

تیرگی دور چشم



همیشه این سوال مطرح بوده که چرا پوست اطراف چشم‌ها بیشترین و زودترین تغییرات پوستی را به اشکال چروک، گود افتادگی و تیرگی در مقایسه با سایر نقاط پوست صورت بروز می‌دهند؟

جام جم آنلاین: همیشه این سوال مطرح بوده که چرا پوست اطراف چشم‌ها بیشترین و زودترین تغییرات پوستی را به اشکال چروک، گود افتادگی و تیرگی در مقایسه با سایر نقاط پوست صورت بروز می‌دهند؟
چرا چشم‌ها و پوست اطراف آن، اولین پایگاه خبری از همه اتفاقات و تغییرات زودرس و دیررس اعم از خستگی، بی‌خوابی، عصبانیت، پیری و حتی بیماری‌های داخلی هستند؟ واقعیت این است چشم‌ها اولین کانون ارتباط بین شخص و محیط اطراف هستند و چه بسا در شرایط ویژه چشم‌ها مجبورند برای راهنمایی و هدایت اعضای بدن و هماهنگی بیشتر بین آنان با دقت و تمرکز بیشتر مسوولیت خود را به انجام برسانند.

غم و شادی، خواب و بیداری، گرما و سرما، نور و حرارت، بیماری‌های داخلی و مواد شیمیایی محیطی، مواد آرایشی و شوینده‌ها، الکل و سیگار و... همه و همه عوامل اجتناب ناپذیری هستند که چشم‌ها، پلک‌ها و پوست بسیار نازک اطراف آن مجبورند در انجام وظیفه آنها را تحمل کنند و نتیجه آن می‌شود که از یک سو انقباض و انبساط مستمر عضلات اطراف چشم (به دلیل خشم، بیداری، تمرکز، نوشتن، خواندن و...) و از سوی دیگر مواد شیمیایی، حرارتی و نوری آسیب‌رسان محیطی، بیشترین آثار سوء را بر نازک‌ترین لایه پوستی (پوست اطراف چشم‌ها) داشته باشند. در کنار همه عوامل ذکر شده سابقه فامیلی و ژنتیک را که می‌تواند بسیار زودتر، بارز و آشکار شوند را نیز فراموش نکنیم، زیرا بنا به تجربه علمی و درمانی ثابت شده است پاسخ درمانی در این افراد ضعیف‌تر و کندتر از سایر افراد است.

اما بروز مشکلات پوستی اطراف چشم به ترتیب شیوع به اشکال تیرگی، چروک، گود افتادگی و پف یا برآمدگی بافت چربی هستند که تیرگی و چروک مهم‌ترین علت مراجعه بخصوص از دهه دوم تا دهه چهارم زندگی است. هر شخصی با تیرگی اطراف پلک بدون سابقه فامیلی لازم است از جهت مصرف داروها، بیماری‌های داخلی غدد، کم‌خونی و آلرژی بررسی شود، زیرا بعضی از داروها مانند کلروکین یا آنتی‌بیوتیک‌ها و بعضی داروهای اعصاب می‌توانند بخصوص در مواجهه با نور خورشید موجب تیرگی دور چشم شوند. این در حالی است که بیماری‌های غدد تیروئید و گاهی بیماری‌های کلیوی و کبدی و حتی بیماری‌های سرشتی پوست مانند اگزما و آتوپیک نیز می‌توانند از علل تشدیدکننده این معضل باشند. محیط‌های پرتنش، استرس‌زا و اختلالات خلقی همانند اضطراب و افسردگی از دیگر بیماری‌ها و علل غیر جسمی هستند که پوست اطراف چشم از آسیب آن در امان نخواهد بود.

راه درمان

اکنون با آگاهی از علل و عوامل و رفع آن باید بدانیم چگونه می‌توانیم در کاهش تیرگی دور چشم موفق باشیم.

مصرف مواد آرایشی را که خود حاوی مواد اکسیدان هستند محدود کنیم. الکل و سیگار را ترک نماییم. کرم‌های مرطوب‌کننده و نرم‌کننده‌های ملایم با ضدآفتاب را در هنگام خروج از منزل فراموش نکنیم. عینک آفتابی صفحه بزرگ و سبک را در روزهای آفتابی به چشم کنیم. اضطراب و نگرانی را کنترل کرده و خود را از خواب شبانه محروم نکنیم. نور صفحه کامپیوتر را کم کرده و طولانی‌مدت در معرض آن نباشیم. افراد حساس باید از مصرف و تماس با مواد تحریک‌کننده مانند گرد و خاک، گل و گیاه، سرما و گرمای شدید اجتناب کنند. مصرف کرم‌های دور چشم موجب بهبودی نسبی و کوتاه‌مدت خواهد بود و عود تیرگی ممکن است. مصرف مایعات و آبمیوه با مواد آنتی‌اکسیدان مانند ویتامین‌های C، K و E را در نظر داشته باشیم.

دکتر بهروز هاشمی
متخصص طب اورژانس