

یادداشت

تنبلی چشم در کودکان



دکتر بهمن عبدغرابی
کارشناس بینایی سنجی

تنبلی چشم یکی از مهم ترین علل کاهش بینایی در کودکان است و در صورت بی توجهی، می تواند موجب کم بینایی یا حتی نابینایی یک چشم شود.

رشد سیستم بینایی از دوران جنینی آغاز می شود و تا حدود ۱۰ سالگی ادامه دارد. بیشترین سرعت تکامل بینایی تا سه سالگی است؛ از همین رو، سال های ابتدایی زندگی بهترین فرصت برای تشخیص و درمان این اختلال به شمار می رود و هرچه درمان زودتر آغاز شود، احتمال بهبود کامل بینایی افزایش می یابد.

تنبلی چشم معمولاً بدون علامت است، بسیاری از کودکان مبتلان، نه از ضعف بینایی شکایتی دارند و نه ظاهر چشم هایشان غیرطبیعی به نظر می رسد. همین موضوع سبب می شود خانواده ها متوجه بیماری نشوند و زمان طلایی درمان از دست برود.

عیوب انکساری مانند دوربینی، نزدیک بینی و آستیگماتیسم، اختلاف نمره دو چشم، انحراف چشم، آب مروارید مادرزادی و افتادگی پلک را از مهم ترین عوامل ایجاد تنبلی چشم است، اگر این مشکلات به موقع تشخیص و درمان نشوند، مغز به تدریج تصویر چشم ضعیف تر را حذف می کند و بینایی آن چشم کاهش می یابد.

همه کودکان باید پیش از ورود به مدرسه و به ویژه در سن بین ۳ تا ۵ سالگی تحت غربالگری بینایی قرار گیرند. همچنین در صورت مشاهده انحراف چشم، کاهش بینایی، سفیدی مردمک، قرمزی مداوم چشم یا هرگونه آسیب چشمی، مراجعه به اپتومتریست یا چشم پزشک نباید به تأخیر بیفتد.

بسته به علت بیماری، درمان می تواند شامل استفاده از عینک، بستن چشم سالم برای تقویت چشم تنبل و در برخی موارد جراحی باشد. موفقیت درمان نیز تا حد زیادی به تشخیص زودهنگام و همکاری والدین در اجرای دقیق توصیه های درمانی بستگی دارد.

اگر برای کودک عینک یا بستن چشم سالم تجویز شده است، باید دستورالعمل متخصص بدون کم و کاست اجرا شود و زمان درمان به صورت خودسرانه تغییر نکند. زیرا تا اوم درمان نقش مهمی در بهبود بینایی کودک دارد.

والدین نباید منتظر بروز علامت بمانند. انجام غربالگری های دوره ای و مراجعه به موقع به مراکز تخصصی، مطمئن ترین راه برای حفظ سلامت بینایی کودکان و پیشگیری از عوارض جبران ناپذیر تنبلی چشم است.

باورهای غلط درباره گرمازدگی



برخی تصور می کنند نوشیدن آب یا چند دقیقه استراحت برای درمان گرمازدگی کافی است. اما متخصصان هشدار می دهند که گرمازدگی یک وضعیت اورژانسی پزشکی محسوب می شود و نیاز به اقدام فوری دارد. با افزایش دمای هوا در روزهای گرم سال، خطر ابتلا به بیماری های ناشی از گرما نیز بیشتر می شود. در این میان، گرمازدگی یکی از خطرناک ترین پیامدهای قرار گرفتن طولانی مدت در گرماست؛ وضعیتی که در صورت تأخیر در درمان می تواند جان فرد را تهدید کند. با این حال، هنوز باورهای نادرستی درباره گرمازدگی وجود دارد که ممکن است باعث شود افراد علائم هشدار دهنده را جدی نگیرند یا اقدامات اشتباهی انجام دهند.

اولین باور غلط

بر اساس اعلام مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری های آمریکا (CDC)، یکی از رایج ترین باورهای غلط این است که اگر فرد همچنان عرق می کند، پس دچار گرمازدگی نشده است. در حالی که متخصصان تأکید می کنند در برخی موارد، به ویژه گرمازدگی ناشی از فعالیت بدنی شدید، فرد ممکن است همچنان تعریق قابل توجهی داشته باشد. بنابراین وجود تعریق، گرمازدگی را رد نمی کند و علائمی مانند گیجی، اختلال در هوشیاری، تشنج یا افزایش شدید دمای بدن باید به عنوان نشانه های هشدار جدی در نظر گرفته شوند.

