

วิธีง่ายๆ... กำจัดถุงใต้ตา

นำเสนอเมื่อ : 24 พ.ย. 2552

วิธีง่ายๆ กำจัดถุงใต้ตา



ปัญหาเรื่องถุงใต้ตา รอยคล้ำและริ้วรอยรอบดวงตา นับเป็นปัญหาที่สร้างความกังวลให้กับทุกคน โดยเฉพาะสาวๆ ซึ่งการเกิดถุงใต้ตา นั้นมาจากหลายสาเหตุ ไม่ว่าจะเป็น การขาดสายตาเพียงพอจากคอมพิวเตอร์เป็นเวลานานๆ การได้รับรังสีอัลตราไวโอเล็ตในแสงแดดมากเกินไป กรรมพันธุ์ สภาพแวดล้อมที่อยู่ รวมถึงอาหารการกิน ความเครียด การลดลงของไขมันใต้หนังของฮอรโมนเพศหญิง ฯลฯ ปัจจัยเหล่านี้ล้วนเป็นสาเหตุให้เซลล์ผิวเสื่อมได้มากขึ้น แต่อย่างไรก็ตาม การเกิดขึ้นของถุงใต้ตา นั้นมีอยู่ 2 ลักษณะ คือ ถุงใต้ตาแท้ และถุงใต้ตาเทียม ซึ่งมีขอแตกต่างกัน ดังนี้

ถุงใต้ตาแท้

อาจจะมีสาเหตุหลักมาจากกรรมพันธุ์ วิธีนี้ต้องพึ่งการทำศัลยกรรมตกแต่ง เพราะถุงใต้ตาชนิดนี้เกิดจากระบบต่อมไร้ท่อภายในร่างกายทำงานผิดปกติ ซึ่งโดยปกติแล้วคนเราจะมียาไขมันสะสมก่อนอยู่ที่ใต้ตา เมื่อเราอายุมากขึ้นไขมันเหล่านี้ก็จะค่อยๆ ขยายใหญ่ขึ้นตามไปด้วย แต่สำหรับบางคนที่มีปัญหาถุงใต้ตาแบบแท้ บางครั้งก็สังเกตเห็นการใหญ่โตของถุงใต้ตาโตตั้งแต่เพิ่งมีสิบนั่นเอง เลยก็ได้ วิธีการรักษามีตั้งแต่การผ่าตัด การฉายแสงด้วยเลเซอร์ การใช้คลื่นวิทยุ หรือ Radio Frequency (RF)

หากเลือกรักษาอาการดังกล่าวด้วยวิธีการใช้คลื่น RF ก็จะช่วยทำให้ไขมันใต้ตาดูเล็กลง แต่กระนั้นก็ไม่สามารถทำให้ปัญหาถุงใต้ตาหายขาดได้ เพราะเป็นเพียงวิธีการที่ช่วยยกกระชับผิวใต้ตา ซึ่งจะทำให้ถุงใต้ตาดูเล็กลงเท่านั้น

อย่างไรก็ตาม การรักษาทางการแพทย์ถ้าเป็นสมัยก่อนมักคิดถึงการทำผ่าตัด ซึ่งโดยมากจะช่วยเรื่องถุงใต้ตาได้ แต่ช่วยเรื่องรอยคล้ำใต้อ้อย นอกจากตัดรอยดำออกไปด้วย ไม่เพียงแต่ความเจ็บปวดและค่าใช้จ่ายที่ค่อนข้างสูง การผ่าตัดอาจช่วยให้ผิวเรียบเนียน ดึงตึงผิว แต่ความงามนี้อาจอยู่ได้ไม่นานเพียง 1-2 ปี หากขาดการดูแลและใช้ชีวิตอยู่กับปัจจัยเสี่ยงข้างต้นก็จะเกิดปัญหาซ้ำใหม่ได้ เพราะการผ่าตัดคือ การตัดเอาถุงไขมันใต้ตาทิ้งไป แต่ปัญหาการสะสมของน้ำและไขมันก็ยังคงเกิดขึ้นได้ใหม่ตลอดเวลา เมื่อสภาพผิวเริ่มอ่อนแอลงผนวกกับอายุที่เพิ่มขึ้นกระบวนการซ่อมแซมตัวเองของเซลล์ผิวก็เสื่อมถอยขาดประสิทธิภาพ ทำให้การไหลเวียนขับถ่ายของเสียรอบดวงตาบกพร่อง ก่อเกิดการสะสมตัวซ้ำของถุงใต้ตา และริ้วรอยหมองคล้ำอยู่เรื่อยไป

