

داستان حلقه های تیره زیر چشم چیست؟

* یادداشت اختصاصی
صدای تجارت



یکی از معمول ترین مشکلات پوستی؛ حلقه های تیره زیر چشم است. این عارضه می تواند دلایل بسیار متنوعی می تواند داشته باشد که از جمله آن ها می توان به وراثت، عدم خواب کافی، آلرژی، تغییرات دمایی، پوست حساس و پیر شدن پوست در اثر افزایش سن اشاره کرد.

یافتن دلیل اصلی ایجاد این حلقه ها قبل از درمان بسیار مهم است. اول از همه درباره ی وراثت و ژنتیک صحبت کنیم. در خیلی از نژادها مثل هندی ها، بعضی از آسیایی ها و یا سرخپوستان این حلقه ها بدون هیچ دلیل خاصی وجود دارند. اگر حلقه ی زیر چشمان شما تا بالای پلک گسترش داشته باشد نشانه ی ارثی بودن این حلقه هاست. در واقعیت نسخه واحدی برای از بین بردن کامل حلقه ها وجود ندارد اما با راهکارهایی می توان آن ها را کاهش داد.

مورد بعدی مربوط به آناتومی

صورت شماست. آنا تومی یعنی نحوه
ی قرارگیری و ساختمان استخوان
در اطراف چشمان شما چگونه است.
این ساختمان شامل استخوان
زایگوما، ماگزیلا و لاکریمال است
که تشکیل اوربیتال استخوانی می
دهند. اگر شما شخصی استخوانی
با مقدار بافت کم، یعنی درم و
هایپودرم (بافت زیرپوستی)
نازک تر باشید حلقه های تیره
چشم شما برجسته تر و مشهود تر
خواهد شد. می توانم بگویم حذف
و یا کاهش حلقه های تیره در
این حالت یکی از سخت ترین
کارهاست زیرا شما باید به جنگ
با آنا تومی بروید. قرار دادن
ایمپلنت در این حالت ممکن است

کارگشا باشد اما تزریق هیالورونیک اسید و فیلر توصیه نمی شود؛ زیرا باعث متورم شدن زیر چشم و حتی ظاهری خیلی بدتر خواهد شد.

دلیل بعدی ایجاد این حلقه ها به آلرژی مربوط است که می تواند هم توسط عوامل بیرونی و درونی ایجاد شود. ممکن است شما دچار التهاب پوستی و یا خارش باشید و در نتیجه دائما چشم خود را می مالید و یا پوست اطراف را با خارش بیشتر تحریک می کنید. دقت کنید که پوست اطراف چشم نازک ترین پوست را دارد و به شدت حساس است و نباید هر

محصول بدون نسخه ای را تهیه کنید و در این ناحیه به صورت موضعی استفاده کنید. برای جلوگیری از این مورد بهتر است بعد از تهیه محصول آن را برای چند روز بر روی پوست پشت گوش و یا پوست خط ریش (این منطقه بیش تر شبیه پوست ناحیه پلک است) استفاده کنید اگر واکنشی دیده نشد، این محصول برای پوست اطراف چشم نیز مناسب است.

توصیه هایی برای کاهش این حلقه ها در اطراف چشم که شما در منزل و بدون نسخه پزشک می توانید انجام دهید:

1. مثل همیشه اولین توصیه

استفاده از ضد آفتاب است. فرقی نمی کند که دلیل ایجاد این حلقه ها به چه عاملی مربوط است. با تابش نور خورشید به پوست اطراف چشم مقدار رنگدانه ها در این ناحیه افزایش می یابد و تیره تر می شود. انتخاب ضد آفتاب مناسب که حاوی تیتانیوم دی اکسید و زینک اکسید است، بهترین گزینه می باشد. در کنار این گزینه عینک آفتابی را فراموش نکنید. عینک آفتابی در کنار ضد آفتاب سپر دفاعی فوق العاده ای برای چشمانتان ایجاد خواهیم کرد.

2. میزان نمک جذبی توسط بدن را کاهش دهید تا میزان تورم حلقه های سیاه در زیرچشمانتان کاهش پیدا کند.
3. معمولا شدت این حلقه های تیره در صبح بیشتر است و این به دلیل تجمع خون بعد از خواب است. سعی کنید موقعیت خواب خود را تغییر دهید و از خوابیدن به بغل یا روی معده جلوگیری کنید. از بالش های بیشتری استفاده کنید و به پشت یا در اصطلاح طاق باز بخوابید تا از تجمع خون بیشتر در زیر چشمانتان جلوگیری کنید.
4. بعضی از درمان های سنتی

واقعا کارساز هستند. مثل استفاده از کیسه ی چای سبز و یا حتی چای کیسه ای معمولی. چای کیسه ای معمولی به کاهش تورم کمک می کند و چای سبز به دلیل خاصیت آنتی اکسیدانی فوق العاده ای که دارد به کاهش تجمع رنگدانه ها کمک خواهد کرد و البته خاصیت ضد التهابی چای سبز را نباید نادیده گرفت. پیشنهاد من قرار دادن کیسه ی چای سبز در داخل فریزر و سپس قرار دادن بر روی چشم ها قبل از خواب می شود که امیدوارم برای تک تک شما موثر باشد.

