

آشنایی با علل پف‌کردگی چشم

پف‌کردگی چشم به معنای بروز تورم در بافت‌های اطراف چشم است. تورم چشم، شکلی از «ادم» (خیز) است که معمولاً ناشی از تجمع مایع است. در حالیکه میزانی از پف‌کردگی چشم ممکن است در یک فرد خاص طبیعی باشد، عواملی مانند سن و خستگی ممکن است تورم اطراف چشم را بارزتر کند. تورم اطراف چشم بلافاصله پس از بیدار شدن ممکن است بارزتر باشد که شاید به علت پخش شدن مجدد مایعات بدن به علت نیروی جاذبه در هنگام دراز کشیدن باشد. شایع‌ترین علت تورم زیرچشم آلرژی است که ممکن است موضعی (حساسیت به تماس) یا عمومی (آنژیوادم یا به همراه رینیت آلرژیک) یا شالازیون باشد.

علل کمتر شایع التهابی و عفونی پف‌کردگی چشم از جمله شامل التهاب پلک (بلغاریت)، التهاب ملتحمه چشم (کنژکتیویت) و التهاب حدقه چشم (سلولیت) می‌باشند.

علل کمتر شایع غیرالتهابی پف‌کردگی چشم شامل افتادگی چربی حدقه چشم، دررفتگی پلک چشم، کم‌کاری غده تیروئید و تجمع مایع در بدن (برای مثال در بارداری و بیماری قلبی و کلیوی) است.

علل پف‌کردگی چشم

پف‌کردگی چشم از جمله به این علل ممکن است رخ دهد:

- مونونوکلئوز: این بیماری ویروسی باعث تورم و پف‌کردگی پلک فوقانی می‌شود. پف‌کردگی چشم در مراحل اولیه این بیماری رخ می‌دهد.
- زیاد خوابیدن/ محرومیت خواب: به هم خوردن چرخه‌های خواب شایع‌ترین علت پف‌کردن چشم است.
- تجمع مایع: بسیاری از عوارض و بیماری‌ها (از جمله بارداری و تغییرات هورمونی حین قاعدگی) ممکن است به تجمع مایع، به خصوص در بافت‌های زیرپوستی بینجامند. این عوارض می‌تواند باعث بارزتر شدن تورم اطراف چشم که از قبل وجود داشته است، شود.
- رژیم غذایی: مصرف زیاده از حد نمک ممکن است به تجمع مایع در بدن بینجامد و به پف‌کردگی چشم‌ها منجر شود.
- سیگار: سیگار از راه ایجاد استرس، خستگی و تغییرات هورمونی به تجمع مایع در بدن و پف‌کردگی چشم‌ها منجر شود.
- آلرژی: واکنش‌های آلرژی در بدن ممکن است به نشت مایع در بستر مویرگی زیرپوستی و تورم صورت و همچنین تورم اطراف چشم‌ها بینجامد.
- بیماری‌های پوستی: پف‌کردگی چشم‌ها ممکن است عارضه جانبی برخی از بیماری‌های پوستی مانند درماتیت (التهاب پوست) باشد. درماتیت پوست صورت ممکن است به حساسیت پوست صورت و تورم آن از جمله تورم اطراف چشم منجر شود.
- پیری طبیعی: هنگامی که سن فرد بالا می‌رود، پوست اطراف چشم نازک‌تر می‌شود و ممکن است دچار تورم یا افتادگی شود.
- گریه کردن: نمک درون اشک چشم ممکن است به تجمع مایع در پوست اطراف چشم و پف‌کردگی چشم منجر شود.
- کم‌کاری تیروئید: پف‌کردگی صورت و تورم بافت‌های حدقه چشم ممکن است به علت تجمع دو ماده شیمیایی - موکوپلی‌ساکارید اسید هیالورونیک و سولفات کندروایتین - در کم‌کاری تیروئید رخ دهد.
- التهاب حدقه چشم (سلولیت پره‌اربیتال): التهاب و عفونت پلک و بخش‌هایی از پوست اطراف چشم باعث پف‌کردگی چشم می‌شود.

خطرات

پف کردن چشم معمولاً تنها یک مشکل موقتی زیبایی است. اما پف کردن شدید و مداوم ممکن است نشانه‌ای از یک بیماری زمینه‌ای جدی‌تر باشد.

درمان و پیشگیری

در افرادی که مستعد پف‌کردگی چشم هستند، تغییرات رژیم غذایی و سبک زندگی (تحت نظر پزشک) ممکن است به کاهش احتمال تورم کمک کند. کمپرس سرد چشم هم ممکن است یک علاج کوتاه‌مدت باشد. قابض‌های طبیعی مانند خیار خردشده هم می‌توانند به طور کوتاه‌مدت این عارضه را برطرف کنند. بالابردن سر هنگام خواب ممکن است از پخش مجدد مایع به علت نیروی جاذبه پیشگیری کند. رژیم غذایی کم‌کربوهیدرات با پیشگیری از تجمع مایع به پیشگیری از پف‌کردگی چشم کمک کند. خوردن غذاهای غنی از ویتامین به خصوص ویتامین A، C و E ممکن است به کاهش پف‌کردگی چشم کمک کند.