

Giảm mụn viêm sưng nhanh chóng thế nào? Loại mụn này thường rất dễ bị nhiễm trùng nặng nếu không được loại bỏ đúng cách. Hiện nay có rất nhiều giải pháp để trị nhanh loại mụn này qua đêm, với việc sử dụng các nguyên liệu tự nhiên tại nhà luôn được nhiều người ưa chuộng, đặc biệt là chị em phụ nữ. Hãy theo dõi bài viết sau của [Cách trị mụn viêm](#).



Do đâu cần giảm mụn viêm sưng?

Cần **giảm mụn viêm sưng** vì đó là loại mụn nặng do viêm nhiễm. Loại mụn này có kích thước từ 5-10mm. Xung quanh mụn thường tấy đỏ với làn da mỏng và nhạy cảm, kèm theo cảm giác nóng đỏ, sưng tấy và đau khi chạm vào.

Khi tình trạng viêm này xảy ra, nó thường xuất hiện ở má, trán, mũi và cằm, v.v. Bạn không nên nặn mụn vì như vậy sẽ khiến tình trạng mụn nặng hơn và có nguy cơ lây nhiễm sang các vùng da khác.

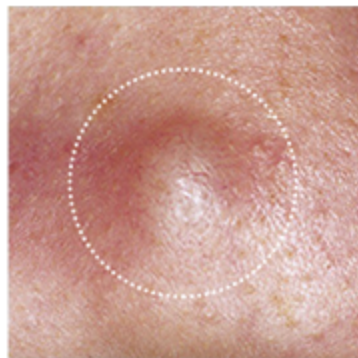
Nhận biết mụn viêm sưng?



Mụn sưng viêm
không nhân



Mụn sưng viêm
có chứa mủ



Mụn sưng viêm
bọc lớn



Mụn sưng viêm
dạng nang,

Xác định mụn viêm

Căn cứ vào sự phát triển của nhân mụn, mức độ viêm nhiễm và đường kính của nhân mụn, mụn viêm được chia thành các loại sau:

- **Mụn viêm không rõ nguyên nhân:** Là những nốt mụn đỏ mới mọc, kích thước mụn khá nhỏ, mụn thường có màu đỏ, nổi lên trên bề mặt da và không có mủ, vài ngày sau mới chảy ra mủ màu trắng hoặc vàng. Đau khi chạm vào.
- **Mụn viêm có mủ:** các nốt mụn sưng tấy, kèm theo cảm giác đau nhức, khó chịu. Viền đỏ, viêm quanh đầu mụn, bên trong có mủ màu trắng sữa hoặc hơi vàng.
- **Mụn nang viêm lớn:** Mức độ viêm nặng hơn mụn mủ. Với đặc điểm là những nốt mụn to, đỏ, sưng tấy, cứng và đau, có mủ trắng bên trong. Ở mức độ này, nếu điều trị và chăm sóc không đúng cách, mụn có thể để lại sẹo thâm và sẹo rỗ (lỗm).
- **Mụn viêm dạng nang, nốt sần:** Tình trạng viêm nhiễm ăn sâu vào da, tạo thành những ổ mủ gây đau nhức, khó chịu với những tổn thương lớn nhô ra khỏi bề mặt da. Một số trường hợp còn chứa tới 2-3 hạt mụn trong một gói. Mụn có thể cứng, chắc hoặc mềm khi sờ vào tùy thuộc vào chất lỏng, bã nhờn hay mủ. Đây cũng là một loại mụn nặng và nguy cơ gây ra sẹo rỗ (lỗm) rất cao.

Cơ chế của mụn viêm



Mụn viêm là do quá trình viêm liên quan đến vi khuẩn P.Acnes. Ban đầu, mụn xuất hiện do tuyến bã nhờn hoạt động quá mức làm bít lỗ chân lông, kết hợp với tế bào chết và bụi bẩn tạo điều kiện cho vi khuẩn P.Acnes phát triển và gây ra phản ứng viêm, có thể kèm theo mụn với một số biểu hiện sưng, nóng, đỏ, đau. .

Nguyên nhân của mụn viêm

Mụn viêm có thể phát sinh do nhiều yếu tố phức tạp, mỗi tình trạng mụn lại có những nguyên nhân và yếu tố góp phần khác nhau tùy cơ địa mỗi người.

