

Aadi Sale Started - ₹100 Amazon Gift Card Free! [Get Offer](#) X

Vikatan > Health

Published: Yesterday at 9 AM Updated: Yesterday at 9 AM

Doctor Vikatan: கண்களைச் சுற்றி கருவளையம்... க்ரீம் உபயோகிப்பது பலனளிக்குமா?

ஆர்.வைதேகி



Doctor Vikatan: கண்களைச் சுற்றி கருவளையம்... க்ரீம் உபயோகிப்பது பலனளிக்குமா?



கருவளையம் மறையும்!



கண்களைச் சுற்றியுள்ள சருமம் மெல்லியதாக இருப்பதால் அது சீக்கிரமே பாதிப்புகளை வெளிக்காட்டும். நீண்டநேரம் கண்களுக்கு வேலை கொடுத்து கம்ப்யூட்டர் திரையைப் பார்ப்பது, தூக்கம் தவிர்ப்பது போன்றவற்றால் கண்களைச் சுற்றியுள்ள சருமமானது பலவீனமாகிறது.

இந்தக் கட்டுரையை ஆடியோவில் கேட்க

00:00

00:00



Published: Yesterday at 9 AM Updated: Yesterday at 9 AM

Doctor Vikatan: கண்களைச் சுற்றி கருவளையம்... க்ரீம் உபயோகிப்பது பலனளிக்குமா?

Doctor Vikatan: கண்களைச் சுற்றி கருவளையம்... க்ரீம் உபயோகிப்பது பலனளிக்குமா?

Help

கண்களைச் சுற்றியுள்ள சருமம் மெல்லியதாக இருப்பதால் அது சீக்கிரமே பாதிப்புகளை வெளிக்காட்டும்.நீண்டநேரம் கண்களுக்கு வேலை கொடுத்து கம்ப்யூட்டர் திரையைப் பார்ப்பது, தூக்கம் தவிர்ப்பது போன்றவற்றால் கண்களைச் சுற்றியுள்ள சருமமானது பலவீனமாகிறது.



News

கருவளையம் மறையும்!



இந்தக் கட்டுரையை ஆடியோவில் கேட்க

00:00

00:00



Doctor Vikatan: என் வயது 43. கண்களைச் சுற்றி கருவளையம் காணப்படுகிறது. நன்றாகத் தூங்குகிறேன். அதிக நேரம் கம்ப்யூட்டர் பயன்படுத்துவதில்லை. ஆனாலும் கருவளையம் ஏன் ஏற்படுகிறது? க்ரீம் உபயோகிப்பது இதற்குப் பலன் அளிக்குமா?

பதில் சொல்கிறார் சென்னையைச் சேர்ந்த சருமநல மருத்துவர் ஷர்மதா



சருமநல மருத்துவர் ஷர்மதா | சென்னை

கண்களைச் சுற்றியுள்ள சருமம் மிக மெல்லியது. கண்களைச் சுற்றிய எலும்பு அமைப்பு, கருவிழியின் அளவோடு பொருந்திப்போகிற மாதிரி சரியாக இருக்க வேண்டும். கருவிழி சிறியதாகவும், எலும்பு அமைப்பு பெரியதாகவும் இருந்தால், கண்கள் சுருங்கினாற் போலத் தோற்றமளிக்கும்.

வயதாவது, எடைக்குறைப்பு போன்ற பல காரணங்களால் கண்களைச் சுற்றியுள்ள கொழுப்பானது குறையத் தொடங்கும். அதன் விளைவாகவும் கண்களுக்கடியில் கருவளையங்கள் ஏற்படலாம்.

வெறும் க்ரீமால் இந்தப் பிரச்சனையை சரிசெய்துவிட முடியாது. கண்களைச் சுற்றிய கருமைக்கு காரணம் என்னவென்று தெரிந்துதான் சிகிச்சை கொடுக்க வேண்டும். தேவைப்பட்டால் சிலருக்கு போடாக்ஸ், ஃபில்லர்ஸ் போன்ற சிகிச்சைகள் பரிந்துரைக்கப்படும்.

கண்களைச் சுற்றியுள்ள சருமம் மெல்லியதாக இருப்பதால் அது சீக்கிரமே பாதிப்புகளை வெளிக்காட்டும். நீண்டநேரம் கண்களுக்கு வேலை கொடுத்து கம்ப்யூட்டர் திரையைப் பார்ப்பது, தூக்கம் தவிர்ப்பது போன்றவற்றால் கண்களைச் சுற்றியுள்ள சருமமானது பலவீனமாகி, பொலிவிழந்து, ஒருவித கருமைத்தோற்றம் தரும்.



கண் ஆரோக்கியம்

Also Read



Doctor Vikatan: அடிக்கடி யாதாம் பிசின் சேர்த்துக் கொள்வது ஆரோக்கியமானதா?

உடலில் நீர்ச்சத்து குறைந்தால் கூட அது கண்களைச் சுற்றியுள்ள சருமத்தில் பிரதிபலிக்கும். அதை கவனிக்காமல் விட்டால் கண்களைச் சுற்றி மெல்லிய சுருக்கங்கள் வரும். இதையெல்லாம் தவிர்க்க ஆரோக்கியமான உணவுப்பழக்கம் மிக முக்கியம். ஆன்டி ஆக்ஸிடன்ட்ஸ் அதிகமுள்ள காய்கறிகள், பழங்கள், நடஸ் சாப்பிட வேண்டும். நிறைய தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும். எனவே உங்கள் விஷயத்தில் கருவளையத்துக்கான காரணம் அறிய, சருமநல மருத்துவரிடம் ஆலோசனை பெறுங்கள்.

உங்கள் கேள்விகளை கமென்ட் பகுதியில் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள்; அதற்கான பதில்கள் தினமும் விகடன் இணையதளத்தில் #DoctorVikatan என்ற பெயரில் வெளியாகும்.

இந்தக் கட்டுரைகளையும் படிக்கலாமே!