

問：我是一位三十多歲的家庭主婦。近幾年來，兩眼周邊皮膚，特別是下眼皮呈現「黑眼圈」，休息不足時，更加明顯。請問，為什麼會產生黑眼圈？

答：「黑眼圈」形成的原因，就學理而言，是因為眼眶部位的眼皮顏色較暗所呈現的外觀。它與眼皮本身的色素多寡、眼皮內的血管血流顏色、以及光線投射方向等因素有關。

由於眼瞼皮膚是全身皮膚中最薄的，所以皮膚之色素或皮膚下之血流顏色，都容易反映、呈現在眼皮表面。此外當光線投射時，會在突出物的背凹處呈現陰影。例如，由鼻子右側來的光線會在左側內眼角處見到陰影，因此該部位看起來就稍暗。同理，眼袋下方的背凹處也會呈現陰影。

形成「黑眼圈」的原因有六：

- 1.遺傳體質：患者的眼輪匝肌先天性就較肥厚，或是眼瞼皮膚的色素，先天體質就比鄰近部位的皮膚色素深暗而量也多，所以顯現出暗灰色眼圈。
- 2.化妝品的色素顆粒滲透：常用化妝品者，可能有某些深色的化妝品微粒滲透到眼皮內。久之，則呈現黑眼圈。
- 3.過度疲勞：當過度疲勞且休息不足時，由於自主神經失調，血管血流循環不暢，引起眼輪匝肌及眼瞼皮膚的靜脈血流鬱塞。因為靜脈血的顏色較暗，所以呈現在眼皮的就是暗灰色的眼圈。
- 4.靜脈曲張：眼窩或眼瞼的靜脈瘤或靜脈曲張，以及眼瞼長期水腫，也會引起靜脈血鬱塞。
- 5.睡眠不足：睡眠不足容易引起眼部靜脈血流鬱塞。
- 6.外傷：眼窩或眼瞼的挫傷，會引起皮下出血，而形成「黑眼圈」的外觀。

問：如何消除惱人的黑眼圈？

答：消除或減少黑眼圈的程度，可採用以下的方法：

- 1.由於眼窩或眼瞼的靜脈瘤或靜脈曲張所引起的黑眼圈，可考慮手術矯治。
- 2.由於化妝品微粒滲透所引起者，則停用化妝品，或考慮改用其他品質較佳之化妝品。
- 3.充份的睡眠及休息，可改善由於過度疲勞所引起的黑眼圈。
- 4.熱敷、按摩，可改善眼部的血液循環，減少靜脈鬱血。
- 5.演戲或拍照時，可調整頭部姿勢，或借助燈光投射角度來「遮蓋」弱點。

6.由於遺傳體質所引起者，則淡然處之；或考慮以化妝品來「補救」。

本文摘錄自 本院眼科主任許紋銘教授著作『全方位護眼指南』  
版權所有 歡迎參閱 請勿翻印

健康文章內文主要提供民眾降低對疾病因不了解產生之不安和恐懼，但不可取代  
實際的醫療行為，所以身體如有不適請您前往醫院就醫治療。