Dưới đây là những nguyên nhân phổ biến nhất khiến mụn bùng phát:

- **Di truyền:** Có tác dụng trị mụn rõ rệt. Thống kê cho thấy 50% trong số 100 người bị mụn trứng cá có tiền sử gia đình.
- **Thời tiết:** Khí hậu nóng ẩm và hanh khô khiến lượng bã nhờn tiết ra nhiều hơn và da dễ nổi mụn / làm tình trạng mụn thêm trầm trọng.

- Yếu tố nghề nghiệp, **môi trường khói bụi, ô nhiễm**, hóa chất, dầu mỡ, tiếp xúc với ánh nắng mặt trời... có nguy cơ bị mụn rất cao.
- **Thức khuya, lo lắng, căng thẳng**, chế độ ăn nhiều thực phẩm có chỉ số đường cao, sữa và các sản phẩm từ sữa,... có thể kích thích cơ thể sản sinh một số chất gây mụn.



- **Bệnh nội tiết:** Một số bệnh như Cushing (suy tuyến thượng thận thứ phát), cường giáp, bệnh buồng trứng đa nang... càng làm tăng mức độ nghiêm trọng của mụn.
- **Thuốc:** Một số loại thuốc làm cho tình trạng mụn trở nên tồi tệ hơn, phổ biến nhất là corticosteroid, isoniazid, thuốc có halogen, androgen (testosterone), lithium...
- **Một số nguyên nhân chủ quan:** vệ sinh da mặt, nặn mụn không đúng cách, lạm dụng mỹ phẩm... cũng là nguyên nhân gây ra mụn.

Hậu quả khi không điều trị mụn viêm sớm



- Mụn trứng cá nếu không được điều trị sớm có thể làm tổn thương kết cấu da và để lại sẹo thâm, sẹo rỗ (lỗm) rất khó điều trị.
- Điều trị tốn kém vì bản chất mụn trứng cá là mãn tính và dai dẳng. Đặc biệt, chi phí trị sẹo cũng rất cao và khó có thể mang lại hiệu quả 100%.
- Những khó khăn, bất tiện trong cuộc sống gây đau đớn, khó chịu do mụn viêm gây phức tạp trong cuộc sống. Một số tình trạng mụn viêm có thể gây sốt và mệt mỏi.
- Ảnh hưởng tâm lý: Mụn viêm khiến nhiều người căng thẳng, nhất là ở lứa tuổi dậy thì, ảnh hưởng nghiêm trọng đến giao tiếp, học tập và cuộc sống hàng ngày.

Cách trị mụn viêm sưng Dùng nguyên liệu thiên nhiên **Tỏi**



Tỏi được coi là một loại kháng sinh tự nhiên vì trong tỏi có chứa nhiều chất kháng viêm cực mạnh. Công dụng của tỏi giúp giảm sưng viêm, giảm mụn, mẩn đỏ thấy rõ chỉ sau một đêm.

Cách làm: Dùng tép tỏi giã nát chắt lấy nước cốt. Sau đó dùng đầu tăm bông chấm nước cốt tỏi lên vùng da sưng đỏ. Làm liên tục trong vài ngày sẽ có kết quả rõ rệt.

Mật ong

Mật ong không chỉ chứa thành phần kháng viêm mà mật ong còn có nhiều vitamin C, E làm giảm thâm và nuôi dưỡng da mạnh mẽ. Bên cạnh đó, mật ong còn có tác dụng làm ẩm và giảm điểm đau do mụn.



Cách thực hiện: bạn có thể sử dụng bông chấm mật ong nguyên chất lên nốt nhọt trong khoảng 30 phút rồi rửa bằng nước sạch. Hoặc các bạn cũng có thể trộn mật ong với nước cốt chanh rồi thoa lên nốt cũng góp phần làm giảm điểm đáng kể.

Cà chua

Trong cà chua có nhiều vitamin C và chất kháng viêm giảm mụn đỏ và đầu trắng.

