

## درمان خانگی پف زیر چشم با مواد طبیعی

بسیاری از افراد با مشکل پف زیر چشم مواجه هستند؛ به ویژه بعد از بیدار شدن از خواب. معمولاً بعد از چند ساعت این مشکل برطرف می‌شود اما اگر فرد بخواهد سر کار یا مهمانی برود ترجیح می‌دهد این پف زودتر بخوابد. روش‌های خانگی زیادی از جمله: تکنیک قاشق سرد، استفاده از خیار، تمرینات چشم و غیره برای حل آن وجود دارد. ما در این مقاله به بررسی راهکارهای تضمینی درمان خانگی پف زیر چشم می‌پردازیم.



**MEDVİKA**

**بهترین خود باشید**

[www.medvika.com](http://www.medvika.com) ☎ ۰۹۳۸۶۰۶۹۰۷۵

**ساعت پاسخگویی: ۹ تا ۲۰**

برای دریافت مشاوره رایگان و رزرو نوبت سریع از بهترین کلینیک پوست و مو مشهد کلیک کنید

### 8 راهکار درمان خانگی پف زیر چشم

چشم‌های پف‌کرده واقعاً تماشایی نیستند. شما را خسته، خواب‌آلود و مسن‌تر نشان می‌دهند؛ اما به راحتی می‌توانید با درمان خانگی پف زیر چشم، با آن‌ها خداحافظی کنید :

#### 1. برگ نعناع، درمان خانگی پف زیر چشم

اگر برای درمان خانگی پف زیر چشم، وقت کمی دارید؛ چند برگ نعنا را بکوبید و روی پف چشم قرار دهید. می‌توانید برای خمیری شدن آن از روغن زیتون یا عسل استفاده کنید؛ که خواص زیادی برای پوست دارند. اجازه دهید پنج دقیقه بر روی پوست بماند و آن را بشویید.

#### 2. درمان خانگی پف زیر چشم با خیار

قرار دادن برش‌های خیار روی چشم‌های بسته به مدت ده الی پانزده دقیقه می‌تواند به درمان پف زیر چشم کمک کند. خیار حاوی آب زیادی است که باعث مرطوب شدن پوست می‌شود؛ ضمن اینکه خواص ضد التهابی هم دارد.



قرار دادن برش خیار روی چشم به درمان پف پلک کمک میکند.

### 3. گلاب، درمان خانگی پف زیر چشم

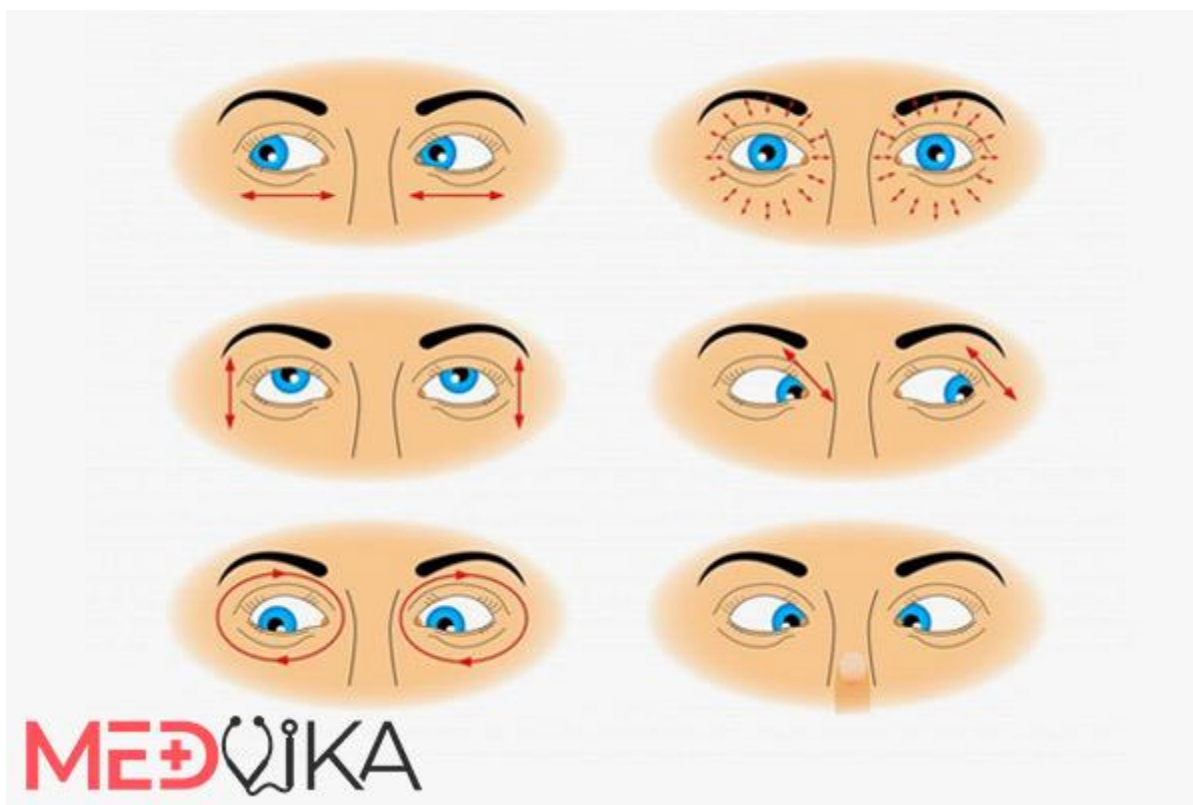
از روش های دیگر برای رفع پف زیر چشم، گلاب است؛ که خاصیت ضد التهابی دارد. روی یک پنبه گلاب بریزید و آن را به مدت 10 دقیقه روی چشم قرار دهید.