دومین باور غلط

باور نادرست دیگری که CDC به آن اشاره می کند، این است که گرمازدگی فقط در روزهایی با دمای بسیار بالا اتفاق می افتد. در واقع، تنها دمای هوا تعیین کننده نیست. رطوبت زیاد، انجام فعالیت بدنی سنگین، پوشیدن لباس های ضخیم یا تجهیزات محافظ و ناتوانی بدن در دفع گرما نیز می تواند احتمال بروز این وضعیت خطرناک را افزایش دهد؛ حتی اگر دمای هوا به اندازه تصور عموم بالا نباشد.

سومین باور غلط

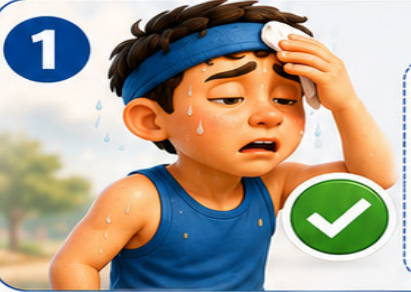
از سوی دیگر، برخی تصور می کنند نوشیدن آب یا چند دقیقه استراحت برای درمان گرمازدگی کافی است. اما متخصصان هشدار می دهند که گرمازدگی یک وضعیت اورژانسی پزشکی محسوب می شود و نیاز به اقدام فوری دارد. در صورت مشاهده علائم، باید بلافاصله با اورژانس تماس گرفته شود و هم زمان اقدامات لازم برای کاهش دمای بدن، مانند انتقال فرد به محل خنک و استفاده از آب سرد یا کمپرس سرد، انجام شود.

چهارمین باور غلط

یکی دیگر از باورهای اشتباه، محدود دانستن خطر گرمازدگی به سالمندان است. اگرچه سالمندان، کودکان خردسال و افراد مبتلا به بیماری های زمین های بیش از دیگران در معرض خطر قرار دارند، اما افراد جوان و سالم نیز، به ویژه هنگام ورزش یا انجام کارهای سنگین در محیط های گرم، ممکن است دچار گرمازدگی شوند.

پنجمین باور غلط

همچنین بسیاری از مردم گرمازدگی را با گرمازدگی خفیف یا «فرسودگی ناشی از گرما» (Heat Exhaustion) یکسان می دانند، در حالی که این دو وضعیت تفاوت های مهمی با یکدیگر دارند. فرسودگی ناشی از گرما معمولاً با تعریق شدید، ضعف، سرگیجه و خستگی همراه است، اما اگر به موقع درمان نشود، می تواند به گرمازدگی تبدیل شود.



اینفوگرافیک: آزمان ملی - ممد ممدن نورمسینی

ارتباط میگرن و خطر سکته مغزی در میانسانی

یک مطالعه جدید می گوید افراد میانسانی که از میگرن همراه با آنور (تشنج نورانی) رنج می برند، بیشتر در معرض سکته مغزی قرار دارند. به گزارش مدیسین نت، محققان گزارش دادند که به طور کلی، افرادی که میگرن همراه با آنور دارند، ۷۳ درصد بیشتر در معرض خطر سکته مغزی قرار دارند. در مقایسه، محققان دریافتند افرادی که میگرن دارند و حالت آنورا تجربه نمی کنند، افزایش خطر سکته مغزی در آنها بالاتر نیست. محققان در یادداشت های

یک مطالعه جدید می گوید افراد میانسانی که از میگرن همراه با آنورا (تشنج نورانی) رنج می برند، بیشتر در معرض سکته مغزی قرار دارند. به گزارش مدیسین نت، محققان گزارش دادند که به طور کلی، افرادی که میگرن همراه با آنور دارند، ۷۳ درصد بیشتر در معرض خطر سکته مغزی قرار دارند. در مقایسه، محققان دریافتند افرادی که میگرن دارند و حالت آنورا تجربه نمی کنند، افزایش خطر سکته مغزی در آنها بالاتر نیست. محققان در یادداشت های

کبد چرب خطر حمله قلبی را افزایش می دهد

حمله قلبی یا سکته مغزی شوند. دکتر «جان برنلد»، محقق ارشد در موسسه قلب و عروق ماساچوست، در یک بیانیه خبری گفت: «یافته های ما نشان می دهد که بیماری کبد چرب نه تنها یک بیماری کبدی است، بلکه یک نشانگر مهم خطر بیماری قلبی نیز می باشد. این تجمع چربی در کبد، خطر ابتلا به زخم کبد و سرطان کبد را در فرد افزایش می دهد، اما متخصصان گمان می کنند که ممکن است اثرات گسترده تری نیز بر سلامت داشته باشد.

