



چشم‌های پف‌آلود

حتما برای شما هم پیش آمده است که دچار پف چشم شده باشید. دو علت موجب پف زیر چشم و تورم پلك پايینی می‌شود؛ شل شدن پوست و دیگری تورم چربی کاسه چشم که موجب به جلو رانده شدن پلك پايینی می‌شود.

حتما برای شما هم پیش آمده است که دچار پف چشم شده باشید. دو علت موجب پف زیر چشم و تورم پلك پايینی می‌شود؛ شل شدن پوست و دیگری تورم چربی کاسه چشم که موجب به جلو رانده شدن پلك پايینی می‌شود.

پلك پايینی چون نسبت به پلك بالایی بیشتر در معرض نور آفتاب قرار می‌گیرد، زودتر حالت شل‌شدگی پیدا می‌کند. در ضمن با افزایش سن بافت‌های نگهدارنده کاسه چشم شل و چربی آنها به جلو رانده می‌شود.

بیشتر اوقات پف چشم‌ها اوایل صبح طبیعی است و بر اثر خستگی هنگام شب پف‌آلود می‌شود، اما برعکس گاهی اوقات چشم‌ها اوایل صبح پف‌آلود می‌شود و در طول روز و هنگام شب بهبود پیدا کند.

برای پیشگیری از ایجاد پف چشم محافظت از پوست صورت و پلك‌ها در برابر نور آفتاب، استراحت مناسب، افزایش زمان خواب و استفاده از بالش مناسب موثر خواهد بود.

علاوه بر آنچه گفته شد، قبل از خوابیدن حتما آرایش خود را پاك کنید، زیرا مواد آرایشی و شیمیایی می‌تواند یکی از علل حساسیت و پف چشم باشد.

اگر چشمان شما پف‌آلود است، از مصرف لوازم آرایش خودداری کنید. مواد شیمیایی موجب افزایش ورم چشم شده و پوست را حساس، قرمز و متورم می‌کند.

جالب است بدانید که برای درمان این عارضه، هیچ نوع کرم موضعی موثری وجود ندارد و در عوض استفاده از روش‌های خانگی می‌تواند راه‌حلی کم‌هزینه، قابل دسترس و مناسب برای رفع پف زیر چشم باشد.

يك قاشق غذاخوری روغن زیتون را با کمی نمك مخلوط کرده، سپس با دقت به زیر چشم بکشید و بسیار مواظب باشید که داخل چشم نرود. بعد از حدود 45 دقیقه آن را با آب و صابون به آرامی بشویید.

استفاده از چای کیسه‌ای نیز يك روش قدیمی برای از بین بردن پف یا سیاهی زیر چشم است. دو بسته چای مصرف‌شده را به مدت ۱۰ دقیقه در یخچال قرار داده، سپس به حالت خوابیده به مدت 15 دقیقه روی چشم‌های بسته قرار دهید.

گذاشتن خیار ورقه شده بر رو و زیر چشم نقش قابل توجهی برای رفع پف چشم دارد، چرا که خیار حاوی ویتامین K و مناسب برای فعال‌سازی جریان خون است. دو برش دایره‌ای خیار را به مدت ۱۰ دقیقه در یخچال گذاشته سپس به مدت ۱۰ دقیقه روی چشم‌های بسته قرار دهید.

کمپرس یخ نیز برای درمان پف‌آلودگی چشم و رفع ورم چشم‌ها موثر است. کمپرس یخ موجب انقباض و تنگ‌شدن رگ‌های خونی می‌شود و به این ترتیب تورم به وجودآمده را رفع می‌کند. با ماساژدادن و چند حرکت ورزشی ساده جریان خون اطراف چشم فعال و پف چشم‌ها برطرف می‌شود.

در زمان خستگی یا هنگام صبح با دو انگشت سبابه، بینی و بعد ابروها را ماساژ دهید. سپس با سه انگشت به اطراف چشم ضربه بزنید و چند بار این عمل را تکرار کنید.

وحید کیانیپور - کارشناس ارشد گیاهان و مواد اولیه دارویی