

# راز چشم‌های شاداب؛ چند راهکار فوری برای رفع پف زیر چشم

13 تیر 1405

پف و تیرگی زیر چشم فقط نتیجه کم‌خوابی نیست و گاهی به سبک زندگی، تغذیه یا حتی برخی بیماری‌ها ارتباط دارد. متخصصان می‌گویند با چند راهکار ساده می‌توان این مشکل را کاهش داد، اما در برخی موارد، تورم مداوم چشم نیاز به بررسی پزشکی دارد.

## پف زیر چشم چیست و چرا ایجاد می‌شود؟

پف زیر چشم به تورم خفیف یا متوسط در ناحیه زیر پلک‌ها گفته می‌شود که معمولاً به دلیل تجمع مایع یا تغییرات بافتی در این ناحیه رخ می‌دهد. پوست اطراف چشم بسیار نازک و حساس است، به همین دلیل کوچک‌ترین تغییر در مایعات بدن یا وضعیت خواب می‌تواند خود را در این بخش نشان دهد.

یکی از مهم‌ترین دلایل تجمع مایع در بافت‌های اطراف چشم است. این اتفاق معمولاً در اثر خواب ناکافی، مصرف زیاد نمک یا حتی وضعیت نامناسب خواب رخ می‌دهد. زمانی که فرد به صورت صاف یا بدون زاویه مناسب می‌خوابد، مایعات در اطراف چشم تجمع پیدا می‌کنند و صبح‌ها باعث ایجاد پف می‌شوند.

کم‌خوابی و خستگی نیز نقش مهمی دارند. بدن در هنگام خواب، فرصت بازسازی و تنظیم مایعات را پیدا می‌کند. وقتی این چرخه مختل شود، نه‌تنها پف زیر چشم افزایش می‌یابد، بلکه تیرگی نیز بیشتر به چشم می‌آید.

آلرژی‌ها و التهاب ملتحمه از دیگر عوامل شایع هستند. در این شرایط، بدن به مواد حساسیت‌زا واکنش نشان می‌دهد و این واکنش باعث التهاب، خارش و در نهایت تورم اطراف چشم می‌شود. همچنین، مصرف زیاد نمک باعث احتباس آب در بدن شده و این موضوع مستقیماً به افزایش پف زیر چشم منجر می‌شود.

در کنار این موارد، عوامل ژنتیکی و افزایش سن نیز تأثیرگذارند. با بالا رفتن سن، بافت‌های اطراف چشم شل‌تر می‌شوند و چربی‌های زیر پوست بیشتر نمایان می‌گردند. استعمال دخانیات نیز با کاهش گردش خون و آسیب به بافت‌های پوستی، این مشکل را تشدید می‌کند.

## راهکارهای فوری برای کاهش پف زیر چشم



در بسیاری از مواقع، پف زیر چشم را می‌توان با روش‌های ساده و خانگی در مدت زمان کوتاهی کاهش داد. این راهکارها بیشتر بر کاهش التهاب و بهبود گردش خون تمرکز دارند.

یکی از مؤثرترین روش‌ها، استفاده از کمپرس سرد است. قرار دادن یک پارچه تمیز و مرطوب که با آب سرد خنک شده یا استفاده از قاشق سرد به مدت حدود ۱۰ دقیقه روی چشم‌ها، باعث انقباض عروق خونی و کاهش تورم می‌شود. این روش ساده، در عین حال بسیار مؤثر است و به سرعت ظاهر چشم‌ها را بهبود می‌بخشد.

شست‌وشوی صورت با آب سرد نیز به تحریک گردش خون کمک می‌کند و می‌تواند به کاهش پف کمک کند. همچنین استفاده از خیار خنک یا چای کیسه‌ای سرد (به‌ویژه چای سبز یا سیاه) روی پلک‌ها، به دلیل داشتن ترکیبات ضدالتهابی و آنتی‌اکسیدانی، تأثیر قابل توجهی در کاهش تورم و آرام‌سازی پوست دارد.