یک مطالعه جدید می گوید بیماری کبد چرب هم برای قلب و هم برای کبد خطرناک است. به گزارش مدیسین نت، محققان گزارش دادند که میزان حمله قلبی و سایر فوریت های سلامت قلب در افراد مبتلا به بیماری کبد چرب تقریباً دو برابر است. محققان گفتند که این موضوع به این دلیل است که آنها سطوح بالاتری از پلاک های مسدودکننده شریان دارند که مستعد پارگی هستند و می توانند با مسدود کردن جریان خون به قلب یا مغز باعث

شماره ۲۳۴۱

جدول کلمات متقاطع

عمودی

۱- مضرب سنتور - شهری در آذربایجان ۲- کوچ کننده - نرمی و روانی - خسته و کوفته ۳- ریختن آب - آرامگاه فردوسی - جمع هدیه - از ماه های زمستان ۴- واحد پول کره جنوبی - ستاره پروین - کلمه ای در خطاب به مردان - آقا و مولانا - حلیه گران - پایتخت نانورو - محرمانه و مخفی ۶- علم فونیتیک - پادشاه مغول ۷- حروف مقطعه سوره قرآن کریم - گوشه بی استخوان - نمدی که گرداگرد کوهان شتر می گذارند - عقل و خرد ۸- الهه عشق و شادی مصریان قدیم - لولک - بوی خوش ۹- حرکت گرم - کمک - غذای شب - محل ورود ۱۰- عضوی در صورت - سریالی از احمدکالوری ۱۱- داستان - آهن بندی زیر تومیل که قسمت های دیگر روی آن قرار می گیرد - پدر ۱۲- مردمی - جزه کوچک یک ماده - نژاد و تربیت - سلاح انفجاری ۱۳- ضمیر سوم شخص مفرد - از رودهای جاری افغانستان که به رود کابل می ریزد - تراوش - کافی ۱۴- یکی از دو قسمت بار - از میوه ها - شهری در کنگو ۱۵- از اتاق های زیبای کاخ گلستان - لقب شاهان افغان بود

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ۱۵ | ۱۴ | ۱۳ | ۱۲ | ۱۱ | ۱۰ | ۹ | ۸ | ۷ | ۶ | ۵ | ۴ | ۳ | ۲ | ۱ |
| ۱ | | | | | | | | | | | | | | |
| ۲ | | | | | | | | | | | | | | |
| ۳ | | | | | | | | | | | | | | |
| ۴ | | | | | | | | | | | | | | |
| ۵ | | | | | | | | | | | | | | |
| ۶ | | | | | | | | | | | | | | |
| ۷ | | | | | | | | | | | | | | |
| ۸ | | | | | | | | | | | | | | |
| ۹ | | | | | | | | | | | | | | |
| ۱۰ | | | | | | | | | | | | | | |
| ۱۱ | | | | | | | | | | | | | | |
| ۱۲ | | | | | | | | | | | | | | |
| ۱۳ | | | | | | | | | | | | | | |
| ۱۴ | | | | | | | | | | | | | | |
| ۱۵ | | | | | | | | | | | | | | |

