

擺脫老化疲倦，優雅迎接明亮眼神！

黃醫師，你看我的眼袋好明顯，同事都以為我很累都睡不飽，看起來很憔悴，該怎麼辦呢？黃醫師，你看我這上眼皮好像很重，眼睛張不太開的感覺，眼尾的皮膚都蓋下來了，眼尾都下垂了，看起來好像年紀很大，該怎麼辦？這段對話是否聽起來很熟悉，是否正是你在工作忙碌與壓力下照鏡子時，也會想說的話呢？

在 COVID-19 疫情後，似乎戴口罩已經是全民運動，生活上已經很習慣跟口罩為伍，因此口罩遮不住的地方容易成為大家面對面時重視的焦點。眼袋是許多人在面對鏡子時最常感到困擾的美容問題之一。隨著年齡增長、生活壓力增加，工作熬夜，眼袋的問題可能會逐漸突顯。有些人是遺傳造成，年經時就有明顯的眼袋結構，眼眶脂肪就是比較多，不過大部分眼袋的形成大多是因為眼輪匝肌失去彈性，支撐眼眶脂肪的筋膜鬆弛，以致於眼眶內脂肪膨出而造成眼袋的形成，且內側容易形成淚溝，在燈光下更顯陰影，使眼周整體更顯老態。

有眼袋困擾，建議先至整形外科醫師門診評估，醫師會根據求診者眼周皮膚的彈性，是否有眼部相關疾病，詳細解釋手術過程、風險和預期的效果，並分析判斷適合的手術方式。有時求診者會將臥蠶

(肥厚的眼輪匝肌) 當作眼袋，一般以肉毒桿菌素注射治療為主。若要處理眼袋，手術通常是有效的解決方式。目前眼袋手術的觀念多以保留脂肪，將脂肪移位為主要治療方式，其目標是希望保留眼眶脂肪避免未來眼眶凹陷問題，且移位至明顯淚溝處能將凹陷填補，達到一舉兩得的目的，倘若經醫師評估的確有過多脂肪，部分予以取出，或用於填補，才能達到治療與美觀的結果。手術的路徑有兩大類，第一類是經眼內結膜將眼袋脂肪移位或取出，俗稱內開或隱痕眼袋手術，通常是眼周皮膚彈性佳、年輕人、單純脂肪肥厚者為合適對象，因為經眼內結膜手術，故優點為手術後外觀上看不到傷口與疤痕，恢復期較快，少數會有結膜水腫問題。第二類是經皮膚切口眼袋手術，俗稱外開眼袋手術，通常是眼周皮膚彈性差、皮膚鬆弛嚴重、年紀較大的病人適用，切口為眼緣下 2mm 延伸至眼尾，可將鬆弛皮膚有限度的去除，拉提中臉部的筋膜與脂肪，但比較容易會有眼尾縫合處緊、疼痛、結膜水腫、眼瞼外翻，與恢復期較長的狀況發生。無論何種路徑進行手術，可能會在眼周感到些微腫脹和瘀血，但這是正常現象，通常會在數天內消退，建議適當休息、避免劇烈運動、應用冰敷等。極少數的人在接受手術後會有暫時性複視與失明的可能性，在有經驗的醫師操作下，眼袋手術的安全性相當高。眼周的色素淡化黑眼圈，是手術無法改變的，可考

