



ZDRAVÍ A KRÁSA 25. 02. 2023

Kruhy pod očima nejen z nevyspání. Jaké mohou mít příčiny a lze je efektivně redukovat?

Kruhy pod očima mnozí lidé spojují pouze s nedostatečným spánkem. Mohou mít, ale nespočet jiných příčin, jako například přibývajícím věkem, genetické dispozice, alergie, kožní obtíže či nezdravý životní styl. Ať už se s nimi potýkáte z jakéhokoliv důvodu, představují primárně kosmetický problém. Pojdme si tedy říct nejen to, jak tento neduh redukovat, ale jakým způsobem mu případně předcházet.

Člověk, který má v obličeji viditelné kruhy pod očima, působí na okolí unaveně ba dokonce nemocně. Pokud i vás tento kosmetický problém pronásleduje, nemusíte se hned strachovat nejhoršího. Jejich původ totiž nemívá obvykle podklad vážné nemoci. V případě dalších zdravotních problémů je však nasnadě zbystřit!

Kruhy pod očima a nejčastější příčiny

Jak jsme již v úvodu nastínili, kruhy pod očima může způsobovat nespočet faktorů. Mezi ten nejznámější patří samozřejmě nedostatečný spánek nebo špatné spánkové návyky. **Existuje však několik dalších příčin, jako například:**

- alergická reakce (včetně senné rýmy)
- snížená hladina tukové tkáně kolem očí
- hyperpigmentace (nadprodukce melatoninu)
- nadměrné slunění
- anémie/chudokrevnost z nedostatku železa
- faktory spojené se stárnutím pleti
- časté mnutí očí
- onemocnění štítní žlázy
- dermatitida (kožní onemocnění)
- léčba zeleného zákalu (kruhy pod očima mohou způsobovat i kapky do očí na glaukom)
- kouření cigaret a nadměrná konzumace alkoholu
- nedostatečné zavodnění organismu/dehydratace
- genetické dispozice

Nejčastěji trpí kruhy pod očima senioři, lidé zatížení rodinnou anamnézou (někdo z rodiny má zcela přirozeně kruhy pod očima) a lidé s tmavším odstínem pleti.

Kruhy pod očima související s vážným onemocněním

Jakmile se ve vašem obličejí objeví kruhy pod očima, měli byste popřemýšlet nad možnou příčinou. Obvykle to bývají jen „banální“ záležitosti týkající nezdravého životního stylu nebo emočního vypětí spojeného s nadměrným stresem. **Avšak v některých případech mohou značit i vážná onemocnění.** Mezi ty se řadí ku příkladu **selhávání ledvin, chronická gastritida** (onemocnění žaludku) nebo **jaterní obtíže**. Jestli si tedy nejste jistí svým naprostým zdravím, absolvujte vyšetření u svého ošetřujícího lékaře! Naprostou samozřejmostí by pak měly být pravidelné preventivní prohlídky, díky kterým budete mít svůj zdravotní stav pod kontrolou.



Kruhy pod očima a jejich praktické řešení

Chcete se pokusit sami zbavit neestetických kruhů pod očima? Potom myslete na několik následujících kroků:

1. **Tmavé kruhy pod očima mohou pomoci redukovat kosmetické prostředky na pleť s obsahem antioxidantů.** Pokud je příčinou hyperpigmentace, je možné pořídit i bělicí krémy s obsahem hydrochinonu.
2. **Kruhy pod očima spolehlivě redukujete také tím, že budete dostatečně a dobře spát.** Dodržujte tedy svůj spánkový režim důsledně a často neponocujte.
3. **Snadným pomocníkem k redukci nevzhledných kruhů pod očima může být i obyčejná salátová okurka (vychlazená).** Uřízněte si tedy dva plátky a položte je na oči (nechte působit aspoň 10 až 15 minut). Dobrým prostředkem je též studený obklad nebo v lednici vychlazené čajové sáčky (použité, ideálně z bylinkového čaje).
4. **V případě, že nic nepomůže, může zafungovat i laser či chirurgický zákrok** (tzv.

blefaroplastika/operace dolních a horních víček). Trh však nabízí mnoho dalších kosmetických zákroků, jako například injekce krevní plazmy či dermální výplně kyselinou hyaluronovou.

Kruhy pod očima a prevence

Tmavým kruhům pod očima však můžete i účinně předcházet každodenní péčí. Co všechno dělat, abyste se jim vyhnuli? **Zaměřte se více na zdravý životní styl.** Omezte nebo dejte vale [kouření cigaret](#) (urychlují stárnutí pleti), nepijte velké množství [alkoholu](#), pravidelně odpočívajte/dbejte na psychohygienu, dostatečně pijte nealkoholické a ideálně neslazené tekutiny, vyváženě se stravujte (především jezte potraviny s obsahem vitamínu C a antioxidantů), pohybujte se na čerstvém vzduchu a při pobytu na slunci používejte ochranný krém s UV faktorem i [sluneční brýle](#).

Autor článku: [Iveta Reinisch](#)