افقی

۱- خراب و ویران - اثری از کریستوفر مارلو نویسنده انگلیسی ۲- پیش پرداخت - شهری در استان مرکزی - ماه نوردوسی ۳- پراکنندگی - وسایل زندگی - دیدار کردن - صحنه زیبای فوتبال ۴- خشکسالی - از قبایل قاجار - کلام معتبر - ستاره کوچکی در شب آبی - باشگاه - پسین - سگ گزنده ۶- نوعی چسب تجاری - مادر عرب - کوشا و کوشنده ۷- گرفتن از هوا - پختنی نانوا - از کشورهای آسیایی به پایتختی پیونگ یانگ ۸- جمله قرآنی - مسافر - وسط و میان ۹- دستگاه تمرکز نور - پسوند شباهت - زیر پا مانده ۱۰- کشیک - حرف ده کجی - گوش دادن ۱۱- از گل های زیبا - نیک دریا بنده - بشارت دهنده ۱۲- مادر ترکی - بندگی - شبی که در آنیم - موه ریز و شیرین ۱۳- سایه گاه - تاریکی و ظلمات - ضایع و بیپهوه - غرور و تکبر ۱۴- پایان - تنها و بی مانند - بندری در هندوستان ۱۵- شهری در استان اصفهان - فصل بهار

حل جدول ۲۳۴۲

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ۱۵ | ۱۴ | ۱۳ | ۱۲ | ۱۱ | ۱۰ | ۹ | ۸ | ۷ | ۶ | ۵ | ۴ | ۳ | ۲ | ۱ |
| ۱ | ۱۵ | ۱۴ | ۱۳ | ۱۲ | ۱۱ | ۱۰ | ۹ | ۸ | ۷ | ۶ | ۵ | ۴ | ۳ | ۲ |
| ۲ | ۱۵ | ۱۴ | ۱۳ | ۱۲ | ۱۱ | ۱۰ | ۹ | ۸ | ۷ | ۶ | ۵ | ۴ | ۳ | ۲ |
| ۳ | ۱۵ | ۱۴ | ۱۳ | ۱۲ | ۱۱ | ۱۰ | ۹ | ۸ | ۷ | ۶ | ۵ | ۴ | ۳ | ۲ |
| ۴ | ۱۵ | ۱۴ | ۱۳ | ۱۲ | ۱۱ | ۱۰ | ۹ | ۸ | ۷ | ۶ | ۵ | ۴ | ۳ | ۲ |
| ۵ | ۱۵ | ۱۴ | ۱۳ | ۱۲ | ۱۱ | ۱۰ | ۹ | ۸ | ۷ | ۶ | ۵ | ۴ | ۳ | ۲ |
| ۶ | ۱۵ | ۱۴ | ۱۳ | ۱۲ | ۱۱ | ۱۰ | ۹ | ۸ | ۷ | ۶ | ۵ | ۴ | ۳ | ۲ |
| ۷ | ۱۵ | ۱۴ | ۱۳ | ۱۲ | ۱۱ | ۱۰ | ۹ | ۸ | ۷ | ۶ | ۵ | ۴ | ۳ | ۲ |
| ۸ | ۱۵ | ۱۴ | ۱۳ | ۱۲ | ۱۱ | ۱۰ | ۹ | ۸ | ۷ | ۶ | ۵ | ۴ | ۳ | ۲ |
| ۹ | ۱۵ | ۱۴ | ۱۳ | ۱۲ | ۱۱ | ۱۰ | ۹ | ۸ | ۷ | ۶ | ۵ | ۴ | ۳ | ۲ |
| ۱۰ | ۱۵ | ۱۴ | ۱۳ | ۱۲ | ۱۱ | ۱۰ | ۹ | ۸ | ۷ | ۶ | ۵ | ۴ | ۳ | ۲ |
| ۱۱ | ۱۵ | ۱۴ | ۱۳ | ۱۲ | ۱۱ | ۱۰ | ۹ | ۸ | ۷ | ۶ | ۵ | ۴ | ۳ | ۲ |
| ۱۲ | ۱۵ | ۱۴ | ۱۳ | ۱۲ | ۱۱ | ۱۰ | ۹ | ۸ | ۷ | ۶ | ۵ | ۴ | ۳ | ۲ |
| ۱۳ | ۱۵ | ۱۴ | ۱۳ | ۱۲ | ۱۱ | ۱۰ | ۹ | ۸ | ۷ | ۶ | ۵ | ۴ | ۳ | ۲ |
| ۱۴ | ۱۵ | ۱۴ | ۱۳ | ۱۲ | ۱۱ | ۱۰ | ۹ | ۸ | ۷ | ۶ | ۵ | ۴ | ۳ | ۲ |
| ۱۵ | ۱۵ | ۱۴ | ۱۳ | ۱۲ | ۱۱ | ۱۰ | ۹ | ۸ | ۷ | ۶ | ۵ | ۴ | ۳ | ۲ |

