

是谁在我眼前遮住了帘？医生说，这个问题最好别拖

台州市立医院 2026年3月7日 07:37 浙江



都说眼睛是心灵的窗户，可一旦上眼睑松弛，这扇“窗户”就像被蒙了一层厚重的帘子，原本再灵动的眼神也会黯淡。

前阵子，椒江人李大姐就遇到了这个情况。



李大姐今年43岁，学生时代的她明眸善睐，一双大眼睛水灵灵的。然而人到中年，工作和生活压力之下，李大姐的上眼睑变得越来越松弛，看起来有点“没睡醒”的疲惫感。

一直以来，李大姐没把这个情况当回事。倒不是因为她不注重颜值，而是在她看来，四十多岁了除皱祛斑比较要紧。直到那次同学会，大家不约而同都在关心她是不是没休息好，看上去眼睛都快睁不开了，整个人没啥精神……

这次聚会终于让李大姐开始重视眼睛前面的这道“帘子”。回家照镜子越看自己越不满意，她也不内耗，立刻决定找专业医生诊治。

很快，李大姐来到了台州市立医院。在**美容整形烧伤科主任医师吕静瑶**的解释下，李大姐才知道自己的上睑松弛已经不是“显老”那么简单，它还藏着不少健康隐患。

李大姐改善问题的意愿很坚定，也十分信任吕医生。于是在吕医生的建议下，李大姐接受了**上睑成形术**。术后三天眼睑消肿，再经过三个多月的休养，李大姐美丽的大眼睛终于找回了状态，整个人都明媚了。

复诊时，李大姐拉着吕医生赞叹道：这真是自己做的最正确的决定，简直是“四两拔千斤”。



什么是上睑松弛

上睑松弛简单来说就是上眼皮的皮肤、肌肉、筋膜等组织因衰老或其他原因失去弹性，出现下垂、褶皱增多的现象。**高发于中年人群体**，少数年轻人因先天遗传的原因也会有这种现象。



> 发生上睑松弛的主要原因

1. **自然衰老**：这是最主要的原因。随着年龄增长，皮肤中的胶原蛋白和弹性纤维大量流失，皮肤变薄、失去紧致度；同时，支撑眼皮的眼轮匝肌力量减弱，睑板组织也会逐渐萎缩，导致上眼皮“兜不住”，自然下垂。

2. **长期用眼与不良习惯**：长期面对电脑、手机，眼周肌肉持续紧张；加上熬夜、揉眼等习惯，会加速眼周组织老化，加重松弛。



3. **遗传因素**：如果家族中有人年轻时就出现上睑松弛，那么后代出现的概率也会更高。

4. **其他因素**：比如既往有眼部手术史、眼部外伤史，或患有糖尿病、甲状腺疾病等，还有经常贴双眼皮贴的也会因为经常牵拉上睑皮肤导致上睑组织松弛加速。



上睑松弛的危害

1 影响外观

• **轻度松弛**：双眼皮变窄、变浅，甚至消失，眼尾出现细纹和下垂，眼睛无神，相较于同龄人更显憔悴。

• **中度松弛**：上眼皮出现明显褶皱，多余的皮肤堆积在睑缘上方，形成“三角眼”“肿眼泡”，面部轮廓显得臃肿。

• **重度松弛**：眼皮下垂严重，遮挡部分眼球，眼神看起来呆板、疲惫，甚至会给人“没睡醒”“不精神”的错觉，严重影响个人形象。

2 遮挡视野

当上眼睑下垂超过一定程度，会直接遮挡上方视野，导致：

①看东西时需要下意识地抬头、挑眉，才能看清前方，**长期下来会引发额部肌肉疲劳、头痛，同时加重额纹。**

②上下楼梯、开车时，上方视野受限，无法及时观察到高处的障碍物或交通信号灯，**存在安全隐患。**

③部分严重患者还会出现**畏光、流泪等症状**，因为下垂的眼皮会改变眼表的泪液分布，影响角膜的正常湿润。



如何改善上睑松弛

针对上睑松弛，需根据松弛程度、眼部基础条件，制定个性化的解决方案，**核心原则是去除多余皮肤，收紧眼部组织，恢复眼部正常形态和功能。**

> 上睑轻度松弛

如果只是双眼皮变窄、皮肤轻微松弛，没有明显视野遮挡，可以选择：

• **提眉术（切眉术）**：通过在眉毛下方或上方做一个小切口，去除少量皮肤，同时提升上睑组织，**既能改善眼皮松弛，又能调整眉形**，一举两得。切口隐蔽在眉毛边缘，恢复后几乎看不到痕迹。

• **射频紧肤**：利用射频能量刺激眼周皮肤胶原蛋白再生，紧致皮肤，对轻度松弛有一定的改善作用，**适合害怕手术的人群，但需要多次治疗。**

> 上睑中重度松弛

当松弛明显，已经遮挡视野，或形成“三角眼”时，手术是更有效的方式。

上睑成形术 (双眼皮修复或重睑术)

对于原本有双眼皮的人，可通过双眼皮切口，去除多余的皮肤、脂肪和松弛的肌肉，重新塑造自然的双眼皮形态，同时提升上睑，彻底改善松弛。

对于原本单眼皮的人，可以通过手术形成双眼皮，改善眼睑形态，还可以减轻额部皱纹。

术前注意事项

- 详细告知医生自己的病史（如高血压、糖尿病、心脏病等）、用药史等。
- 医生会进行全面的眼部检查，包括上睑松弛程度、视野范围、上睑提肌力量等，量身定制最适合的方案。

术后护理要注意

- 术后48小时内冰敷，减轻肿胀和疼痛；72小时后热敷，促进淤血吸收。
- 保持伤口清洁干燥，避免沾水，遵医嘱涂抹抗生素眼膏，预防感染。
- 术后1周内避免剧烈运动、长时间低头，饮食清淡，忌辛辣刺激食物和烟酒。
- 术后可能会出现短暂的眼干、异物感，可使用人工泪液缓解，一般1-3个月会逐渐恢复。



专家介绍



吕静瑶

美容整形烧伤科主任医师，美容主诊医师

擅长：眼鼻整形美容手术（双眼皮，隆鼻，眼袋等），微整形注射美容，痣和小肿物美容切除，以及面部皮肤美容技术。

出诊时间：周一、周二、周三、周五、周六全天（新院区）



作者 | 美容整形烧伤科 吕静瑶

往期回顾

「体检优惠活动」马上健康，活力迎春！
我院春节健康体检优惠方案请您查收



为什么说我院的“一号管三天”
真的很特别？



补钙后依旧腿抽筋？
是甲状旁腺在“闹脾气”



内容含AI生成图片