5. اگر احساس می کنید آلرژی دارید و به همین دلیل دائماً چشمان پف کرده‌ی خود را می مالید، می‌توانید از آنتی هیستامین استفاده کنید تا کمی از شدت آلرژی بکاهید. مالیدن بیش از حد چشمان، خود دلیل چروک زودهنگام اطراف چشم خواهد بود.

6. استفاده از ماسک های ورقه ای هیالورونیک اسید یک روش ارزان و موثر برای کاهش تیرگی این حلقه هاست. پیشنهاد من استفاده از این ماسکها در شب است، به طور کامل بر روی صورت خود قرار دهید و بعد از مدت مشخص از

روی پوست خود بردارید و بعد از نیم تا یک ساعت از مرطوب کننده استفاده کنید. هیالورونیک اسید به دلیل خاصیت آبدار کردن پوست می تواند به کاهش این حلقه ها کمک کند.

7. استفاده از ماسکهای حاوی شیرین بیان و یا کرمهای حاوی این گیاه نیز در کاهش تیرگی حلقه ها و روشن کردن پوست بسیار کارساز است.

8. استفاده از کرمهای مناسب راهکار دیگر برای درمان حلقه های تیره اطراف چشم است. اما متأسفانه نمی توانم یک کرم با یک ماده ی

موثر خاص معرفی کنم و بگویم
با استفاده از این محصول
تمام مدل‌های حلقه های تیره
درمان خواهد شد، اما می
توانم بگویم هر کدام از
مواد زیر تاثیر خاص خود را
به همراه خواهند داشت:

• استفاده از اعضای خانوادگی
رتینوئید مانند رتینول.
البته اگر یادداشت های قبلی
من را مطالعه کرده باشید می
دانید که رتینول ماده ی
جادویی من است و می توان
گفت تقریباً بر هر درد بی
درمان دواست. پس اولین نوع

کرم برای درمان، استفاده از کرم های دور چشم حاوی مشتقات ویتامین A است.

استفاده از مشتقات ویتامین B راه دیگر درمان است. از اعضای این خانواده به نیاسینامید می توانم اشاره کنم که خاصیت ضد التهابی فوق العاده دارد. یکی از مزایای این ماده نسبت به خانواده ی رتینوئیدها و ویتامین C کمتر بودن تحریکات پوستی است. از دور چشم حاوی نیاسینامید در شب استفاده کنید و با استمرار در مصرف نتیجه ی خوبی خواهید دید.

پیشنهاد بعدی من کرم‌های دور چشم حاوی ویتامین C است. ویتامین C آنتی اکسیدان فوق العاده ای است و با به دام انداختن رادیکال های آزاد - نور خورشید و دود سیگار، می تواند کمک شایانی به حلقه های تیره دور چشمان شما بکند. اما مشکل اینجاست که به دلیل خاصیت اسیدی و PH پایین این ماده ممکن است باعث تحریک پوست اطراف چشمانتان شود.



پس پیشنهاد من این است که در مرحله ی اول از دور چشم

حاوی مشتقات

ویتامین A، در مرحله دوم از مشتقات ویتامین B و اگر ضرورت داشت از مشتقات حاوی ویتامین C استفاده کنید.

ماده ی موثر بعدی که باید در کرم های دور چشم به دنبال آن ها باشید، کوجیک اسید است. مهم ترین ویژگی کوجیک اسید این است که بسیار منعطف است و می توان همراه با رتینول و یا ویتامین C از این ماده استفاده کرد و به کاهش رنگدانه ها و روشن تر شدن پوست زیر چشم کمک خواهد

-کرد. فقط در استفاده از کرم های حاوی کوجیک اسید دقت کنید که غلظت کوجیک اسید در حدود 1 تا 4 درصد باشد تا باعث تحریکات پوستی نشود.

ماده ی بعدی در لیست من هیدروکینون است. هیدروکینون اثر رنگزدایی خود را با مهار تیروزیناز و به دلیل سمیت سلولی آن بر روی ملانوسیت ها اعمال می کند. تاثیر این ماده بر کاهش فعالیت آنزیم تیروزیناز بالای 90 درصد است. این ماده خود به عنوان نماینده ی انحصاری روشن کننده می تواند عمل کند ولی معمولا از

سایر مواد مثل ترتینوئین، گلیکولیک اسید، کوجیک اسید و آزالائیک اسید هم استفاده می شود. فقط در استفاده از هیدروکینون به میزان غلظت این ماده در محصول دقت کنید که بین 2 تا 10 درصد باشد تا تحریکی برای پوست ایجاد نکند. پیشنهاد من البته به شما استفاده از کرم دور چشم حاوی 2 تا 4 درصد هیدروکینون در شب است تا هیچ گونه تحریکی برای پوست ایجاد نکند. در بعضی از کرم ها از ترکیب هیدروکینون و سالیسیلیک اسید استفاده می شود در مصرف این کرم ها دقت

کنید و قبل از مصرف بر روی پوست خط ریش به مدت چند روز امتحان کنید، زیرا ممکن است بسیار تحریک کننده باشد.

