهایی از تیرگی اطراف چشم باید روزانه 2 تا 3 لیتر آب نوشید.

خواب آرام و کافی

دومین راهی که باعث کمتر شدن تیرگی اطراف چشم در درازمدت می‌شود، خواب کافی است.

نه تنها مدت خواب بلکه کیفیت آن نیز تعیین‌کننده است. کسی که خواب طولانی دارد، اما بارها در طول خواب بیدار می‌شود به اندازه کافی استراحت نکرده است. این فرد، نتیجه خواب ناآرام خود را روز بعد هنگام نگاه کردن به چهره خود درآینه خواهد دید.

## قدم زدن در هوای آزاد

سومین راه بهره بردن از هوای آزاد است. قدم زدن در هوای آزاد حتی اگر کوتاه مدت باشد، برای رفع تیرگی دور چشم مفید خواهد بود.

### حفظ فاصله از تلویزیون و کامپیوتر

چهارمین راه رعایت فاصله با صفحات تلویزیون و کامپیوتر است. زندگی سالم بر روی گردش خون تأثیر مثبت می‌گذارد و گردش سالم خون در چهره نمایان می‌شود.

### مراجعه به پزشک

گاهی با هیچ‌یک از این راه‌ها نمی‌توان تیرگی اطراف چشم را درمان کرد. در این صورت باید نزد پزشک رفت، چرا که برخی از بیماری‌ها مانند آرژی می‌توانند سبب تیرگی اطراف چشم شوند.

به ویژه اگر تیرگی چشم به مشکلی درازمدت تبدیل شود، انجام برخی معاینات توسط پزشک می‌تواند کمک‌کننده باشد.

### دویچه وله