Cách thực hiện như sau: Chọn cà chua có nguồn gốc rõ ràng, không nhiễm thuốc trừ sâu, chất bảo quản. Rửa sạch và cắt lát mỏng rồi đắp trực tiếp lên mặt. Thực hiện 2-3 lần / tuần để có kết quả tốt nhất.



Cà chua làm giảm mụn đỏ, sưng tấy và làm sáng da Nước chanh tươi

Chanh được ví như thần dược trong việc làm đẹp và trị mụn vì chanh có nhiều chất chống oxy hóa và axit giúp kháng khuẩn hiệu quả. Tuy nhiên, vì nó chứa nhiều thành phần có tính axit nên làm khô da. Không nên lạm dụng chanh quá nhiều khi trị mụn sưng đỏ.

Cách thực hiện: Bạn chỉ cần lấy nước cốt chanh tươi thoa trực tiếp lên nốt mụn, để khoảng 10 phút rồi rửa lại bằng nước sạch. Nếu có thời gian, bạn có thể trộn nước cốt chanh tươi với lòng trắng trứng gà rồi thoa lên vùng da bị mụn cho đến khi mặt nạ khô lại thì rửa sạch với nước.



Nước chanh tươi là một phương thuốc tự nhiên rất tốt để giảm mụn đỏ và sưng tấy Tía tô. Lá tía tô rất giàu vitamin A, vitamin C và một số khoáng chất khác giúp tiêu viêm, giảm sưng tấy và có tác dụng ngăn ngừa lão hóa da rất hiệu quả.

Cách làm: Lấy một nắm lá tía tô, rửa sạch, trộn thêm vài hạt muối trắng, giã nát vắt lấy nước cốt. Sau đó dùng bông sạch nhúng nước tía tô và thoa lên vùng da bị mụn. Giữ nguyên khoảng 30 phút rồi gội sạch bằng nước ấm. Thực hiện đều đặn 3 – 4 lần / tuần. Lưu ý lá tía tô làm bằng nhựa đen nên khi rửa mặt bạn nhớ rửa thật sạch nhé.



Ngạc nhiên trước phương pháp giảm mụn sưng đỏ bong mắt hiệu quả của Tía tô Khoai tây



Khoai tây chứa nhiều vitamin C, chất chống oxy hóa, khoáng chất giúp cải thiện quá trình chữa lành vết thương cho cơ thể và rất tốt trong việc giảm mụn, sưng đỏ. Ngoài ra, tính kiềm trong khoai tây còn giúp loại bỏ tế bào chết và loại bỏ bụi bẩn, bã nhờn trong nang lông giúp làm sạch da hiệu quả.

Chuẩn bị: Lấy 1 củ khoai tây, hấp chín và nghiền nhuyễn. Có thể trộn với nước cốt chanh hoặc sữa chua, sữa tươi không đường rồi thoa lên vùng da bị mụn. Chờ 14 phút để các dưỡng chất thẩm thấu vào da, sau đó rửa sạch bằng nước ấm. Thực hiện đều đặn 2-3 lần / tuần.

Không chỉ là món ăn bổ sung hàng ngày mà những loại rau, củ, quả trên còn rất hữu ích cho chị em trong việc làm đẹp và làm đẹp từ bên trong. Nuôi dưỡng làn da từ bên trong khi có chế độ ăn uống khoa học.

Bổ sung vitamin và khoáng chất



Một trong những nguyên nhân phổ biến khiến mụn sưng đỏ dai dẳng và không kiểm soát được chính là chế độ ăn uống không khoa học và lành mạnh. Nhiều chị em quá phụ thuộc vào thuốc, kem bôi mà bỏ qua việc bổ sung vitamin và khoáng chất cần thiết cho cơ thể khiến làn da thiếu sức sống và tạo điều kiện cho vi khuẩn gây mụn phát triển.

Để ngăn ngừa triệt để và giải quyết dứt điểm tình trạng mụn sưng đỏ, bạn phải tạo thói quen bổ sung cho cơ thể những dưỡng chất cần thiết cho da. Thói quen này góp phần chăm sóc tế bào da hàng ngày và tăng cường sức đề kháng tổng thể để ngăn ngừa nguy cơ mụn tái phát.