این روش‌ها اگرچه موقتی هستند، اما در مواقعی مانند صبح‌های پرمشغله یا قبل از یک جلسه مهم، می‌توانند به سرعت ظاهر صورت را بهبود دهند.

**نقش سبک زندگی در پیشگیری از پف چشم**



بخش مهمی از کنترل پف زیر چشم، به اصلاح سبک زندگی برمی‌گردد. عادات‌های روزمره تأثیر مستقیمی بر وضعیت پوست و سلامت عمومی بدن دارند.

کاهش مصرف نمک یکی از اولین اقدامات ضروری است. نمک زیاد باعث احتباس آب در بدن می‌شود و این موضوع به‌ویژه در نواحی حساس مانند اطراف چشم بیشتر نمایان می‌شود. تنظیم رژیم غذایی و کاهش غذاهای فرآوری‌شده می‌تواند تأثیر قابل توجهی داشته باشد.

خواب کافی نیز نقش کلیدی دارد. توصیه می‌شود افراد بین ۷ تا ۹ ساعت خواب شبانه داشته باشند. کیفیت خواب نیز به اندازه مدت آن مهم است. خواب عمیق و منظم، به بدن کمک می‌کند تا مایعات را بهتر تنظیم کرده و از تجمع آن‌ها در بافت‌ها جلوگیری کند.

بالا نگه داشتن سر هنگام خواب یکی دیگر از راهکارهای ساده اما مؤثر است. استفاده از یک بالش اضافی یا تنظیم زاویه سر، مانع از تجمع مایعات در اطراف چشم می‌شود.

ترک سیگار نیز تأثیر چشمگیری دارد. دخانیات باعث کاهش اکسیژن‌رسانی به بافت‌ها و تخریب کلاژن پوست می‌شوند که در نهایت به تشدید پف و تیرگی زیر چشم منجر می‌شود. همچنین حذف آرایش‌های تحریک‌کننده و رعایت بهداشت چشم، به‌ویژه در افرادی که از لنز استفاده می‌کنند، بسیار مهم است. لنزها باید در صورت بروز تورم، بلافاصله خارج شوند تا از تشدید التهاب جلوگیری شود.

### **چه زمانی باید به پزشک مراجعه کرد؟**

اگرچه پف زیر چشم در بیشتر موارد بی‌خطر است، اما در برخی شرایط می‌تواند نشانه‌ای از یک مشکل جدی‌تر باشد. اگر این وضعیت بیش از ۴۸ ساعت ادامه پیدا کند یا با علائمی مانند درد، قرمزی شدید، ترشح یا کاهش بینایی همراه باشد، مراجعه به پزشک ضروری است.

در برخی موارد، بیماری‌هایی مانند عفونت‌های چشمی، مشکلات تیروئید یا واکنش‌های آلرژیک شدید می‌توانند باعث تورم مداوم شوند. تشخیص دقیق این موارد تنها توسط پزشک امکان‌پذیر است و خوددرمانی می‌تواند خطرناک باشد.

پف زیر چشم مشکلی شایع اما قابل کنترل است که در اغلب موارد به دلیل سبک زندگی یا عوامل موقتی ایجاد می‌شود. با شناخت دلایل اصلی، استفاده از راهکارهای ساده و ایجاد تغییرات مثبت در عادات روزمره، می‌توان این مشکل را تا حد زیادی کاهش داد.

با این حال، توجه به علائم هشداردهنده و پرهیز از درمان‌های خودسرانه، اهمیت زیادی دارد. سلامت چشم‌ها به عنوان یکی از حیاتی‌ترین اعضای بدن، نیازمند مراقبت آگاهانه و اصولی است. اگر پف زیر چشم از یک مشکل ساده فراتر رفت، بهترین تصمیم، مراجعه به پزشک و دریافت راهنمایی تخصصی است.