درباره‌ی مصرف کرم‌های حاوی هیدروکینون این نکته را در نظر بگیرید که در ابتدا کرم‌های حاوی مواد گفته شده در بالا را امتحان کنید اگر موثر نبود به سراغ مصرف هیدروکینون بروید.

کرم بعدی مورد استفاده می‌تواند حاوی کافئین باشد. چرا کافئین؟ به این دلیل که یکی از دلایل تیرگی زیر چشم جریان خون است و همین باعث ایجاد مشهود شدن حلقه‌های

تیره می شود. پس نیاز به
عاملی هست که جریان خون را
تنظیم کند و این تنظیم
جریان با کافئین اتفاق می
افتد. پس کرم‌های حاوی ماده‌ی
موثر کافئین به رفع این
تیرگیه
۱۰. کمک خواهد کرد.

۹. این قسمت مربوط به کسانی
است که از تیرگی زیر چشم به
دلایل ارثی و یا آناتومی
صورت خود رنج می‌برند.
البته شما باید به پزشک
مراجعه کنید تا تشخیص دهد
که علت حلقه های تیره زیر
چشم شما برای چیست. فرض می

کنیم که مشخص شده است حلقه های تیره برای شما جنبه ی ارثی دارد، پس راهکارها به شرح زیر است:



استفاده از درما فیلرها. تزریق در این ناحیه باید باید بسیار دقیق انجام شود زیرا ناحیه اطراف چشم یکی از حساس ترین نواحی با پوستی بسیار نازک است. تزریق فیلر هیالورونیک اسید می تواند یکی از بهترین درمان ها باشد. برنند ژوویدرم فیلرهای فوق العاده

ای دارد اما انتخاب من برای
من اطراف چشم نیست. به دلیل
حجم بالای آبی که جذب می کند
امکان تغییر و حرکت در طی
زمان را دارد. البته این
پدیده در همه اتفاق نمی
افتد و از فردی به فرد دیگر
متفاوت است. من فیلر ژل های
سبک تر مانند بلوترو
(BELOTERO) و یا رستیلن را
- برای اطراف چشم ترجیح می
دهم. این فیلرها پایداری
بسیار خوبی دارند و امکان
جابجایی وجود ندارد. البته
این حقیقت را در نظر داشته
باشید که این فیلرها بین 20
تا 30 درصد امکان اصلاح

دارند و انتظار نداشته
باشید بعد از یک بار تزریق
معجزه اتفاق بیفتد.

راهکاری بعدی تزریق چربی
است. یکی از مشکلات تزریق
چربی جذب غیر قابل پیش بینی
است. شما در این ناحیه چربی
تزریق می کنید اما مقدار
چربی باقی مانده در شش ماه
بعد اصلا مشخص نیست. به خاطر
همین مشکل پیشنهاد من تزریق
چربی هر به فاصله ی سه تا
چهار ماه است. البته این
درمان هم از فردی به فرد
دیگر متفاوت است. مشکل دیگر
در تزریق چربی مخصوصا در
ناحیه لب توده ای شدن آن

است که در این حالت اصلا قابل مقایسه با فیلر نیست. پس در تزریق چربی بسیار محتاطانه عمل کنید.

روش های مثل میکرونیدلینگ و پی آر پی برای ناحیه چشم خیلی مورد علاقه من نیستند و توصیه نمی کنم. سوزن میکرونیدلینگ اندازه بزرگی دارد و پی آرپی به اندازه کافی برای ناحیه اطراف چشم دقت ندارد.

روش بعدی که مورد علاقه ی من هست، استفاده از لیزر است. یکی از این شناخته شده ترین لیزرها، لیزر کیوسوئیچ است. این لیزر توانایی کاهش

رنگدانه‌ها را دارد و در عین حال محرک مناسبی برای سنتز کلاژن است. یکی از مزایای استفاده از لیزر این است که شما می‌توانید در عین حال که با استفاده از شیلد از چشمانتان محافظت می‌کنید پرتوهای درمانی را به درم خود بفرستید و با استفاده از قدرت نفوذ درمان بی نظیری را تجربه کنید. لیزرهای بعدی شامل لیزر فرکشنال و لیزر CO₂ فرکشنال است، که در تحریک سنتز کلاژن هم نقش به‌سزایی دارد. در استفاده از این لیزرها افراد با پوست حساس باید

بسیار دقت کنند معمولا توصیه می شود فاصله ی درمانی هر لیزر تا لیزر بعدی بین 6 تا 8 هفته انجام بگیرد.

به این نکته توجه کنید که برای رفع حلقه های تیره دور چشمانتان ممکن است هزاران راه وجود داشته باشد، من در این یادداشت سعی کردم کارآمدترین روش ها را برای شما طبقه بندی کنم تا در زمان کوتاه تری بهترین درمان را تجربه کنید.