Theo các chuyên gia y tế về da liễu, để có một làn da hoàn hảo, không tì vết, bạn phải bổ sung các loại vitamin sau trong bữa ăn hàng ngày:

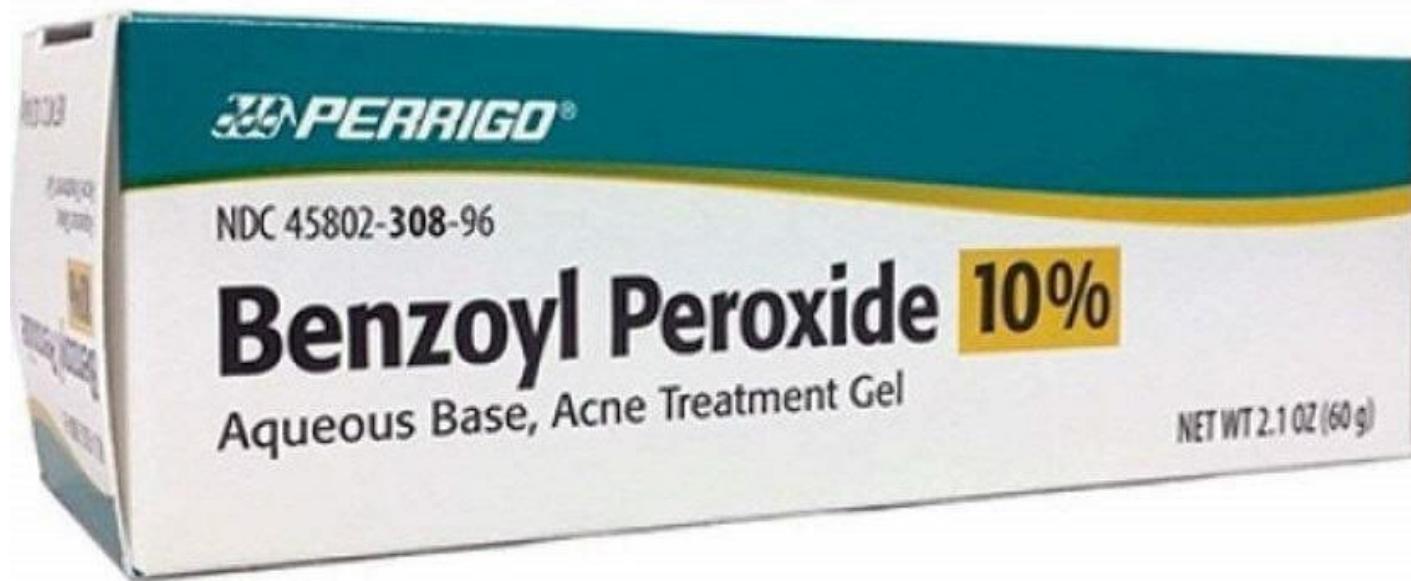
- **Vitamin C:** Cải thiện hiệu quả của hệ thống miễn dịch, cải thiện sắc tố da, giảm nguy cơ nhiễm trùng gây mụn
- **Vitamin E:** Làm chậm quá trình oxy hóa và giúp da trắng sáng từ bên trong
- **Kẽm:** Cân bằng và điều hòa nội tiết tố, giảm nguy cơ hình thành mụn
- **Collagen:** duy trì độ đàn hồi của da, cải thiện vết thâm

Lưu ý: Đối với tình trạng mụn viêm nhiễm nặng kéo dài hàng tuần, hãy nhờ đến sự trợ giúp của bác sĩ da liễu. Đó là bởi vì một số trường hợp mụn viêm cứng đầu chỉ có thể được điều trị hiệu quả bằng các loại thuốc bôi hoặc thuốc theo đơn phù hợp. Đồng thời, tránh những hành động chưa được khoa học chứng minh, vì làm như vậy sẽ khiến da mụn thêm viêm nhiễm, tốn nhiều thời gian và chi phí.

Sử dụng thuốc bôi – thuốc không kê đơn

Để điều trị mụn viêm nhanh chóng, hiệu quả hơn, bạn có thể kết hợp với việc sử dụng các loại kem bôi ngoài da. Đây là phương pháp phù hợp nếu da bạn đang trong tình trạng nổi mụn hoặc mụn nhẹ.

