



سیاهی دور چشم در سرما بیشتر می شود

سیاهی دور چشم اغلب به علت تخریب مویرگ های زیر سطح پوست اطراف چشم است.

سیاهی دور چشم اغلب به علت تخریب مویرگ های زیر سطح پوست اطراف چشم است.

محققان می گویند که در فصل زمستان، ظاهر چشم زنان به میزان چهار سال و هشت ماه پیرتر می شود.

طی یک آزمایش بالینی که روی 5 هزار داوطلب 27 تا 60 ساله در تمام فصول سال انجام شد، متخصصان دریافتند سیاهی دور چشم به طور چشمگیری در فصل سرما تیره تر می شود.

به نوشته سایت «MSN;171#&» و به گفته متخصصان، به علت تابش کم نور خورشید در زمستان، پوست کم رنگ تر می شود و این موضوع باعث آشکارتر شدن سیاهی دور چشم می شود.

با افزایش خستگی و کمبود ویتامین D ، میزان «171#&;سروتونین» که بدن در این فصل تولید می کند، کاهش می یابد و این کاهش هورمونی، وضعیت پف زیر چشم ها را بدتر می کند.

نتایج بررسی های علمی ارتباط بین کمبود ویتامین D و K و سیاهی و پف دور چشم را مشخص می کند.

سیاهی دور چشم اغلب به علت تخریب مویرگ های زیر سطح پوست اطراف چشم است.

در فصل گرما که مردم کمتر دچار خستگی مفرط می شوند و پوست آفتاب می خورد، سیاهی دور چشم کاهش می یابد. علاوه بر آن، در فصل گرما میزان سروتونین که باعث خوش خلقی می شود، با قرار گرفتن در معرض نور خورشید افزایش می یابد. به همین دلیل زنان در فصل گرم ظاهر جوان تری دارند.

در ضمن فراموش نکنید که این هاله های تیره رنگ زیر چشم با افزایش سن بارزتر می شوند. این عارضه به دلیل از دست دادن کلاژن پوست و نازکتر و شفاف شدن آن است و ممکن است رفته رفته به دلیل عادات چهره ای در یک چشم تیره تر از چشم دیگر شود.

همچنین کم خونی و کمبود مواد مغذی در رژیم غذایی هم می تواند سبب رنگ پریدگی ناحیه زیر چشم شود. اعتقاد بر این است که کمبود آهن و مواد معدنی می تواند باعث ایجاد این مناطق تیره رنگ شود.

چه کنیم؟

اگرچه سیاهی دور چشم قابل درمان نیست، اما با رعایت چند نکته می توان آن را کاهش داد.

1- خواب کوتاه 15 دقیقه ای در طول روز توصیه می شود.

2- کمپرس آب سرد، به طور موقت رگ های خونی را منقبض می کند و باعث کاهش پف زیر چشم می شود.

3- کرم دور چشم حاوی ویتامین K و رتینول می تواند موثر باشد.

4- مصرف نمک را کم کنید، زیرا باعث احتباس مایعات و ایجاد پف زیر چشم می شود.

5- استفاده از برش های سیب زمینی روی چشم نیز برای کاهش پف و سیاهی زیر چشم مفید است.