

我有眼袋、黑眼圈、細紋怎麼辦？ 談眼部美容

眼科部主治醫師 魏以宣

隨著年紀增加，眼睛下方的眼袋逐漸變大，看起來顯得兩眼無神、面露老態，到底要如何解決呢？

眼袋的形成是眼窩脂肪往前膨出，這些脂肪原本被擋在一層眼眶隔膜的結締組織後面，隨著年紀漸長，眼眶隔膜逐漸鬆弛，導致後方的脂肪膨出，形成了眼袋。常有人把眼袋和臥蠶混淆，它們其實是不一樣的結構，臥蠶是靠近睫毛下方稱為眼輪匝肌的肌肉，當我們笑的時候，眼輪匝肌會收縮，因此臥蠶會鼓起來，常被視為眼睛有魅力的特徵。眼袋則是位於比臥蠶再往下一點的地方，通常是中老年後開始膨出的脂肪組織，眼袋的下緣經常還會合併有淚溝出現，淚溝是中臉部肌肉下垂形成的凹陷，眼袋加上淚溝就會更顯老態，而最有效的治療方式還是要靠手術「回春」。

輕微的眼袋和淚溝可考慮用微整形手術，在淚溝處注射玻尿酸等填充物以補平凹陷，可改善眼袋和淚溝的高低落差，但無法移除眼袋，所以如果眼袋明顯膨出，需藉由眼袋手術達到更美觀、更長久

的效果。手術方式可分為內開和外開式，內開眼袋是將下眼瞼翻開，從結膜下緣切開傷口，移除多餘的脂肪，外觀上不會留下手術疤痕，不過較不易同時處理皮膚和中臉鬆弛等問題，適用於只需單純處理眼袋、皮膚彈性較好的年輕族群。外開眼袋是從下眼瞼靠近睫毛邊緣處切開皮膚和肌肉，移除多餘脂肪，或把多餘的脂肪向下轉位，去填補凹陷的淚溝，稱為「脂肪轉位手術」，同時可順便拉提鬆弛的中臉肌膚，改善法令紋，讓中臉以上的輪廓更加飽滿平順，此方法的缺點是會有一道隱約的皮膚疤痕，不過非常靠近眼瞼邊緣，通常是不太明顯，較適用於皮膚鬆弛的年長族群。眼袋手術是可以採用局部麻醉的門診手術，術後一週即可拆線，消腫約需要二至三週，手術的風險是造成下眼瞼外翻、殘留眼袋、術後血腫等現象。建議找有經驗的醫師評估眼袋大小、淚溝深淺、以及皮膚鬆弛度等，選擇最適合的手術方式。

除了眼袋，黑眼圈也是不分男女老少，令許多人困擾的問題。簡單來說，黑眼圈可以分類為：色素型、血管型、和結構型三種，也有綜合上述原因的類型。建議諮詢專業醫師，先區別黑眼圈的類型，才能有效改善熊貓眼。

色素型黑眼圈是黑色素沉澱在眼睛周遭，有可能是先天遺傳而來或是後天出現的色素沉澱，後天的成因包含慢性眼瞼皮膚發炎、經常揉眼睛摩擦眼皮、過度日曬紫外線傷害、某些化妝品或清潔品的化學刺激...等，均可能會造成色素沉澱。另外，有一類治療青光眼的藥水，屬於前列腺素衍生物，也會造成眼周黑色素沉澱。因此針對色素型黑眼圈，需要特別注意眼周清潔和防曬，治療皮膚發炎並少揉眼睛，若有使用治療青光眼的藥水，要和醫師詳細討論藥水的療效和可能的副作用。

血管型黑眼圈經常和過敏體質有關，通常伴隨鼻子過敏、長期鼻塞的症狀，當鼻部連帶眼周血液循環不良時，就會出現血管擴張、血液鬱積造成的黑眼圈，這就是為何過敏族群常有黑眼圈的困擾。另外，生活作息不良、睡眠不足也可能引發眼周血液循環不良，導致黑眼圈產生。要改善血管型黑眼圈首重治療鼻子過敏，需尋求醫師的藥物治療，並可適度熱敷眼部以增進眼周血液循環，以及維持良好作息。

結構型黑眼圈其實是上述的眼袋和淚溝所致，兩者一凸一凹產生明顯的陰影，並不是皮膚真的變黑，而是光線陰影的結果。結構型黑

眼圈可以用美容手術消除眼袋和淚溝，使中臉的輪廓回復年輕時的飽滿平坦，黑眼圈自然就消失了。

最後簡述眼周細紋的問題，眼周的皺紋可以區分為動態和靜態兩種，動態紋是當我們做表情時牽動到「眼輪匝肌」而使皮膚產生的皺紋，例如大笑時出現的魚尾紋，或是皺眉時出現的皺眉紋。想要消除這些動態紋，通常需要注射肉毒桿菌素，抑制相對肌肉群的收縮，但如果注射的劑量和位置不理想，可能出現表情不自然或眼皮下垂的副作用，且肉毒桿菌素注射的效果是暫時的，需重複定期施打，且無法治療靜態紋。

靜態紋則與肌膚老化有關，不用做任何表情也清楚可見的皺紋，這些皺紋如果凹陷得很明顯，可諮詢專業醫師評估，利用電波、音波、注射膠原蛋白或玻尿酸等填充物，針對每個人的狀況對症治療。

眼袋、黑眼圈、和眼周細紋通常不會影響眼睛視覺功能，但卻造成外觀上的困擾，治療的目的多是為了美容和回春，因此並非健保給付的疾病範疇，個人若有相關的問題應多諮詢專業醫師，選擇最適合自己、安全有效的治療方式。