### 4. درمان خانگی پف زیر چشم با سیب زمینی

سیب زمینی را شسته و خشک کنید. سپس آن را به دو تکه تقسیم کرده، در پارچه تمیزی بپیچید و برای چند دقیقه روی پف چشم بگذارید. برای اینکه زودتر پف زیر چشم برطرف شود، می توانید در روز چندین مرتبه از این روش استفاده کنید.

### 5. ماساژ، درمان خانگی پف زیر چشم

انجام تمریناتی مانند چرخاندن چشم در جهات مختلف و ماساژ ناحیه زیر چشم نیز، می تواند به عنوان درمان خانگی پف زیر چشم نتایج خوبی به شما بدهد.



درمان خانگی پف پلک با ورزش

### 6. درمان خانگی پف زیر چشم با قاشق سرد

دو قاشق چای خوری تمیز را در فریزر قرار داده و صبح‌ها در مواجهه با پف زیر چشم، چند دقیقه روی چشمان خود فشار دهید. به یاد داشته باشید که قبل از استفاده، قاشق‌ها را برای چند دقیقه خیس کنید؛ این کار به منقبض شدن رگ‌ها و کاهش التهاب در ناحیه پلک کمک می‌کند.

### 7. شیر، درمان خانگی پف زیر چشم

شیر در بسیاری از دستورالعمل‌های خانگی استفاده می‌شود زیرا حاوی اسید لاکتیک است که استحکام پوست را افزایش می‌دهد. یک تکه پنبه را به شیر سرد آغشته کرده و روی چشم بسته قرار دهید تا به بافت زیر چشم کمک کنید.

### 8. درمان پف زیر چشم با چای کیسه ای

چای سیاه حاوی تانن‌هایی است که می‌تواند به پوست نفوذ کرده و باعث افزایش گردش خون شود؛ بنابراین، به جای دور ریختن کیسه‌های چای سیاه، می‌توانید از آن‌ها برای **درمان خانگی پف زیر چشم** استفاده کنید. به این صورت که دو

عدد چای کیسه‌ای را به مدت سی دقیقه در یخچال سرد کرده و به مدت ده الی پانزده دقیقه روی چشمانتان قرار دهید. این کار را چند بار در روز تا زمانی که پف چشم از بین برود تکرار کنید.



**MEDVİKA**

درمان خانگی پف زیر چشم با چای کیسه ای

### چه عواملی باعث پف زیر چشم میشود؟

پف زیر چشم معمولاً فقط زیبایی چهره را تحت تأثیر قرار می‌دهد و به ندرت علامتی از یک بیماری زمینه‌ای جدی است. اما همین موارد نادر نیز می‌توانند مهم باشند، پس اگر در ناحیه زیر چشم خود دچار پف و تورم مداوم هستید، بهتر است با یک پزشک مشورت کنید.