ปัจจุบัน มีวิธีการรักษาใหม่ๆ ด้วยการนำสารโปรตีนอนุภาคเล็กที่เรียกว่า Acetyl tetrapeptide 5 (อะเซทิลเตตราเปปไทด์ 5) ที่ทางการแพทย์ใช้เป็นยาลดความดันเลือด นำมาใช้ในเครื่องสำอางบำรุงผิว เพื่อเสริมการแก้ไข้ปัญหาถุงใต้ตาด้วยตัวเอง ซึ่งมีการศึกษาวิจัยในยุโรปแล้วว่า สารดังกล่าวสามารถช่วยลดการเกิดถุงใต้ตา รอยบวม, ตลอดจนรอยคล้ำใต้ตา เพราะช่วยปรับการไหลเวียนของโลหิตและนำเหลืองให้ไหลไปอย่างสมดุล อีกทั้งช่วยกระตุ้นการสร้างคอลลาเจน ทำให้เซลล์ผิวแข็งแรงกระชับขึ้นและช่วยให้ออกซิเจนถูกขับถ่ายออกจากเซลล์ผิวได้ดีขึ้น จึงช่วยลดการสะสมตัวของน้ำและไขมันที่อาจเกิดขึ้นรอบดวงตา

ส่วนวิธีการฉายแสงด้วยเลเซอร์ ไม่ขอแนะนำ เนื่องจากไม่ค่อยปลอดภัย แถมยังมีรายงานทางการแพทย์ด้วยว่า เคยมีผู้ป่วยใช้วิธีนี้แล้วเกิดอาการตาบอด เนื่องจากเกิดการอักเสบของไขมันมากเกินไป ซึ่งส่งผลต่อดวงตา และอาจจะทำให้ตาบอดได้ในที่สุด หากใครที่พบเจอปัญหาถุงใต้ตาจนใจก็แนะนำให้ไปพบแพทย์ดีที่สุด

ถุงใต้ตาเทียม

มีสาเหตุมาจากกระบวนการไหลเวียนในร่างกายนุ่มดี หัวใจของเหลวไปคั่งอยู่ที่ใต้ตา คนที่มีปัญหาถุงใต้ตาเทียมแบบนี้ มักจะมาจากพฤติกรรมต่าง ๆ เช่น ชอบนอนกอดอก ร้องไห้เป็นประจำ ขี้ตา ไซนัสตามากเกินไป ดื่มแอลกอฮอล์เป็นประจำ ตลอดจนการแพ้สารต่าง ๆ เช่น แพมมาสคารา อาจมีการสะสมทำให้คันพอดันก็จะดู ขี้ตา จะไปกระตุ้นทำให้ทั้งรอยดำได้

และหนุ่มสาวคนไหนที่มีนิสัยชอบนอนดึกๆ หรืออดนอนอยู่เป็นประจำก็ ระวังเลยว่าจะทำให้การไหลเวียนโลหิตไม่ดี สารอาหารในเลือดลดลง เส้นเลือดตีบ รอยคล้ำก็ชัดขึ้น และหากปล่อยให้เป็นนานๆ เส้นเลือดจะเปราะแตกง่าย ทำให้เกิดสารตกค้างใต้ตาทำให้ตาคล้ำได้

หากเป็นเช่นนั้น คุณสามารถรักษาได้หายได้เองโดยไม่ต้องผ่าตัดก็ได้ เพียงแค่เปลี่ยนพฤติกรรมไม่ดีทั้งหลาย แล้วลองนวดที่ดวงตาเบา ๆ หรือหมั่นประคบเย็นที่ดวงตาเป็นประจำ อาการดังกล่าวก็จะค่อย ๆ หายไปเองละ

วิธีป้องกันถุงใต้ตาง่ายๆ ด้วยตัวเอง

- อย่าให้กล้ามเนื้อตาตึงเกินไป ด้วยการยกน่องหน้าจคอมพิวเตอร์วันๆ ให้พักสายตาทุก 15 นาที ด้วยการมองออกไปไกลๆ จะทำให้ดวงตาไม่เกิดอาการล้า
- ปรับแสงหน้าจคอมพิวเตอร์ให้แสงพอเหมาะ ที่สำคัญ... อย่าขี้ตา
- หากรู้สึกอ่อนล้าให้นวดคลึงเบาๆ และควรบริหารดวงตาเพื่อคลายความตึงเครียด ด้วยการกลอกตาไปรอบๆ เป็นวงกลม ลัก 5-6 รอบ ใช้นิ้วนางทั้ง 2 นิ้วแตะที่หัวตาแต่ละข้าง คลึงเบาๆ แบบกดจุดนาน 1-2 วินาที
- หลีกเลี่ยงอาหารที่มีรสเค็มจัด เพราะจะยิ่งเสริมให้เกิดอาการบวมมากขึ้น
- หลีกเลี่ยงการอดนอน หรือคร่ำเคร่งในการอ่านหนังสือ ? อ่านตำรา และการร้องไห้
- ใช้ผลิตภัณฑ์ที่ดูแลบริเวณรอบดวงตา** เพื่อรับมือกับรอยหมองคล้ำและถุงใต้ตาที่อาจจะเกิดขึ้นในอนาคต

ที่มา .. แพทย์หญิงพชรศิริพันธ์ ชูจันทร์ แพทย์ด้านผิวหนัง