

Så blir du av med påsar och ringar under ögonen

Publicerad 23 mar 2021 kl 04.30



Med rätt behandling är dina påsar och mörka ringar under ögonen ett minne blott.

Foto: SHUTTERSTOCK / SHUTTERSTOCK

PREMIUM Tycker du att de mörka ringarna och svullna ögonlocken känns orättvisa och långt ifrån din bubblande personlighet?

Men det finns mycket att göra för att möta våren med en piggare och vaknare blick. Christoph Martschin, hudläkare på Akademikliniken, redogör för de mest effektiva metoderna.

Läs också om husmorsknepen som gör underverk – utan att du behöver göra av med en förmögenhet.

Text [Therése Hallberg](#)

 Dela

 Kopiera länk

Mer av det bästa från Expressen. [Mer Premium hittar du här.](#)



Livet är orättvist. Precis när du lämnat småbarnsåren bakom dig och borde kunna få sova längre börjar förklimakteriet och dess svajande hormoner att spöka, vilket kan ge nattstörande vallningar och ofrivilliga uppvaknanden.

Eller så får du sova precis så länge som du behöver, men de ovälkomna svullnaderna och mörka ringarna möter dig ändå när du kikar i badrumsspeglarna på morgonen.

Varför känns och ser ögonområdet plötsligt så mycket tröttare ut efter att vi har fyllt 40 år?

– Hudens och den djupa vävnadens åldrande har nu skridit fram så pass mycket att följderna blir tydligt synliga. Övre ögonlocken kan bli hängiga och området nedanför ögonen kan uppvisa rynkor, slapp hud, insjunkethet, mörka ringar, påsar eller en kombination av dessa, säger Christoph Martschin som är hudläkare på Akademikliniken.



Att vi blir äldre spelar in, liksom dålig nattsömn, men påsar under ögonen kan också uppstå av allergi, dåliga matvanor eller bero på genetiska faktorer. Sover du för mycket kan du också bli mer svullen kring ögonen. Vill du få ner svullnaden kan tunna och kalla skivor av gurka som får ligga på huden under en kvart eller så minuter göra underverk, liksom riktigt kalla skedar eller en så kallad jade- eller ansiktsroller.

Mörka ringar kan, precis som svullnader, bero på ålder, dåliga sömn, ohälsosamma matvanor, allergier eller genetiska faktorer. Eftersom huden under ögat är väldigt tunn syns de blodådror som löper där extra mycket och då i form av mörka ringar. Sover du för lite kan blodådrorna dessutom utvidgas och bli större, vilket innebär att huden får en mörk nyans.

”Fett under ögat kan kräva kirurgi”

För dig som behöver mer än goda livsvanor, extra sömn och mjukgörande krämer finns andra sätt att lyfta blicken.

– Om svullnaden beror på vätskeansamling kan lymfdränage i kombination med ögonkrämer som innehåller koffein eller liknande dämpa svullnaden. Om svullnaden däremot beror på att fett som ögat vilar på buktar fram krävs det kirurgi för korrigerande, säger Christoph Martschin.

Finns det någon behandling som lindrar eller motverkar mörka ringar under ögonen?

– Det finns tre orsaker till mörka ringar. Insjunkenhet som ger skugga, pigmentlagringar som ger en brun effekt och synliga blodkärl som ger en blå effekt. När det gäller ljus hy är det oftast insjunkenhet och synliga kärl det handlar om medan det för mörk hy mer ofta föreligger insjunkenhet och pigment. Insjunkenhet kan korrigeras med injektioner med Restylane, de ger ett snabbt resultat som håller länge. För att minska blånader krävs det ofta en kombination av kollagenstimulerande behandlingar som till exempel dermal needling, kemisk peeling och ögonkrämer med peptider och retinol. Pigmentlagringar kräver blekande hudvårdsprodukter och dagligt solskydd.

Vilka behandlingar fungerar på fina linjer kring ögonen, så kallade kråksparkar?

– Det bästa är en kombination av muskelavslappnande injektioner, till exempel med Botox, och ögonkrämer som innehåller retinol.

Fillers under ögonen, hur fungerar det?

– Restylane har använts under många år och i många kliniska studier för att korrigera det som vi kallar för tear trough, eller tårdiken på svenska. Det är en med åldern tilltagande insjunkethet i mellersta ögonvrån som kan bidra till att du ser trött ut. Att fylla ut med Restylane är ett beprövat sätt att återskapa volym och minska skuggor under ögonen.

8 knep för att vrida tillbaka klockan

1. Potatis, gurka eller te. Tunna skivor av rå potatis, gurka eller urkramade tepåsar kan göra stor skillnad på svullna ögonlock, särskilt om de är kalla. Se till att gurkan och potatisen är ordentligt kylda. Doppa tepåsarna i kallt vatten och lägg dem i frysen i en kvart innan du använder dem. Placera sedan potatisen, gurkan eller de urkramade tepåsarna på ögonlocken och låt dem verka i omkring tjugo minuter.

2. Satsa på ögonpatches. Ögonmasker, eller ögonpatches som de också kallas, är tänkta att ha en förminskande effekt på fina linjer och svullnader och ge ögonområdet en uppiggande effekt. Gör det till en god vana att ha dem på medan du förbered och äter frukost, så hinner du få till verkningstiden. Eventuellt kan du förvara dem i kylen för en extra kylande (och förhoppningsvis) och extra effektiv effekt.

3. Drick mer vatten. Mörka ringar och svullnader kan bero på både stress och för mycket koffein, vilka båda har en uttorkande effekt på kroppen. Se därför till att du får i dig tillräckligt mycket vätska. Byt gärna ut en eller två koppar kaffe mot vatten. Se också till att du undviker väldigt salt mat.

4. Ät mindre salt. Mat som innehåller mycket salt kan bidra till svullna ögonlock, så låt saltkaret vila när du kan. Enligt Livsmedelsverket ska en vuxen kvinna få i sig max sex gram salt om dagen, vilket ungefär motsvarar en tesked. För män är samma siffra sju gram.

5. Kyla gör tricket. Två kalla skedar kan göra underverk på svullnader, se till att alltid förvara två matskedar i kylskåpet. En ögonkräm som förvaras kallt kan också göra större skillnad än en rumstempererad. Inga kalla skedar eller ögonkrämer i närheten? Prova att badda ögonen med kallt vatten eller bomullspads som är doppade i kallt vatten.

6. Sov ut. De allra flesta av oss behöver omkring åtta timmars sömn per natt för att må och fungera som bäst. Sov dock inte för länge, eftersom alldeles för mycket sömn tyvärr också kan resultera i svullna ögonlock.

7. Ha koll på dina allergier. Båda mörka ringar och svullnader runt ögonen kan bero på allergi eller vara en bieffekt av olika mediciner. Om du misstänker att så är fallet, prata med din läkare.

8. Lägg märke till ingredienser. En bra ögonkräm som är formulerad för att motverka svullnader och/eller mörka ringar är en riktigt bra investering för dig som vill ha en piggare blick. Kasta ett extra öga på krämens ingredienslista, där till exempel koffein, hyaluronsyra och retinol gärna får stå med.