علل بروز تورم و پف در ناحیه زیر چشم‌ها شامل موارد زیر است:

افزایش سن و ضعیف شدن بافت‌های اطراف چشم

تجمع مایعات، به ویژه هنگام بیدار شدن از خواب یا بعد از صرف مواد غذایی شور

بی‌خوابی یا کمبود خواب

آلرژی

سیگار کشیدن

مصرف الکل

وراثت

بیماری‌هایی مانند «درماتیت» و تیروئید چشمی



سیگار میتواند عامل پف زیر چشم باشد.

#### 4 نکته کلیدی برای جلوگیری از پف چشم

پف زیر چشم، عارضه بسیار شایعی است که افراد به دلایل متفاوتی آن را تجربه می‌کنند. با توجه به پژوهش‌های انجام شده می‌توان گفت بخش اعظمی از دلایل اصلی ایجاد پف زیر چشم، به سبک زندگی افراد بستگی دارد. در کنار به کارگیری راه‌های درمان خانگی پف زیر چشم، چند نکته مهم نیز وجود دارد که رعایت آن‌ها در زندگی روزمره می‌تواند به کاهش پف زیر چشم کمک کند:

##### 1. خواب کافی

عدم خواب کافی و استراحت مورد نیاز بدن، چشم و پوست اطراف آن را تحت فشار قرار می‌دهد. خوابیدن به مقدار کافی در طول روز، نقش مهمی در درمان پف زیر چشم دارد. رعایت موارد زیر برای یک خواب باکیفیت، الزامی است.

خواب شب را جدی بگیرید و سعی کنید در بازه 10 شب تا 5 صبح خواب خود را تنظیم کنید.  
6 الی 12 ساعت پیش از خواب، از مصرف نوشیدنی‌های کافئین دار و الکل اجتناب کنید.  
حداقل 2 تا 3 ساعت پیش از خوابیدن، شام میل کنید.  
پیش از رفتن به رختخواب بهتر است گوشی، تبلت و لپ تاپ خود را خاموش کنید و در معرض نورهای آبی نباشید.



خواب کافی باعث کنترل پف زیر چشم میشود

## 2. اصلاح پوزیشن خواب

ما حدود یک سوم از طول زندگی خود را در تخت خواب می‌گذرانیم. بدیهی است که شکل و نحوه خوابیدن، تاثیر بسیاری بر سلامت و زیبایی صورت و بدنمان دارد. بدن درد، گرفتگی عضلات و خستگی مضاعف از جمله عوارض شایع خوابیدن در پوزیشن اشتباه است. اما داستان به همین جا ختم نمی‌شود. بلکه این عامل، زیبایی پوست صورت شما را نیز تحت تاثیر قرار می‌دهد و اغلب باعث بروز پیری زودرس، ایجاد چین و چروک و پف زیر چشم می‌شود.

برای جلوگیری از این مشکلات و به خصوص کنترل پف زیر چشم، توصیه می‌شود از بالش‌های گوه‌ای استفاده کنید. این مدل بالش به گونه‌ای طراحی شده است که هنگام خواب سرتان را بالاتر از حالت عادی نگه می‌دارد. در نتیجه از تجمع مایعات در پلک پایین و ایجاد پف زیر چشم ممانعت می‌کند.



**MEDVİKA**

اصلاح پوزیشن خواب میتواند پف زیر چشم را کنترل کند.

### 3. کمبود کدام ویتامین باعث پف زیر چشم میشود؟

سدیم موجود در نمک، از دلایل اصلی تجمع آب در ناحیه زیر چشم و افزایش پف این ناحیه محسوب می‌شود. از راهکارهای ساده و کاربردی برای داشتن روتین غذایی سالم می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

سقف دریافت نمک در طول روز، حدود 1500 میلی‌گرم است. افزایش میزان دریافت نمک نسبت به مقدار استاندارد آن، می‌تواند عوارضی همچون پف زیر چشم، افزایش فشار خون و غیره را به دنبال داشته باشد.