Benzoyl Peroxide

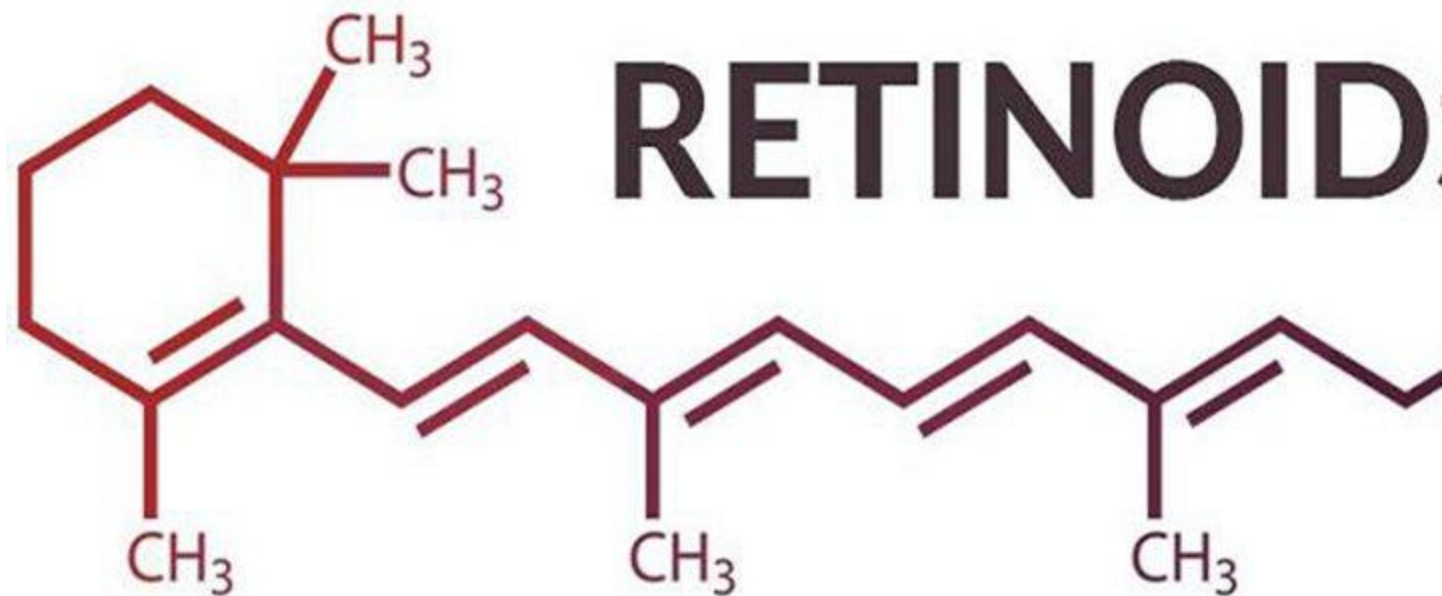


- Đây là một loại thuốc diệt khuẩn được sử dụng để điều trị mụn trứng cá, đặc biệt là mụn viêm. Đối với mụn viêm nhiễm nặng, bác sĩ có thể kết hợp dùng thuốc kháng sinh để phát huy tối đa hiệu quả trị mụn. Tuy nhiên khi sử dụng thuốc có thể xảy ra một số tác dụng phụ như kích ứng da, khô da, bong tróc da.

Salicylic Acid

- Hoạt chất thuộc nhóm BHA, có thể hòa tan trong dầu, làm sạch lỗ chân lông. Đồng thời với tác dụng kháng viêm, giảm ngứa hay đau rát do mụn viêm. Đây là hoạt chất thường thấy trong các sản phẩm chăm sóc da mụn.

