

## รอยดำคล้ำใต้ตา ตาบวม ถุงใต้ตา

ผิวหนังรอบดวงตานั้นนอกจากจะเกิดริ้วรอยเหี่ยวย่นได้ง่ายกว่าส่วนอื่นแล้วยังมีปัญหาซึ่งพบบ่อยคือ

### รอยดำคล้ำใต้ตา

สาเหตุ

อาจจะเป็นจากพันธุกรรม การพักผ่อนหลับนอนไม่เพียงพอ ความเครียด หรืออาจมีโรคภัยไข้เจ็บบางอย่าง เช่น ต่อมธัยรอยด์เป็นพิษ

ในแง่กลไกการทำงานของร่างกายเชื่อว่าความเครียดหรือพันธุกรรมจะเป็นตัวกระตุ้นให้ต่อมได้สมองผลิต ฮอร์โมนตัวหนึ่งซึ่งสามารถกระตุ้นเซลล์สร้างสีเมลานินในไซโตซึ่งอยู่รอบดวงตาให้สร้างรงควัตถุชื่อ “ เมลานิน ” เพิ่มปริมาณมากขึ้น ส่งผลให้เห็นขอบตาดำคล้ำชัดเจนขึ้น

นอกจากนั้นภาวะการมีประจำเดือน ช่วงสุดท้ายของการตั้งครรภ์ ซึ่งมีผลเกี่ยวข้องกับฮอร์โมนสามารถทำให้ขอบตาดำคล้ำเพิ่มมากขึ้น พบว่าผู้สูงอายุที่มีขอบตาดำคล้ำเหล่านี้จะเป็นอยู่นานและถาวรขึ้น

อีกประการหนึ่งเนื่องจากผิวหนังรอบดวงตาบาง ไขมันใต้ผิวหนังน้อย ทำให้เราเห็นเงาดำเหล่านี้ชัดเจนมากขึ้น ซึ่งเป็นผลสืบเนื่องจากหลอดเลือดดำซึ่งไหลผ่านบริเวณนั้นคนที่ผิวซีดหรือมีอาการเหน็ดเหนื่อยก็จะเห็นขอบตาดำคล้ำชัดเจนเนื่องจากเหตุผลแบบเดียวกัน นอกจากนั้นอาจเกิดจากการที่เม็ดเลือดหลุดออกมานอกหลอดเลือดในบริเวณดังกล่าวด้วยก็ได้

ข้อแนะนำ

ผู้ที่มีความกังวลเรื่องรอยดำคล้ำใต้ตาอาจทำให้เบาบางลงได้โดยใช้เครื่องสำอางทา ทายาลบรอยดำ ทาครีมกันแดด บางรายอาจสวมแว่นตากันแดดซึ่งสามารถป้องกันแสงแดดและส่งผลให้ริ้วรอยเหี่ยวย่น รอยคล้ำจางเนื่องจากถูกแสงแดดน้อยลง แพทย์บางท่านอาจรักษาโดยวิธีใช้คลื่นความถี่สูง (ultrasonic) ซึ่งสามารถทำให้รอยคล้ำใต้ตาลดลงได้



ตาบวม

อาการตาบวมหลังตื่นนอนเป็นปัญหาที่พบบ่อยเหมือนกัน

สาเหตุ

อาการตาบวมเกิดจากระบบไหลเวียนของหลอดเลือดและน้ำเหลืองทำงานไม่สู้ดีนัก

ข้อแนะนำ

ผมขอแนะนำว่าท่านควรนอนหนุนยกศีรษะสูง การออกกำลังกายอาจช่วยได้การใช้หน้ากากเย็นประคบบริเวณรอบดวงตาทั้งไว้ 10-15 นาทีสามารถทำให้อาการดังกล่าวดีขึ้นได้เช่นกัน

อย่างไรก็ตาม ถ้ามีปัญหาตาบวมตลอดทั้งวันร่วมกับมีอาการน้ำ ตาไหลตึงนี้ถึงภาวะผิวหนังอักเสบจากการแพ้สัมผัส เยื่อบุตาอักเสบ หรือเป็นโรคแพ้ภูมิตนเอง (autoimmune) เช่น เอสแอลอี, เอ็มซีทีดี เป็นต้น ซึ่งควรต้องรีบไปปรึกษาแพทย์ผิวหนังเพื่อการวินิจฉัยที่ถูกต้องต่อไป

