

## 甩掉黑眼圈

黑眼圈是許多美女的剋星，不論是口服或外用化妝品、保養品，無不推陳出新地搶攻「熊貓一族」市場。消費者往往在誘人的廣告詞下浪費了許多時間與金錢，但是惱人的問題仍沒有解決。到底，怎樣的「面子」及「裡子」的調理才能盡如人意呢？

讓我們先來談談黑眼圈形成的原因。其形成因素大致可分為：

### 一、長期的日晒造成日光性老化

由於紫外線會穿透眼圈表皮，造成真皮內的彈性纖維及膠原蛋白纖維變性與減少，使眼皮血管周圍之局部的支撐力降低，血管破裂而產生紫斑，進而形成黑眼圈。再者，紫外線也會使眼皮下真皮層的膠原蛋白纖維及彈性纖維減少而失去彈性，造成眼周圍皺紋的產生，下垂的下眼皮合併皺紋之皮膚，會使黑眼圈加劇。

### 二、年老長期的重力

當眼皮下的皮膚下垂且越來越薄時，會使皮膚下面的血管組織及肌肉組織更加明顯，於是黑眼圈看起來便更加明顯。

### 三、血管型

局部靜脈回流循環不好所造成，是臨床上最常見的。這類型的黑眼圈多與體質有關，其中包括睡眠不足、壓力、情緒、女性經期，及伴隨的過敏性鼻炎、鼻竇炎、鼻塞等鼻子方面的疾病，

何秦曉麗玲美

護理師





使下眼眶血液循環變差，血管擴張水腫，造成靜脈血鬱塞或微血管破裂而產生紫黑色的黑眼圈。

#### 四、眼周圍的色素

形成較深邃的自然黑眼圈。另外，某些皮膚的疾病或使用不當的化妝品，使眼睛周圍皮膚發炎，而造成發炎後的色素沉澱，也是色素型黑眼圈的一大原因。

#### 五、眼袋型的黑眼圈

主要與內外化的老化因素有關，因為眼瞼周圍的皮膚是人體皮膚最薄、最脆弱的部位，在長期用眼過度、氣候乾燥、紫外線、自由基等傷害下，皮膚的細紋很容易產生，真皮內的彈性纖維及膠原蛋白纖維變性、變薄，使眼部周圍皮膚漸漸失去彈力，眼窩深陷而造成黑眼圈，如果再加上重力因素及因個人體質而眼眶下脂肪球發達，就會造成臨床上眼袋的形成。

至於治療黑眼圈的方法，防晒乃首要方針，其目的在於減少紫外線所造成之色素沉著和皮膚老化現象，以降低局部皮膚的色素沉著。其次，使用局部外用維生素A酸製劑及果酸，以去除皮膚角質及促使膠原蛋白增生的效果而減少細紋，但A酸往往會刺激眼睛周圍，故要小心使用。再者，使用外用的左旋維生素C製劑，可增進真皮內的膠原蛋白纖維，並使彈性纖維增加，恢復眼皮彈性，減少眼睛周圍皺紋的產生，而且，維生素C還有抑制黑色素形成的作用，可以協助改善黑眼圈。另外，若由皮下血管破裂造成的紫斑所引起的黑眼圈現象，則可使用外用的維生素K來加以改善，因為

維生素K可以維持皮下微血管之完整，防止與減少因血管破裂引起的紫斑現象，改善血管性黑眼圈。

總之，黑眼圈的預防與日常生活方式息息相關，像是睡眠不足、抽菸、酗酒、營養不均等，都會加速皮膚老化，使黑眼圈惡化。而除去上述不良習慣外，注意眼圈保溼、防晒和持之以恆也一樣非常重要。此外，現在對於很嚴重的黑眼圈及色素沉著之情形，還可以借重先進的醫療技術（例如：果酸換膚、化學換膚、雷射換膚等），來達到較理想的改善，還原一張淨白的臉。

