

振興醫院整形外科衛教資訊

【惱人的黑眼圈】

振興醫院整形外科主任 陳綱華醫師

不少人被黑眼圈所困擾，眼睛周圍黑黑的一圈，讓人看起來很疲倦又沒精神。雙眸眼皮泡腫，眼圈黑黑，就算抹上厚厚的粉底，還是無法掩飾，讓人實在難堪。

其實，眼瞼皮膚是全身皮膚中最薄也最脆弱的部位，加上汗腺和皮脂腺的分泌缺乏，每天持續不斷地眨眼動作，及長期曝露在幅射線及陽光底下，使它成為最容易受傷的部位。眼眶四周的皮膚不但特別薄弱，皮下組織也特別少，聚集在此的血管又多，皮膚下血流的顏色容易呈現在眼皮上。

肌膚的功能需要由血管運送氧氣和營養來帶動，但由於眼部週圍的血液循環容易停滯，當血液流經此處的大靜脈時，接近皮膚表層下方就會出現藍黑色的眼暈，也就是我們所說的黑眼圈。血管回流不良時，會使得多餘的水份及血液積聚在眼睛下方，形成腫脹。此外，眼皮內的膠原蛋白及彈性纖維也會因眼皮的不斷眨動而流失，造成眼皮的鬆弛與脆弱，這就是眼週容易形成"皺紋"的原因。

黑眼圈的種類可略分為四種，有的人會合併出現兩、三種一起出現。

1. 色素型：

因為先天遺傳或後天色素沉著所產生。患者可能會合併有異位性皮膚炎體質。藥物疹、陽光曝曬、過敏性結膜炎、長期搓揉眼部及化妝品使用不當也會有局部色素沉著。

2. 血管型：

眼睛周遭血液循環不好所造成的，是最常看見的一種黑眼圈。多是因為睡眠不足或是有伴隨著過敏性鼻炎、鼻竇炎等疾病。

3. 皺紋型：

眼皮老化鬆弛，皮膚的皺摺紋路形成眼部的陰影。

4. 眼袋型：

老化使眼皮的皮膚下垂且肌肉脂肪組織膨出，眼袋於是形成。眼皮下有可能先天的脂肪球特別發達，眼皮明顯的膨出，造成黑眼圈的外觀。

黑眼圈的治療方式：

黑眼圈形成的原因很多，治療的方法自然也不只一種，可惜的是並不是每一種方法對每個人都有一樣的效果，所以要治療黑眼圈並不是件容易的事。有時要綜合以下數種方法才會有效，方法如下：

1. 規律的生活：

早睡早起，不要熬夜，戒菸戒酒，避免壓力，心情輕鬆愉快，兩眼自然炯炯有神。

2. 穴道按摩：

眼眶周圍有許多穴道，適當的按摩不但可以紓解疲勞，更可以促進血液循環，有助於黑眼圈消失。

3. 眼部運動：

不時動動雙眼，不但有助於視力的恢復，消除眼睛的勞累，也可以使黑眼圈變淡喔！

4. 眼周冷熱敷：

對於過敏性鼻炎及結膜炎的患者，冰敷對於解除結膜充血很有幫助，尤其是急性發作的時候最有效果，而熱敷對於長期熬夜或是眼睛周圍血液循環不良所造成的黑眼圈最有效果，但需要持之以恆，否則三天捕魚兩天曬網，效果一定不好。

5. 眼圈的保濕和防曬：

保濕乳液可防止眼睛周圍脆弱的皮膚乾燥脫皮，讓皮膚水嫩嫩，建議早晚都要使用，防曬乳液則需選擇 SPF 15-30 以上的產品效果較好，但由於眼部皮膚薄，容易有過敏現象，所以要選擇低敏感性的產品。另外，防曬乳液要記得常常補充，約每二至四小時就必須塗抹一次，效果才會持續。

6. 均衡飲食：

避免過度刺激辛辣的飲食，過濃的咖啡或茶類等含有過多咖啡因的飲料或食物，多補充維他命 A、B 群、C 等等，都是很重要的。

7. 果酸換膚：

果酸換膚可以去除眼睛周圍皮膚過多的角質層，促進皮膚新陳代謝，加速黑色素的消退，一般民眾可以選用濃度為 5% 的乳液或乳霜使用，以夜間塗抹為佳，較高濃度的果酸，最好由專業美容師或醫師操作，才不會造成灼傷或過度治療的併發症。

8. 美白導入：

導入的方式以超音波導入及離子導入最常用，配合適當的美白產品使用，是專業且效果不錯的方法，市面上有許多可以供消費者自行使用的導入器，效果未必好，還可能有漏電的危險。另外美白導入液的選擇也很重要，千萬不要用到會引發過敏或一些廉價劣質的產品，否則黑眼圈還沒消除，先變成泡泡眼就得不償失了。

9. 雷射治療：

淨膚雷射是治療黑眼圈不錯的選擇，但是雷射光對眼睛的視網膜及角膜是有傷害的，必須慎選醫師操作。另外，不可以因要求效果而過度治療，否則還有反黑的可能，最好是使用低能量，分多次治療，慢慢就會看到效果，也可以避免併發症的出現。

10. 手術治療眼袋抽脂手術：

對於眼袋外凸的患者，以手術切除眼袋脂肪，甚至是上下眼瞼多餘及鬆弛的皮膚，不但可以恢復眼部的青春，也可以消除黑眼圈。但是必須要找合格的整形外科醫師，切勿道聽塗說，草率為之。另外，有些人是因為眼袋下方的淚溝太明顯，而讓眼睛看起來老態龍鍾、精神渙散，這種情況只切除眼袋是沒有用的，還必須以玻尿酸或自體脂肪填平淚溝，才會有很好的效果，故一定要請專業的醫師評估才可。

11. 化妝掩飾：

有這麼多方法，表示沒有一個是最好的辦法。目前的保養品，也都無法完全消除眼部的皺紋、浮腫或黑眼圈。因此預防勝於治療，不要等到黑眼圈已經無可救藥的時候，後悔也來不及了。