

Mụn ở cằm có nhiều loại với mức độ nặng nhẹ khác nhau và tương ứng với những cách điều trị khác nhau. Bài viết về mụn mọc ở cằm sẽ giúp bạn hiểu rõ hơn nhé!

Các loại mụn ở cằm

Nổi **mụn ở cằm** xuất hiện ở cả nam và nữ nhưng thường gặp nhất là ở nữ. Mụn mọc ở cằm thường là do nội tiết tố vì nguyên nhân chủ yếu là do thay đổi nội tiết tố. Các loại mụn phổ biến nhất ở cổ và cằm là:

- **Mụn trứng cá ở cằm là một nốt sần (mụn mủ):** Đây là những mụn lớn, sưng đỏ, sờ vào thấy đau.
- **Mụn đầu trắng ở cằm:** là loại mụn màu trắng có đầu ẩn dưới một lớp màng mỏng của da và không trồi hẳn lên.
- **Mụn đầu đen ở cằm:** mọc rất ít ở cằm, mụn đầu đen bị oxy hóa thành màu đen.
- **Mụn ẩn ở cằm:** khó nhìn bằng mắt, nhận biết khi dùng tay sờ vào sẽ khiến da sần sùi.



Tình trạng mụn mọc ở cằm như thế nào?

Theo các chuyên gia da liễu, mụn mọc ở cằm phần lớn là do rối loạn nội tiết tố và di truyền.

Mụn mọc ở cằm ảnh hưởng đến phụ nữ nhiều hơn nam giới. Phụ nữ bị mụn sau 23 tuổi thường chủ yếu xuất hiện ở cằm, đường viền hàm và xung quanh má dưới. Thực tế là mụn trứng cá ở cằm xảy ra ở phụ nữ trưởng thành khác nhiều so với ở tuổi thiếu niên.

Mụn mọc ở cằm thường biểu hiện dưới dạng mụn trứng cá dạng nang (mụn bọc lớn, đỏ) hoặc mụn bọc (mụn đầu trắng không bao giờ bị vỡ trên bề mặt), do sự gia tăng sản xuất dầu tự nhiên bên trong cằm. dưới da.



Thông thường, da sẽ tiết ra một lớp dầu mỏng, phân bố trên bề mặt để giữ cho phần này luôn mềm mại, bóng mượt. Tuy nhiên, khi dầu được sản xuất quá mức, dầu thừa có thể kết hợp với các mảnh vụn khác trên bề mặt da để làm tắc nghẽn lỗ chân lông. Đây là nguyên nhân gây ra mụn trứng cá.

Một điều kiện thuận lợi nữa là cằm cũng là vùng mà mọi người rất dễ tiếp xúc, ví dụ như đưa tay lên mặt sẽ làm bẩn nhiều hơn và làm lan rộng dầu, bã nhờn. Các chuyên gia da liễu cũng khuyến cáo, dù mụn mọc ở cằm do nguyên nhân nào thì cũng nên để nguyên và không nên nặn.

Nguyên nhân gây ra mụn mọc ở cằm

Có nhiều lý do gây ra mụn mọc ở cằm:

Lỗ chân lông bị tắc nghẽn

Thông thường, các tế bào da chết sẽ ở trên bề mặt trên cùng của da và bong ra. Nhưng khi da mặt của bạn tiết ra quá nhiều dầu, các tế bào da chết sẽ kết dính lại với nhau và không thể bong ra. Điều này lại gây ra tình trạng nóng cằm, do lỗ chân lông bị bít kín bởi dầu và tế bào da chết.

Lỗ chân lông bị tắc nghẽn là môi trường sống lý tưởng của vi khuẩn. Chúng phát triển gây mẩn đỏ, viêm nhiễm và hình thành mụn. Tùy thuộc vào số lượng viêm và vi khuẩn, bạn có thể bị nổi mụn nhẹ như mụn nang hoặc mụn nặng như mụn nang.



Bít tắc lỗ chân lông Thay đổi hormone

Nghiên cứu cho thấy mụn mọc ở cằm và quai hàm thường liên quan đến sự thay đổi nội tiết tố. Đặc biệt là ở phụ nữ. Nguyên nhân chính thường là do sự biến động hormone có thể xảy ra trong tuổi dậy thì hoặc chu kỳ kinh nguyệt.