جدول سودوکو

| | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ۸ | b | v | m | a | o | ۱ | ۸ | ۳ |
| ۸ | ۳ | o | ۱ | b | ۸ | a | m | v |
| m | ۱ | a | v | ۳ | ۸ | o | ۸ | b |
| a | o | b | ۳ | ۸ | m | ۸ | v | ۱ |
| ۱ | ۸ | ۳ | a | v | b | ۸ | o | m |
| v | ۸ | m | ۸ | o | ۱ | b | ۳ | ۸ |
| b | v | ۸ | o | ۱ | ۳ | m | a | ۸ |
| ۳ | m | ۱ | ۸ | ۸ | a | v | b | o |
| o | a | ۸ | b | m | v | ۳ | ۱ | ۸ |

دانستنی ها

نکاتی درباره پف و تیرگی زیر چشم

پف یا تیرگی زیر چشم یکی از شایع ترین مشکلات ظاهری است که بسیاری از افراد در دوره هایی از زندگی خود با آن مواجه می شوند. این وضعیت اگرچه اغلب موقتی و بی خطر است اما می تواند چهره را خسته، مسن تر و بی انرژی نشان دهد. نکته مهم این است که در بیشتر موارد، پف زیر چشم ناشی از عوامل ساده و قابل کنترل است، با این حال، در برخی شرایط خاص می تواند نشانه ای از یک مشکل جدی تر باشد که نیاز به بررسی پزشکی دارد. شناخت دلایل، استفاده از راهکارهای فوری و اصلاح سبک زندگی، سه گام کلیدی برای مدیریت این مشکل هستند.

پف زیر چشم چیست

پف زیر چشم به تورم خفیف یا متوسط در ناحیه زیر پلک ها گفته می شود که معمولاً به دلیل تجمع مایع یا تغییرات بافتی در این ناحیه رخ می دهد. پوست اطراف چشم بسیار نازک و حساس است، به همین دلیل کوچک ترین تغییر در مایعات بدن یا وضعیت خواب می تواند خود را در این بخش نشان دهد. یکی از مهم ترین دلایل تجمع مایع در بافت های اطراف چشم است. این اتفاق معمولاً در اثر خواب ناکافی، مصرف زیاد نمک یا حتی وضعیت نامناسب خواب رخ می دهد. زمانی که فرد به صورت صاف یا بدون زاویه مناسب می خوابد، مایعات در اطراف چشم تجمع پیدا می کنند و صبح ها باعث ایجاد پف می شوند. کم خوابی و خستگی نیز نقش مهمی دارند. بدن در هنگام خواب، فرصت بازسازی و تنظیم مایعات را پیدا می کند. وقتی این چرخه مختل شود، نه تنها پف زیر چشم افزایش می یابد، بلکه تیرگی نیز بیشتر به چشم می آید. آلرژی ها و التهاب ملتحمه از دیگر عوامل شایع هستند. در این شرایط، بدن به مواد حساسیت زا واکنش نشان می دهد و این واکنش باعث التهاب، خارش و در نهایت تورم اطراف چشم می شود. همچنین، مصرف زیاد نمک باعث احتباس آب در بدن شده و این موضوع مستقیماً به افزایش پف زیر چشم منجر می شود. در کنار این موارد، عوامل ژنتیکی و افزایش سن نیز تأثیرگذارند. با بالا رفتن سن، بافت های اطراف چشم شل تر می شوند و چربی های زیر پوست بیشتر نمایان می گردند. استعمال دخانیات نیز با کاهش گردش خون و آسیب به بافت های پوستی، این مشکل را تشدید می کند.

