



對於休息與工作，在時間上必須好好分配，少熬夜，保證充足的睡眠，每天至少要有7~8小時睡眠，尤其晚上10點到凌晨2點是美容覺的時間，應好好睡。戒煙酒、多運動，節制性生活，保養精力，提倡健康的生活方式才會水噹噹。

不要再當貓熊了 談談惱人的黑眼圈

現代人工作壓力大，熬夜、睡眠品質不良，稍不注意黑眼圈就悄悄形成了，對許多愛美人士而言，實為莫大的困擾，其實，黑眼圈的改善是有方法可循的，首先必須要先了解黑眼圈的形成原因，才能對症下藥！

眼睛周圍真皮層的皮膚本來就特別薄，特別是眼皮是全身皮膚最薄的部位，所以當眼下微血管明顯時，即出現黑眼圈。

一般來說，黑眼圈的形成可分為先天因素以及後天因素，少數的黑眼圈是由於先天的色素沈著所形成；而後天形成的黑眼圈其原因不外乎靜脈血管瘀積、或是因外力造成的眼部色素沈著。

▶ 形成黑眼圈的原因

遺傳體質—患者眼皮皮膚的色素，先天體質就比鄰近部位的皮膚色素深暗而量也多，所以易顯現出暗灰色。此外皮膚薄、皮膚鬆弛者，黑眼圈較會表現出來，

過敏體質—因為過敏常搓揉眼睛鼻子，很容易讓臉部皮膚最薄的眼下微血管破裂而出現黑眼圈。

眼部血液循環不良、氧氣供應不足者，過度疲勞—電腦族熬夜上網不睡覺，缺乏適當休息，有些是性生活頻繁，作息與生理時鐘不協調。當過度疲勞且休息不足時，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。

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，此類血管性黑眼圈，在東方女性的黑眼圈型態約占一半。



| 劉祥耀 台電聯合診所 |



後天性的眼部色素沈著—形成原因則多半是長期的搓揉，造成眼睛周圍慢性皮膚發炎，導致下眼部黑色素沈著。

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。

皮膚本身的老化—年紀增加，皮膚保水度降低，讓真皮層變薄，因此血管顏色就更加突顯而形成黑眼圈。

太瘦—愛美的女性減肥過度，脂肪組織過度流失，或眼袋抽脂過量，數年以後反導致眼眶凹陷而出現黑眼圈。

眼袋或淚溝—因為視覺效果而會被誤會有黑眼圈。

細紋—無論是乾燥缺水而出現的細紋，或是老化的皺紋，都有眼下陰影而出現黑眼圈。

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。

卸妆不確實—下班後未好好卸妆導致化妝品的色素沉澱，或是太過粗暴用力卸妆，都會因為眼下脆弱肌膚過度拉扯產生黑眼圈。

欠缺水份的補充。

如何預防和改善黑眼圈呢？

針對黑眼圈不同的形成方式，各有不同的改善方法：

一般人使用敷眼、飲食和保養品，來改善先天和比較嚴重的後天性黑眼圈，但是先天的黑眼圈較有效的療法常需藉由雷射。

保守處理

充分的睡眠及休息—可改善由於過度疲勞所引起的黑眼圈。

按摩—按摩眼睛四周，促進黑眼圈消散。但盡量不要對眼下太粗暴。熱敷冷敷交替、按摩可改善眼部的血液循環，減少靜脈鬱血。

化妝品微粒滲透所引起者—則停用化妝品，或改用其他品質較佳之化妝品。

遺傳體質所引起者—則可考慮以化妝品來補救。

如果有化眼妝或是刷睫毛膏—卸妆時一定要使用眼部專用卸妆液，仔細看清楚有沒有殘留的彩妝或是亮片，否則容易促成黑色素沉澱。

缺水型的紋路—用眼膜是最快的解決方式，在短時間內快速補水，但是一定要擦上眼霜，才能鎖住補充的水分避免快速流失！

退斑、美白藥膏—是治療黑眼圈最易取得的保養品，但是對已形成的黑眼圈治療成效不大，應將其視為預防黑眼圈形成的保養品來使用，效果較佳。

維他命K—可以增加微血管的通透性，讓血液黏稠度下降。

維生素A—常吃含大量維生素A的食物如豬肝、花生、黃豆、芝麻等，有助於消除黑眼圈。

淚溝使眼頭有凹陷的陰影—遮瑕膏就能暫時解決，經濟許可者可注射玻尿酸填補，經真皮層玻尿酸的注射填補修復過薄皮膚的效果，缺點是玻尿酸會漸漸吸收，施打之後須定期補打。

肉毒桿菌素除皺—平常臉部表情豐富者，在眼部周圍亦容易產生皺紋，皺紋在眼部生成後，會因為光線角度的關係，讓眼睛看起來像有黑眼圈一樣，適度的施打肉毒桿菌素除皺，可消除此種黑眼圈的假象。

