

# 黑眼圈

發佈日期: 2009/11/2 下午 05:13:25 更新日期: 2011-04-25 4:54 PM

## 一、什麼是黑眼圈？

答：由於眼眶四周的皮膚厚度是人體最薄處，眼眶的真皮層佈滿了靜脈血管。如果血液淋巴循環不好，皮膚顏色就會略成紫藍色，看起來就比較深，就形成了所謂的「黑眼圈」。

## 二、為什麼會形成黑眼圈？

答：一般來說，黑眼圈多起因於睡眠不足或太過疲勞。其他像女性在生理期前、懷孕超過八個月或隨著年齡增長等，都有可能造成黑眼圈。這些因素所造成的黑眼圈比較容易解決，只要恢復正常睡眠，並且作息正常與均衡飲食，應該都可以在短時間改善黑眼圈的情形。另外，對於色素沈澱所造成的眼部黯沈膚色，成因可以分為遺傳和血管兩大因素。若屬個人的遺傳體質，天生在眼睛周圍的皮膚黑色素較多，而產生黑眼圈，可能就較難根治了。若是血管淤積色素沈澱，隨著年齡的增加，長期不斷的重力影響，使眼皮下的皮膚下垂且越來越薄，皮膚下面的血管組織及肌肉組織會更加明顯，加上日光傷害，紫外線穿透表皮而造成真皮內的彈性纖維及膠原蛋白減少，使眼皮血管周圍局部的支持力降低，血管破裂而產生紫斑。而且，紫外線也會使眼皮下的真皮層膠原蛋白及彈性纖維減少而失去彈性，造成一些眼周圍皺紋的產生。下垂的下眼皮合併皺紋的皮膚，會使黑眼圈看起來更加明顯；此外，紫外線造成眼皮下的皮膚色素增加，也會使表皮過度角化粗糙而更加黯沉，黑眼圈也更加惡化。

## 三、有什麼方式可以治療黑眼圈？

答：若是因色素沈澱可以採用靚白脈衝光美顏治療或脈衝式離子導入治療，活絡眼周血管，刺激膠原蛋白增生，回復皮膚彈性，淡化黑眼圈。平時保養可平躺休息，改善眼部血液回流的情形。晚上睡前熱敷、按摩眼部，使血管擴張，促進血液循環；白天若有眼皮腫脹，則可採用冰敷，讓血管收縮消除腫脹。