



**Юлия  
ВОИСТИННЫХ**

Врач-терапевт  
высшей категории

Тени – не обязательно результат недосыпа. Если они долго не проходят, значит, появились из-за проблем в организме

# О чём расскажет цвет кругов под глазами

## Тёмно-синий

Такой оттенок может свидетельствовать о нарушениях работы печени, почек (особенно если круги по утрам сопровождается отечностью под глазами), сердечно-сосудистой системы.

**Для проверки нужно:** сделать ЭКГ, сдать клинический и биохимический анализ крови, анализ мочи.

## Желтовато-коричневый

Бывает при проблемах с печенью или желчным пузырем.

**Для проверки нужно:** сделать клинический и биохимический анализ, УЗИ брюшной полости.

## Коричневый

Часто говорит о гормональном дисбалансе, связанном с изменениями в женском организме, или же, например, о развитии инсулинорезистентности (ведет к сахарному диабету).

**Для проверки нужно:** сдать кровь на сахар, посетить гинеколога.

## Красноватый

Появляется в результате аллергии на пищевые продукты, лекарства, косметику.

**Для проверки нужно:** сдать кровь на общий уровень иммуноглобулина E (IgE); если он высок, значит, есть аллергия.

Для выявления аллергенов нужно делать аллергопробы.

## Чёрный или серый

Может сигнализировать о заражении глистами.

**Для проверки нужно:** как минимум сдать анализ кала на яйца глистов или же сделать анализ крови, чтобы обнаружить антитела: они вырабатываются при инфицировании какими-либо видами глистов (эхинококком, описторхисом, трихинеллой, лямблией, токсокаром и пр.).

## Фиолетовый

Появляется при анемии – снижении уровня гемоглобина в организме.

**Для проверки нужно:** сдать клинический анализ крови и в нем посмотреть уровень гемоглобина.

**ВАЖНО!** Помните, цвет кругов – повод обратить более пристальное внимание на свое здоровье и пройти обследование, чтобы не пропустить серьезную болезнь.

Кстати, у женщин круги имеют более ярко выраженный цвет, потому что у дам кожа тоньше, чем у сильной половины человечества.

## Другие виновники

Причиной появления темных кругов также может быть и неправильный образ жизни:

- ✓ хронический недосып (менее 7 часов в сутки);
- ✓ нервное перенапряжение и хроническая усталость;
- ✓ недостаток свежего воздуха (курение, плохая экология, отсутствие прогулок);
- ✓ голодание, жесткая диета, авитаминоз;
- ✓ переутомление глаз из-за работы за компьютером;
- ✓ водный дисбаланс (при недостаточном потреблении простой воды).