外科手術

外科電燒手術—少數黑眼圈如因眼窩或眼瞼的靜脈瘤或靜脈曲

張引起的靜脈血瘀積所形成，可考慮用外科電燒手術燒灼瘀積的血管。

眼袋手術—過多的脂肪堆積成大大眼袋可適量切除，但須避免切除過多，導致眼眶凹陷，反而看起來更老，慎選施術的醫師也很重要。

抽脂手術—針對老化型的眼袋，可運用傳統的抽脂或是目前最熱門的雷射溶脂。

自體脂肪移植—運用自體脂肪來填補眼眶凹陷而出現的黑眼圈，優點是較玻尿酸的注射持久且是自己的脂肪沒有排斥不合或過敏的現象。

脈衝光治療

不同於雷射的專一性（單波長、平行光），脈衝光是一段性的光波（520nm至1,200nm），可涵蓋除斑、血管及除皺作用的光波，臨床上也能用於黑眼圈的改善。

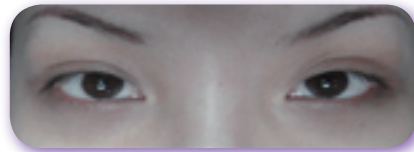
雷射治療

使用雷射治療黑眼圈，首先必須針對黑眼圈的不同成因來選擇雷射機種，若是治療靜脈血管瘀積所造成的黑眼圈，可選擇血管雷射治療；而表面性的色素沈著，則適合用除斑雷射治療，有時可合併使用，達到最大的效果。

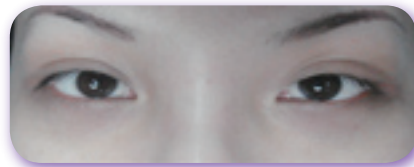
以雷射光追蹤黑色素和封閉血管的方式治療黑眼圈，一種是染料

雷射、一種是紫翠玉雷射、鈷雅銘雷射和紅寶石雷射。筆者使用鈷雅銘雷射、二極體光纖雷射，均有不錯的即時效果。

雷射前:



雷射後立即反應:



雷射之後，黑眼圈的色素會慢慢淡化，但是仍然需要定期保養，效果才能持久。雷射就像刀子的雙刃，需留意能量設定，筆者曾接過其他醫師過高的雷射能量設定反造成色素沉著，黑眼圈更明顯的案例。

最重要的是施行雷射的醫師必須善盡保護患者的眼睛，特別是眼角膜及視網膜，有時筆者會在眼科門診碰到臉部美容雷射後導致的畏光，過度乾澀或淚水直流，檢查後發現原來是患者眼角膜有受損，研判是施行雷射的醫師忽略了患者眼睛的適當防護；因此找眼科醫師來處理黑眼圈雷射最為妥當。

治療時在安全保護下，雷射幾乎不會破壞表皮，之後擦拭專用藥膏幾天，即可正常洗臉、上、上

班，使用雷射術後專用洗臉液以及完全不刺激的保養品和化妝品。

治療之後預防復發，決不能忽略日常的保養，建議睡前以指腹按摩眼周圍，促進血液循環，同時加強局部皮膚保濕，對預防貓熊眼有一定程度的助益。

預防

黑眼圈的預防遠勝於治療，由於後天性黑眼圈形成是日積月累造成的，一旦生成較難以習慣的改變來改善（如不再熬夜、抽菸等）。

對於休息與工作，在時間上必須好好分配，少熬夜，保證充足的睡眠，每天至少要有7~8小時睡眠，尤其晚上10點到凌晨2點是美容覺的時間，應好好睡。戒煙酒、多運動，節制性生活，保養精力，提倡健康的生活方式。並保持心境開朗愉快。多喝溫水，女人是水做的，多喝溫水有益健康才會水噹噹。

長期預防可多做有氧運動，跑步、打球、游泳等等有氧運動，每星期至少做1~3次，每次大約做25分鐘左右；早上或飯後外出散步，吸取新鮮空氣。每晚按摩及滋潤，做好基礎的美白、保濕、防曬等保養工作，減少搓揉眼睛的習慣，即使是擦保養品或是眼部的適度按摩，也需放輕手勁輕輕按摩，黑眼圈才不易再現！