کاهش پف زیر چشم

در بسیاری از مواقع، پف زیر چشم را می توان با روش های ساده و خانگی در مدت زمان کوتاهی کاهش داد. این راهکارها بیشتر بر کاهش التهاب و بهبود گردش خون تمرکز دارند. یکی از مؤثرترین روش ها، استفاده از کمپرس سرد است. قرار دادن یک پارچه تمیز مرطوب که با آب سرد خنک شده یا استفاده از قاشق سرد به مدت حدود ۱۰ دقیقه روی چشم ها، باعث انقباض عروق خونی و کاهش تورم می شود. این روش ساده، در عین حال بسیار مؤثر است و به سرعت ظاهر چشم ها را بهبود می بخشد. شست و شوی صورت با آب سرد نیز به تحریک گردش خون کمک می کند و می تواند به کاهش پف کمک کند. همچنین استفاده از خیار خنک یا چای کیسه ای سرد (به ویژه چای سبز یا سیاه) روی پلک ها، به دلیل داشتن ترکیبات ضد التهابی و آنتی اکسیدانی، تأثیر قابل توجهی در کاهش تورم و آرام سازی پوست دارد. این روش ها اگرچه موقتی هستند، اما در مواقعی مانند صبح های پر مشغله یا قبل از یک جلسه مهم، می توانند به سرعت ظاهر صورت را بهبود دهند.

پیشگیری از پف چشم

بخش مهمی از کنترل پف زیر چشم، به اصلاح سبک زندگی برمی گردد. عادت های روزمره تأثیر مستقیمی بر وضعیت پوست و سلامت عمومی بدن دارند. کاهش مصرف نمک یکی از اولین اقدامات ضروری است. نمک زیاد باعث احتباس آب در بدن می شود و این موضوع به ویژه در نواحی حساس مانند اطراف چشم بیشتر نمایان می شود. تنظیم رژیم غذایی و کاهش غذاهای فرآوری شده می تواند تأثیر قابل توجهی داشته باشد. خواب کافی نیز نقش کلیدی دارد. توصیه می شود افراد بین ۷ تا ۹ ساعت خواب شبانه داشته باشند. کیفیت خواب نیز به اندازه مدت آن مهم است. خواب عمیق و منظم، به بدن کمک می کند تا مایعات را بهتر تنظیم کرده و از تجمع آن ها در بافت ها جلوگیری کند. بالا نگه داشتن سر هنگام خواب یکی دیگر از راهکارهای ساده اما مؤثر است. استفاده از یک بالش اضافی یا تنظیم زاویه سر، مانع از تجمع مایعات در اطراف چشم می شود. ترک سیگار نیز تأثیر چشمگیری دارد. دخانیات باعث کاهش اکسیژن رسانی به بافت ها و تخریب کلاژن پوست می شوند که در نهایت به تشدید پف و تیرگی زیر چشم منجر می شود. همچنین حذف آرایش های تحریک کننده و رعایت بهداشت چشم، به ویژه در افرادی که از لنز استفاده می کنند، بسیار مهم است. لنزها باید در صورت بروز تورم، بلافاصله خارج شوند تا از تشدید التهاب جلوگیری شود.

چه زمانی به پزشک مراجعه کرد؟

اگرچه پف زیر چشم در بیشتر موارد بی خطر است، اما در برخی شرایط می تواند نشانه ای از یک مشکل جدی تر باشد. اگر این وضعیت بیش از ۴۸ ساعت ادامه پیدا کند یا با علائمی مانند درد، قرمزی شدید، ترشح یا کاهش بینایی همراه باشد، مراجعه به پزشک ضروری است. در برخی موارد، بیماری هایی مانند عفونت های چشمی، مشکلات تیروئید یا واکنش های آلرژیک شدید می توانند باعث تورم مداوم شوند. تشخیص دقیق این موارد تنها توسط پزشک امکان پذیر است و خود درمانی می تواند خطرناک باشد.

هشدار درباره درمان های نادرست

یکی از نکات مهم در مواجهه با پف زیر چشم، پرهیز از روش های نادرست و خطرناک است. استفاده خودسرانه از قطره های استروئیدی یا کرم های نامناسب مانند کرم های هموروئید، اگرچه ممکن است به طور موقت باعث کاهش تورم شوند، اما در بلند مدت می توانند آسیب های جدی به پوست و حتی بینایی وارد کنند. پوست اطراف چشم بسیار حساس است و استفاده از داروهای قوی بدون تجویز پزشک، می تواند باعث نازک شدن پوست، افزایش حساسیت و حتی بروز عوارض جبران ناپذیر شود. پف زیر چشم مشکلی شایع اما قابل کنترل است که در اغلب موارد به دلیل سبک زندگی استفاذه از راهکارهای ساده و ایجاد تغییرات مثبت در عادات روزمره، می توان این مشکل را تا حد زیادی کاهش داد.