یکی از دلایل اصلی پف زیر چشم، کمبود آهن است. مصرف مداوم خوراکی‌های حاوی آهن مانند گوشت قرمز، غذاهای دریایی، اسفناج، کشمش، غلات و غیره در کنار مکمل‌های آهن، به رفع این مشکل کمک می‌کند.

مصرف مواد غذایی که حاوی کلاژن و ویتامین سی هستند را برای کاهش پف زیر چشم فراموش نکنید. فلفل قرمز، کلم پیچ، پرتقال، گریپ فروت و کلم بروکلی از منابع عالی ویتامین سی به شمار میروند.



مصرف ویتامین سی میتواند پف زیر چشم را کنترل کند.

#### 4. محافظت در برابر نور خورشید

قرار گرفتن در معرض نور خورشید، یکی از علل مهم تشدید پف زیر چشم است. نور آفتاب قدرت نفوذ بسیار بالایی دارند و سلامت پوست را تحت تاثیر قرار می دهد. استفاده از کرم ضد آفتاب، عینک آفتابی و کرم دور چشم مناسب، از جمله راهکارهای موثر برای محافظت از چشم و پوست حساس دور آن به شمار می روند.





عینک و کرم ضد آفتاب میتواند پف زیر چشم را کنترل کند.

### چه زمانی برای درمان پف زیر چشم به پزشک مراجعه کنیم؟

اگر پف زیر چشم دارید، احتمالاً از ظاهر خودتان راضی نیستید، اما باید بدانید این عارضه معمولاً مشکلی برای شما ایجاد نمی‌کند و به مراقبت‌های پزشکی نیازی ندارد. البته در صورتی که پف زیر چشم با تورم شدید، درد، خارش یا قرمزی همراه باشد باید به پزشک مراجعه کنید.

پزشک شما سایر علل احتمالی مانند اختلال عملکرد کلیه‌ها، بیماری تیروئید و عفونت یا آلرژی که ممکن است در ایجاد تورم نقش داشته باشند را بررسی می‌کند و پس از حل شدن آن‌ها، احتمال دارد شما را به متخصص چشم یا جراح پلاستیک ارجاع دهد.



برای تورم شدید پلک به پزشک مراجعه کنید.

### معرفی بهترین مرکز بلفاروپلاستی در مشهد

درمان تهاجمی مانند بلفاروپلاستی، به دلیل ظرافت بسیار زیاد پوست اطراف چشم و نیز اهمیت مراقبت از خود چشم، حتماً باید توسط پزشک متخصص (نه یک تکنیسین) انجام شوند تا احتمال آسیب‌های جبران‌ناپذیر بینایی یا زیبایی، تا حد ممکن کاهش یابد.

**مدویکا**، به عنوان مرجع تخصصی معرفی بهترین پزشکان و مراکز زیبایی شهر مشهد، کلینیک سلامت ایده آل را به عنوان بهترین مرکز ارائه دهنده خدمات جراحی پلک به شما معرفی می‌نماید. اگر به دنبال راهی سریع و آسان برای رفع پف پلک خود هستید، توصیه می‌کنیم همین امروز از طریق شماره های **05136166** و **09386069075** یا کارشناسان ما تماس حاصل نموده و مشاوره رایگان دریافت نمایید.

### سوالات متداول پیرامون درمان خانگی پف زیر چشم

1. برای درمان پف زیر چشم از چه پزشکی کمک بگیریم؟

برای بررسی علل آن با یک پزشک عمومی گفت‌وگو کنید تا در صورت لزوم توسط او به یک متخصص پوست و مو ارجاع داده شوید.

## 2. آیا استفاده از کرم‌های ضد چروک می‌تواند به کاهش پف زیر چشم کمک کند؟

بله، برخی از کرم‌های ضد چروک می‌توانند به بهبود وضعیت پوست و کاهش پف زیر چشم کمک کنند.

## 3. آیا داروها می‌توانند عامل پف زیر چشم باشند؟

بله، برخی از داروها ممکن است عوارض جانبی از جمله پف زیر چشم را داشته باشند. در صورتی که احساس می‌کنید داروی خاصی پف زیر چشمتان را تشدید می‌کند، به پزشک خود اطلاع دهید.