慮採光療如脈衝光治療或奈米脂肪萃取回填，對於色素淡化有不少臨床文獻支持成效。

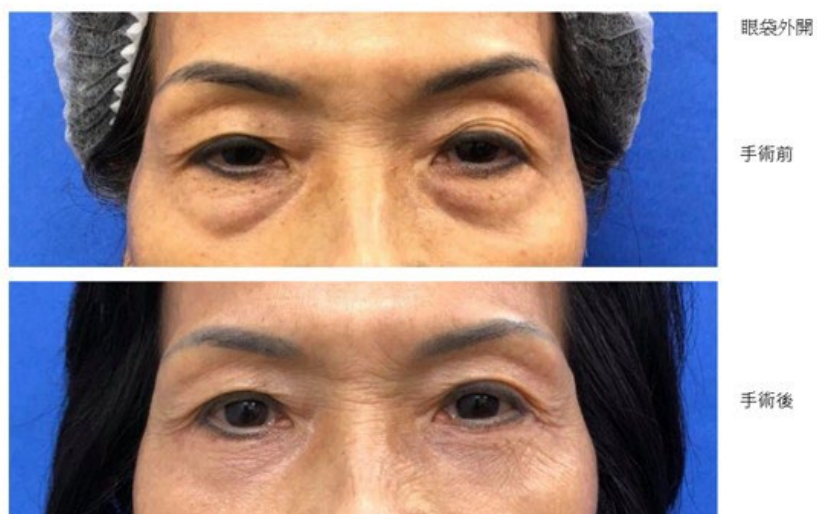
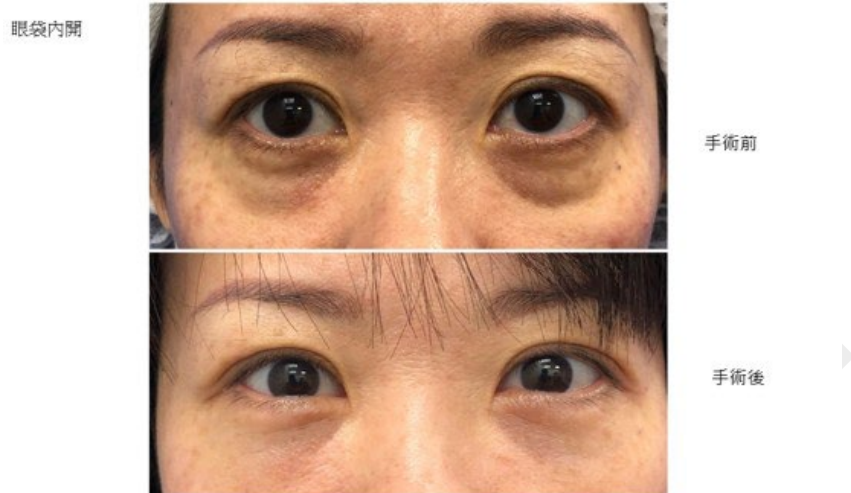
上眼皮下垂、眼睛好像睜不太開、視野變小、眉毛與上眼皮距離越來越近、眼尾看似多餘皮膚覆蓋，這些是常見的幾個上眼周老化的現象。有時伴隨魚尾紋、抬頭紋、皺眉紋、以及皺鼻紋(兔寶寶紋)，也是常見在眼周邊緣的動態紋路，此時肉毒桿菌素的注射可以協助改善，安全性高，不過仍需定期的施打。醫師評估上眼周狀況包含額頭皮膚鬆弛度、眼瞼下垂程度、眼周皮膚鬆弛程度，以及眼科相關疾病，作為治療方式選擇的考量。通常抱怨以前明顯雙眼皮、現在變內雙且眉毛與上眼皮越來越近的求診者，外側上眼皮下垂嚴重，大多前額皮膚鬆弛程度明顯，稍微用手將前額皮膚往上推就可以改善者，適合考慮前額拉皮手術。前額皮膚過於鬆弛，頭髮髮際線特別高者，可以考慮傳統前額拉皮手術，將髮際線提前之外，去除多一些鬆弛皮膚，達到拉提效果，雖然手術疤痕可以隱藏在髮線內，但仍會有較長的傷口與稍高的疼痛感覺，對於頭皮的感覺暫時性消失或麻的可能性也是伴隨的風險。若鬆弛量不高，可以評估內視鏡前額拉皮手術，並用五爪可吸收釘將前額皮瓣固定在頭骨上，達到拉提緊實效果，傷口小恢復較快，以上前額拉皮手術均需要全身麻醉，過程較為舒適。

有時一聽到要做拉皮手術，求診者都會擔心手術麻醉風險，故在合適的評估下，提眉手術也是一種選擇，在眉毛下緣將多餘的眼皮去除，達到眼皮上揚的效果，但眉眼之間的距離拿捏需相當慎重，且東方人對於疤痕的照護在提眉手術的照護上顧慮較多，有紋眉的人可能較能接受。若是眼瞼下垂，需評估提眼肌的功能，再進行提眼肌相關手術（折疊、部分切除或皮瓣手術）達到黑眼珠減少眼皮的遮蓋，再搭配適當的眼皮切除手術，修整外上側的下垂皮膚，能夠還你更明亮的視野與眼神。

大致上任何手術都需要先了解求診者病史，是否有持續服用抗凝血藥，需要停藥的時間與種類；手術後照護需要多休息與冰敷，有助於消腫與減少出血，相關的止痛止血消炎藥物則依據醫師評估開立。至於上下眼皮是否可以一起動手術呢？原則上是可行的，每位醫師建議的方式有所不同，可能先後順序不同，不過可預期的是同時做這麼多手術，消腫的時間會延長，故需要與醫師好好討論再做決定，並且要有一定時間的恢復期，不要排太多的行程在手術之後，徒增求診者與醫師的壓力。

眼周年輕化是疫情後最讓人願意投資在自己的治療環節，職場上再精明幹練，眼神再多麼犀利，可是在整體皮膚與紋路當中不小心就透漏出你的年齡。我們不僅可以在多變的環境下，不斷提升自己，

擁有年輕的心境，也可以在適當的評估與治療下，讓心境跟外觀接近，讓歲月的痕跡淡化，是值得你我關注的議題。



外科部整形外科主治醫師 黃柏誠