ดูได้ตาหย่อน

ดูได้ตาหย่อนยานเป็นปัญหาที่น่ากังวลมากสำหรับคนอายุมากขึ้น ซึ่งมักจะหนีไม่พ้น ยิ่งอายุมากยิ่งเห็นได้ชัดบางคนอาจพบได้ตั้งแต่เริ่มวัยหนุ่มสาว

สาเหตุ

เกิดจากผิวหนังบริเวณนี้เริ่มบางเนื้อเยื่อค่อนข้างหลวม ประกอบกับเนื้อเยื่อกล้ามเนื้อบริเวณใต้ตาเริ่มเสื่อมสลายส่งผลให้เปลือกตาล่างมีรอยพับเกิดขึ้น และนอกจากเกิดรอยย่น พบว่าไขมันจะถูกดันออกมาเพราะกล้ามเนื้อไม่กระชับเกิดเป็นถุงใต้ตา

ปัจจุบันมีวิธีการใช้เลเซอร์ในการรักษาได้หลากหลาย เลเซอร์ที่ใช้รักษาขอบตาได้แก่ Nd-yag laser หรือ IPL หรือ Diode Laser+RF ก็พอจะช่วยให้ แต่ก็ต้องทำหลายๆ ครั้ง และต้องใช้เวลาในการรักษา โดยเลเซอร์จะลดปริมาณเม็ดสีเมลานินที่เข้มให้ลดลงด้วย โดยใช้แสงเลเซอร์ทะลุลงไปใต้ผิวประมาณ 1-1.5 มิลลิเมตร และทำปฏิกิริยาทำลายการสร้างเม็ดสี โดยเฉพาะเม็ดสีที่เป็นสีน้ำตาล น้ำเงิน จนถึงสีดำคล้ำ จากนั้นเซลล์ใต้ผิวหนังรอบดวงตาจะสร้างเม็ดสีผิวสีปกตินั้นขึ้นมาทดแทน

หรือใช้เลเซอร์กลุ่ม Vascular laser หรือ IPL รักษารอยคล้ำใต้ตาที่เกิดจากหลอดเลือดขยายตัวผิดปกติ ก็ช่วยให้หลอดเลือดหดตัวเป็นปกติ จึงทำให้รอยหมองคล้ำดีขึ้นได้เช่นกัน

ข้อแนะนำ

✦ ทำการผ่าตัด อาจพิจารณาผ่าตัดโดยวิธีเข้าทางเยื่อบุเปลือกตาล่างและตัดไขมันออก วิธีการนี้สะดวกและเหมาะสำหรับบุคคลที่มีอายุต่ำกว่า 40 ปี คนไข้ไม่ต้องพักฟื้นนาน สามารถทำงานได้เลย ไม่มีรอยแผลผ่าตัดโดยวิธีผ่าเข้าทางเยื่อบุเปลือกตาล่างต้องอาศัยแพทย์ผู้มีความเชี่ยวชาญ

สำหรับรายที่มีถุงใต้ตาขนาดใหญ่ในบุคคลอายุมากกว่า 40 ปี พร้อมทั้งมีริ้วรอยเหี่ยวย่นค่อนข้างมากและแก้ไขโดยวิธีอื่น เช่น ไขมันหรือทาเครื่องสำอางนานาชนิดแล้วไม่ได้ผล ก็ควรต้องปรึกษาศัลยแพทย์ตกแต่งเพื่อเลาะไขมันและตกแต่งหนังตาล่างเสียใหม่ แต่การผ่าตัดวิธีนี้ถ้าแพทย์ผู้ทำไม่ชำนาญอาจทำให้เปลือกตาล่างปลิ้นดูน่าเกลียดได้

✦ ทาครีมรอบดวงตา ควรระวังเนื่องจากครีมหลายชนิดค่อนข้างเหนียวเหนอะหนะ อาจทำให้รอบดวงตาบวมมากขึ้น เนื้อครีมอาจไหลเข้าสู่ดวงตาทำให้มีอาการ ปวด แสบ น้ำตาไหล

สุดท้ายโปรดอย่าลืมนะครับว่าการพักผ่อนหลับนอนให้เต็มที่ การงดสูบบุหรี่ การหลีกเลี่ยงแสงแดด การทำจิตใจให้แจ่มใส จะมีส่วนช่วยให้ดวงตาของท่านแวววาวแจ่มใสได้อย่างง่ายๆ และสบายๆ นะครับ