

## 如何把熊貓眼變超級電眼

皮膚科陳怡如主治醫師

所有人都嚮往明亮有神，深邃的大眼睛，但是，黑眼圈常常讓一雙明眸大打折扣，容易給人疲倦的印象，所以為黑眼圈問題來皮膚科門診的民眾不少，在家裡用盡各種偏方 DIY 治療自己黑眼圈的民眾更是多。要瞭解怎麼治療黑眼圈就得先知道你的黑眼圈是哪一種，因為不同種類的黑眼圈，會有不同的治療方式。

眼圈的構造由外到內是：1.眼皮 2.血管 3.脂肪組織 4.眼輪匝肌 5 眼眶骨。所以黑眼圈的問題常常就是這幾個地方有問題造成的。

1. 眼皮細紋與皺折變多造成的黑眼圈，也就是皺紋型黑眼圈：這是因為長年日曬，以及年齡雙重原因，造成真皮纖維細胞老化，加上眼皮本來就比身上其他皮膚更薄，更易顯出真皮的老化。這種類型的黑眼圈，局部可以塗抹或導入，含有刺激纖維母細胞活化的成分（植物萃取抗氧化，或維生素抗氧化成分如維生素 A,C,E，硫辛酸，Coenzyme Q10，Kinetin 植物荷爾蒙，銀杏萃取等等），或保濕成分(如玻尿酸，ceramide 等等)，增加角質層含水量也會有改善。更進一步則可做脈衝光，電波拉皮。要是真的太皺，則就要靠手術的方式去除並拉緊鬆弛的皮膚。



2. **眼皮上的黑色素增加，也就是所謂的色素型黑眼圈**：這一部份的黑眼圈，可以導入美白的成分，如麴酸，熊果素，左旋 C 等等。做果酸也有不少幫助，在更進一步可以用除色素斑的雷射處理。
  3. **血管部分循環不良，也就是所謂的血管型黑眼圈**：最常見的原因就是都會區人士最常見的過敏性鼻炎，另外熬夜，疲倦，抽菸也會有這類型的黑眼圈。導入或塗抹的成分不外乎保護血管或收縮血管的成分，例如維生素 C,K 等等。染料雷射可以去除細微血管但是復發率高。這種黑眼圈是最難治療，但如果好好控制過敏性鼻炎，戒煙，改變生活形態，就會自行改善。
  4. **脂肪組織膨大，也就是眼袋型黑眼圈**：隨著年紀增長，有些脂肪組織膨出，這一部份就需要手術治療把多餘的脂肪去除。
  5. **眼輪匝肌肥厚，也就是肌肉形黑眼圈**：有笑意的時候下眼皮肌肉鼓起的那一塊，有些人這塊下眼皮的眼輪匝肌特別發達，產生的陰影也大，視覺上形成黑眼圈。這種黑眼圈注射肉毒桿菌，效果非常好。
  6. **眼眶骨突出，也就是所謂的骨架型黑眼圈**：因為有些人天生輪廓深，相對眼窩會比較凹陷，使得眼眶周圍出現陰影，治療方式為注射玻尿酸填補凹陷的部位。
- ★ 大多數人的黑眼圈是綜合型的，可能包含了上述的幾種原因，想要自己 DIY 不如找附近的皮膚科醫師幫您診斷看看，是哪些原因造成您的黑眼圈，對症下藥，才不會花了很多冤枉錢在對你沒用的 DIY 治療上喔！