Retinoids



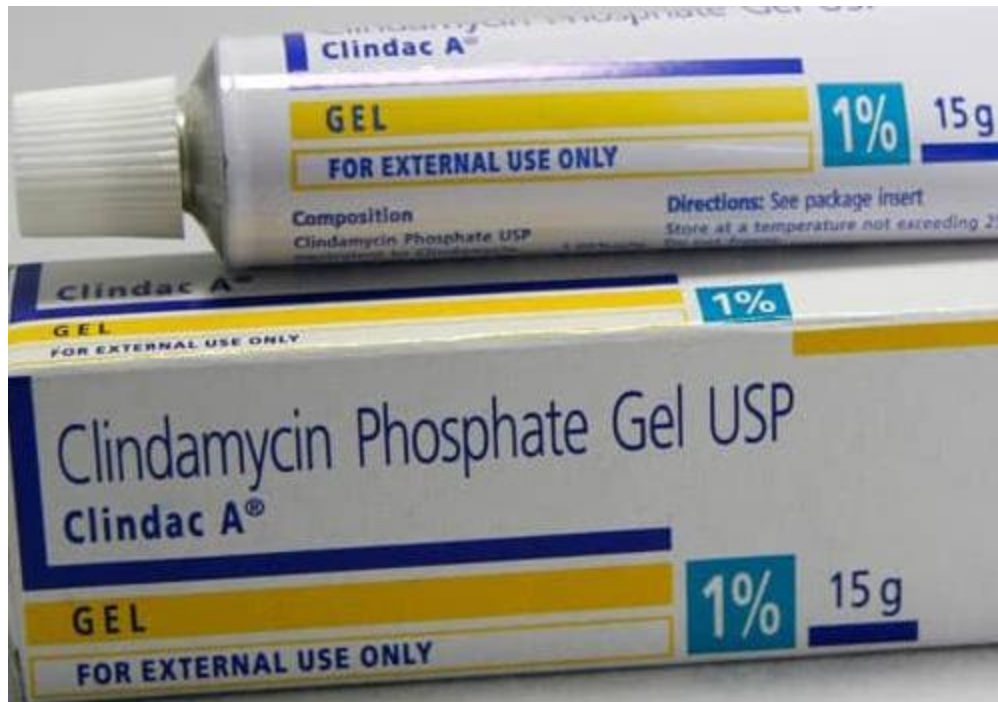
- Đây là thành phần được khuyên dùng cho các loại mụn đỏ, mụn ẩn,... vì nó làm giảm bọng mắt, thông thoáng lỗ chân lông và thanh lọc bề mặt da. Bằng cách loại bỏ tế bào chết, retinoids còn giúp se khít lỗ chân lông, thúc đẩy quá trình tái tạo tế bào da và làm mờ vết thâm hiệu quả.

Khi sử dụng retinoids để điều trị mụn viêm, hãy ghi nhớ điều này: Nếu bạn có làn da nhạy cảm, hãy bắt đầu với liều lượng thấp hơn. Tần suất áp dụng chỉ nên 2-3 lần / tuần vào buổi tối trong vài tuần đầu. Nếu bạn không nhận thấy bất kỳ tác dụng phụ nào, bạn có thể tăng liều sau đó. Khi ra ngoài, bạn nhớ thoa kem chống nắng để bảo vệ da.

Tazarotene (Tazorac)

- Hoạt chất được khuyên dùng để trị mụn đỏ có nhân hoặc không có nhân và kiểm soát bã nhờn hiệu quả. Bạn dùng sản phẩm để chấm và thoa lên vùng da bị mụn ngày 1 lần. Thuốc có 2 dạng: gel bôi và bột (0,1%).

Thuốc bôi có kháng sinh



- Loại thuốc này có tác dụng hỗ trợ điều trị các loại mụn sưng đỏ, loại bỏ bã nhờn, kháng viêm, kháng khuẩn cho da, làm sạch da đầu, mụn nhanh khô và rụng, tái tạo đồng thời vùng da bị thâm do mụn hiệu quả, giúp da mịn màng, rạng rỡ hơn.

Sử dụng thuốc uống – kê đơn

Trong trường hợp mụn viêm nặng, khó kiểm soát và gây đau, bác sĩ có thể khuyên bạn nên sử dụng thuốc uống, chẳng hạn như:

Nhóm thuốc kháng sinh

- Đây là những loại thuốc uống trị mụn rất phổ biến. Có tác dụng ức chế và tiêu diệt vi khuẩn, từ đó hạn chế sự tiết bã nhờn khiến mụn sưng tấy, viêm nhiễm nhanh chóng thuyên giảm.

