

درمان‌های ساده برای سیاهی زیر چشم



سیاهی و گودی زیرچشم که برای خیلی از افراد مشکلی آزاردهنده محسوب می‌شود گاهی می‌تواند علائم بعضی بیماری‌ها مانند حساسیت، آگزما، افسردگی، کم‌خونی، اختلالات، خواب و... باشد، اما معمولا علت خاصی ندارد و زمینه‌های ژنتیکی و نژادی با سابقه خانوادگی دارد.

سیاهی و گودی زیرچشم که برای خیلی از افراد مشکلی آزاردهنده محسوب می‌شود گاهی می‌تواند علائم بعضی بیماری‌ها مانند حساسیت، آگزما، افسردگی، کم‌خونی، اختلالات، خواب و... باشد، اما معمولا علت خاصی ندارد و زمینه‌های ژنتیکی و نژادی با سابقه خانوادگی دارد.

علت گودی و سیاهی زیرچشم در بیشتر موارد نازک بودن پوست ناحیه زیرچشم است که بعلا سطحی شدن جریان خون وریدی پوست تیره تر به نظر می‌رسد.

در طب سنتی ایرانی علت آن معمولا خشکی مزاج است. از دیگر علل تیرگی و گودی زیر چشم می‌توان به اختلالات هورمونی بیماری‌های عصبی و افسردگی کاهش وزن ناگهانی و شدید عوارض بعضی داروها و مواد آرایشی حساسیت‌های فصلی یا آلرژی آگزما پلک، سیگار و اختلالات خواب اشاره کرد.

اما برای رهایی از این مشکل غیر از سعی در درمان علت آن (بجز علت ژنتیکی) می‌توان راه‌های زیر را نیز امتحان کرد که در بسیاری موارد کاملا موثر است.

استفاده از ماسک‌های گیاهی می‌تواند تاثیر بسزایی در سلامت پوست، تحریک کلاژن سازی، تغذیه و مرطوب کردن پوست و کاهش تیرگی زیر چشم‌ها داشته باشد.

توصیه می‌شود هر شب قبل از خواب از ماسک‌های گیاهی صورت استفاده شود. همچنین پدهای زیرچشمی نیز با تحریک کلاژن سازی و تغذیه بافت زیرچشمی می‌تواند تاثیر رضایت بخشی در بهبود تیرگی و گودی زیرچشم داشته باشد.

یک توصیه ساده تر قرار دادن یک برش خیار زیر ناحیه چشم به مدت حداقل نیم ساعت صبح‌ها و نیز شب قبل از خواب است.

تفاله چای سبز را داخل یک دستمال نازک نخ‌ی قرار داده و زیر چشم‌های خود بگذارید و پس از مدتی شاهد بهبود رنگ زیر چشم خود باشید.

همچنین می‌توانید میوه آووکادو را رنده و با چای سبز مخلوط کنید و سپس برای مدت نیم ساعت در ناحیه زیر چشم‌ها قرار دهید.

ماساژ صورت و نواحی اطراف بینی نیز می‌تواند مفید باشد، اما دقت کنید از مالیدن چشم‌ها شدیداً خودداری کنید زیرا باعث تحریک مویرگ‌های زیر چشم می‌شود و کبودی را بیشتر می‌کند. آفتاب می‌تواند این تیرگی را بیشتر کند بنابراین استفاده از عینک آفتابی نیز توصیه می‌شود.

خواب و استراحت کافی نیز به نحو موثری تیرگی و سیاهی چشم را به هر علتی که باشد کاهش می‌دهد.

کاهش مصرف نمک، نوشیدن آب کافی، مصرف بیشتر میوه و سبزیجات با ویتامین‌ها و مواد معدنی و ترک سیگار نیز می‌تواند موثر باشد.

یک روش ساده دیگر که می‌تواند باعث شفافیت پوست ناحیه زیر چشم شود این است که پنبه را به شیر آغشته کرده سپس حدود نیم ساعت در سردخانه یخچال قرار دهید و بعد آن را برای دقایقی زیرچشم خود بگذارید و این کار را چند بار در روز تکرار کنید.

دکتر امیرهومن کاظمی - متخصص طب سوزنی و گیاهان دارویی