

تیرگی و خطوط زیر چشم

پوست اطراف چشم نازک‌ترین پوستی است که در بدن وجود دارد و به همین دلیل بسیار آسیب‌پذیر است و در مقابل تحریک‌ها به سرعت واکنش نشان می‌دهد.



پوست اطراف چشم نازک‌ترین پوستی است که در بدن وجود دارد و به همین دلیل بسیار آسیب‌پذیر است و در مقابل تحریک‌ها به سرعت واکنش نشان می‌دهد.

حلقه‌های سیاهی که گاهی اطراف چشم مشاهده می‌کنیم، در واقع مویرگ‌های خونی هستند که هاله‌ای سیاه رنگ به وجود می‌آورند.

همچنین با افزایش سن، به تدریج و به آرامی پوست افراد نازک و خشک می‌شود و متوجه چین‌وچروک در صورت و به خصوص دور چشم‌ها می‌شویم، به خصوص افرادی که بدون استفاده از کرم ضدآفتاب، سال‌های طولانی در معرض نور مستقیم خورشید بوده‌اند.

علل تیرگی و خطوط زیر چشم

وراثت

کمبود خواب

افزایش سن

کمبود کلاژن در پوست (کلاژن خاصیت کشسانی پوست را حفظ می‌کند)

نور آفتاب

آلرژی و حساسیت های فصلی

در خیلی از افراد هم عواملی مانند کمبود اعتماد به نفس و استرس سبب بروز خطوط و چروک زیر چشم می‌شود.

راه های بهبود تیرگی و خطوط زیر چشم

1- هنگامی که می‌خواهید با قرار دادن دو بالش، سر خود را از بدن بالاتر نگه دارید. این کار سبب خواهد شد تا خون در زیر چشمان شما جمع نشود و خطوط سیاه رنگ ایجاد نگردد.

2- از کرم های زیر چشم تیره که حاوی کافئین، روغن درخت چای و یا روغن هسته انگور هستند استفاده کنید . این کرم ها را قبل از خواب شب و در اول صبح استفاده کنید و قبل از استفاده آنها ، دور چشم خود را با دقت بشوئید و خشک کنید.

3- کمپرس یخ را مدت 10 تا 15 دقیقه در ناحیه زیر چشمان خود قرار دهید. کمپرس یخ سبب کاهش خطوط زیرچشم و پف کردگی دور چشم خواهد شد.

4- به مقدار کافی استراحت کنید و بخوابید. خواب کافی سبب می‌شود تا خطوط تیره دور چشم کاهش یابند.

5- اگر حساسیت فصلی دارید، زیر نظر پزشک از آنتی هیستامین استفاده کنید. مصرف آنتی هیستامین در افرادی که آلرژی فصلی دارند، سبب کاهش پف اطراف چشم و کاهش خطوط تیره دور چشم می‌شود.

6- دو قاشق غذاخوری شیر سرد را با نصف قاشق غذاخوری عسل مخلوط کنید. با پنبه ای این مخلوط را به زیر چشم خود بمالید. 15 دقیقه صبر کنید تا این محلول جذب پوست اطراف چشم شما شود. سپس آن را با آب سرد بشویید.

7- می توانید به پزشک متخصص پوست مراجعه کنید و مشکل تیرگی زیر چشم خود را با او در میان بگذارید.

8- هرگز چشمان خود را محکم نمالید، زیرا ممکن است رگ های دور چشم آسیب ببینند و تیرگی و خطوط زیر چشم ایجاد شود.

9- از عینک آفتابی در خارج از منزل استفاده کنید و چشم های خود را در معرض اشعه های مضر نور خورشید قرار ندهید.