Thuốc tránh thai (dành cho phụ nữ)



- Thường được sử dụng để điều trị mụn trứng cá và cải thiện tình trạng mụn viêm nhiễm ở một số người bị mụn trứng cá do thay đổi hormone. Thuốc tránh thai dạng uống (dùng hàng ngày) thường chứa sự kết hợp giữa estrogen và progesterone (hai nội tiết tố nữ) để giảm lượng nội tiết tố androgen trong cơ thể, từ đó giảm tiết bã nhờn và cải thiện tình trạng mụn hiệu quả.

Nhóm thuốc kháng androgen (dành cho nữ)

- Có tác dụng điều trị mụn trứng cá do lượng androgen thay đổi cao bất thường. Tuy nhiên, để đạt được hiệu quả, việc điều trị cần kéo dài ít nhất 3 tháng, đồng thời cần uống thuốc theo đúng chỉ định của bác sĩ để đảm bảo an toàn và hiệu quả. Đặc biệt đối với những đối tượng như phụ nữ mang thai và cho con bú thì càng phải cẩn thận hơn để tránh những tác dụng phụ không mong muốn.

Sử dụng liệu pháp chăm sóc da chuyên sâu

Các phương pháp điều trị mụn viêm bằng công nghệ cao cũng được nhiều bạn trẻ lựa chọn và sử dụng phổ biến như:

Tẩy da chết để trị mụn



Là phương pháp sử dụng các hợp chất hóa học tự nhiên tác động lên bề mặt da để loại bỏ tế bào chết và bụi bẩn, làm sạch sâu bên trong lỗ chân lông, làm khô cồi mụn và đẩy nhân mụn lên. Đồng thời, với tính năng tẩy da chết nhẹ nhàng giúp thúc đẩy quá trình tái tạo da và tái tạo da mới, làm mờ vết thâm, se khít lỗ chân lông và trẻ hóa làn da.

Điện di trị mụn

Kết hợp với serum trị mụn đặc trị, phương pháp giúp tiêu diệt vi khuẩn *P. acnes*, có tác dụng kháng viêm, điều tiết bã nhờn và làm khô cồi mụn.

Chiếu sáng sinh học



Ánh sáng xanh giúp làm khô nhân mụn, kích thích nhân mụn hình thành, tiêu diệt vi khuẩn P.acnes nên rất thích hợp cho da mụn, đặc biệt là da dầu bị mụn viêm. Trong khi đó, ánh sáng đỏ giúp tiêu viêm, giảm sản sinh và điều tiết hoạt động của tuyến bã nhờn, thích hợp với mụn ẩn, mụn viêm đỏ,... Đồng thời cải thiện tuần hoàn máu, ngăn ngừa sẹo mụn. Tùy theo tình trạng mụn, mức độ viêm nhiễm mà có thể phát ra ánh sáng xanh hoặc ánh sáng đỏ, hoặc kết hợp hai loại ánh sáng này để đạt hiệu quả điều trị cao đối với cả mụn viêm và mụn không viêm.

Lưu ý

Những gợi ý trên là phương pháp điều trị hỗ trợ giúp giảm thời gian điều trị và tăng hiệu quả điều trị chứ không thể thay thế hoàn toàn các phương pháp điều trị mụn đặc hiệu. Riêng những trường hợp mụn nặng, bác sĩ da liễu có thể kết hợp thuốc bôi / thuốc uống hoặc kết hợp nhiều phương pháp khác nhau, tùy theo cơ địa của mỗi người để giảm thời gian điều trị mụn viêm.



Tổng kết

Bên trên là một số cách trị mụn tại nhà đơn giản và hiệu quả giúp bạn *giảm mụn sưng viêm*.

Các bạn hãy thực hiện để cải thiện tình trạng da nhé!

Bài viết [Làm sao giảm mụn viêm sưng hiệu quả và an toàn? | Nguyên nhân, hậu quả, cách điều trị, lưu ý](#) đã xuất hiện đầu tiên vào ngày [Cách trị mụn viêm](#).

Nguồn: Cách trị mụn viêm

<https://cachtrimunviem.com/giam-mun-viem-sung/>

<https://cachtrimunviem.com>

Xem thêm tại:

<https://drive.google.com/drive/folders/1xcRapVdOKVz41XF6KmVuM5YbAEW5-j3Q>