

## Темные круги под глазами

Тёмные круги служат своего рода «индикатором» **проблемы со здоровьем.**

Одной из главных причин возникновения подобных визуальных несовершенств является **возраст и снижение эластичности кожных покровов, наследственный фактор.**

К другим факторам можно отнести **отсутствие необходимого количества жидкости в организме, нарушение графика сна, стрессы, курение, неправильный режим питания.**



**Наследственный фактор.** Чаще всего с проблемой темных кругов под глазами сталкиваются обладательницы смуглой или оливковой кожей – это обусловлено повышенным количеством меланина в коже, что и становится причиной возникновения такой пигментации.

**Стрессы и синдром хронической усталости** приводят к застою крови в сосудах, которыми насыщена кожа вокруг глаз, и визуально это выглядит как темные «мешки» под глазами.

**Большая продолжительность сна.** Не только недосып может становиться причиной возникновения проблемы, но и слишком длительный сон. В процессе сна в сосудах, расположенных вокруг глаз, накапливается кровь, содержащая большое количество кислорода, отчего и возникает подобный эффект.

**Режим питания и приема пищи.** Вода в организме может помочь кровотоку, кровь перестает застаиваться, вследствие чего снижается отечность. Достаточно выпивать около 2 литров воды в день, чтобы уже через несколько дней оценить визуальные изменения.



**Недостаточное количество витамина С.** Для того, чтобы кожа была упругой и гладкой, требуется специфический белок – коллаген. Он вырабатывается при непосредственном участии аскорбиновой кислоты (витамина С).

**Недостаток железа в организме.** Темные круги под глазами – один из основных симптомов при анемии. К этому состоянию наиболее предрасположены те, кто придерживается веганского типа питания и не употребляет мясо и животный белок.

**Простудные заболевания.** Потемнение кожи вокруг глаз при насморке может присутствовать на протяжении всего периода болезни. К этому приводит совокупность различных факторов: болезненный, прерывистый сон не позволяет организму полноценно восстановиться, препараты для терапии насморка могут воздействовать на сосуды в области глаз, а застой жидкости может приводить к отекам.

**Вредные привычки.** При регулярном употреблении алкоголя и табачных изделий возникает общая



хроническая интоксикация, поражаются практически все ткани и органы. Кожа быстрее стареет, теряет эластичность. Жидкость из организма выводится хуже, что приводит к отекам.

**Низкое качество косметики и неправильный уход за кожей** также может послужить причиной появления темных кругов под глазами. Область под глазами является чувствительной и легко раздражается от внешних воздействий. Излишне горячая или холодная вода, механические повреждения, использование некачественных средств уходовой и декоративной косметики – все это может спровоцировать изменения, которые в результате приведут к возникновению несовершенств внешнего вида, включая круги под глазами.

**Неправильное очищение кожи.** При частом использовании скрабов и мицеллярной воды для удаления макияжа с век кровеносные сосуды повреждаются, это и провоцирует возникновение «теней» под глазами. В таком случае рекомендуется применять «мягкие» средства очищения и использовать ватные диски и специальные спонжи для снятия макияжа.



**Для избавления от темных кругов под глазами в кратчайшие сроки можно воспользоваться экстренными способами:**

- использовать замороженную минеральную воду и отвар ромашки для массажа области под глазами. В утреннее время такая процедура поможет быстрее проснуться;
- наложить на 10 минут специальные патчи для глаз. Они помогут быстро снять отеки и уменьшить синяки;
- приложить на 15 минут ломтики огурца или пакетики чая, которые дадут неплохой эффект.

**С электронной версией выпуска «Информационного бюллетеня» можно ознакомиться на сайте государственного учреждения «Гомельский областной центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья» – <http://gmlocge.by>**

**Издатель:** Отдел общественного здоровья  
государственного учреждения «Гомельский областной центр гигиены,  
эпидемиологии и общественного здоровья»  
**e-mail:** [health@gmlocge.by](mailto:health@gmlocge.by)  
246050, г. Гомель, ул.Ирининская, д. 23  
**Тел./факс:** 8(0232) 33 57 29

Редакционная коллегия: Загорцева Светлана  
Кулагина Юлия

Ответственный за выпуск: Загорцева Светлана