Hormone nội tiết tố được gọi là nội tiết tố androgen kích thích sản xuất bã nhờn. Mụn mọc ở cằm rất phổ biến ở thanh thiếu niên vì sản xuất hormone tăng lên trong thời gian này.

Mức độ hormone dao động trong suốt tuổi trưởng thành. Mụn mọc ở cằm có thể thay đổi theo chu kỳ kinh nguyệt hàng tháng của bạn. Một số phụ nữ sản xuất nhiều nội tiết tố androgen hơn những người khác. Tăng sản xuất androgen có thể là kết quả của một tình trạng như hội chứng buồng trứng đa nang (PCOS).

Lông mọc ngược

Một nguyên nhân khác gây ra mụn mọc ở cằm là do lông mọc ngược. Lông mọc ngược phổ biến hơn ở nam giới do cạo râu. Khi lông mọc ngược vào da sẽ gây mẩn đỏ và viêm nhiễm.

Lông mọc ngược có thể phát triển thành mụn mủ và ngứa ngáy.

Rối loạn nội tiết liên quan chu kỳ kinh nguyệt

Theo các bác sĩ da liễu, mụn bọc ở cằm có xu hướng xuất hiện vào nửa sau của chu kỳ hoặc thời kỳ tiền kinh nguyệt – ngay trước kỳ kinh nguyệt sắp tới. Điều này được giải thích là trong nửa đầu của chu kỳ, lượng estrogen trong máu tăng lên và trong nửa sau (từ ngày thứ 14 đến ngày thứ 28) lượng progesterone sẽ chiếm ưu thế để thay thế nó. Lúc này, cơ thể cũng sản sinh ra nhiều testosterone – một loại hormone làm tăng kích thích và hoạt động của các tuyến dầu trên da. Điều này đồng nghĩa với việc tuyến dầu trở nên lớn hơn, lỗ chân lông bị tắc nghẽn nhiều hơn. Kết quả là có nhiều không gian hơn cho vi khuẩn xâm nhập và tạo ra các nốt mụn trên da.



Do rối loạn giấc ngủ

Theo một nghiên cứu gần đây, nguy cơ bị căng thẳng tâm lý tăng 14% cho mỗi giờ mất ngủ trong một đêm. Điều này có thể dẫn đến những bất thường trong cấu trúc và chức năng của da. Một yếu tố khác kết nối tình trạng thiếu ngủ với sự hình thành mụn trứng cá là sự đề kháng insulin tăng lên. Nguyên nhân gây ra mụn này được giải thích là do tình trạng kháng insulin có thể làm tăng lượng glucose trong máu – một trong những nguyên nhân chính gây ra mụn. Mặt khác, căng thẳng cả về tâm lý và thể chất sẽ làm tăng nồng độ hormone căng thẳng (cortisol) trong cơ thể. Vì vậy, khi bạn không ngủ đủ giấc, làn da của bạn sẽ trông xỉn màu, không được căng mọng và tươi tắn. Hơn nữa, cortisol là một loại hormone cũng đóng một vai trò trong việc sản xuất bã nhờn – vì vậy da dễ nổi mụn hơn.



Rối loạn giấc ngủ có thể gây mụn mọc ở cằm Sử dụng thuốc tránh thai

Các nội tiết tố có trong thuốc tránh thai kết hợp có thể giúp chống lại sự xuất hiện của mụn trứng cá trên da vì chúng làm giảm nội tiết tố androgen lưu thông trong máu, gián tiếp làm giảm sản xuất bã nhờn. Tuy nhiên, khi dùng thuốc đột ngột, các hormone đó hoạt động trở lại, dẫn đến sản sinh quá mức chất nhờn, dẫn đến nổi mụn.

Do đắp mặt nạ không đúng cách

Nguyên nhân chính gây ra mụn mọc ở cằm sau khi đắp mặt nạ là do da bị bí lại, hơi thở và không khí ẩm, ứ đọng sau mặt nạ bị ngưng trệ. Đồng thời, lượng dầu và mồ hôi trên da cũng bị giữ lại, tạo môi trường hoàn hảo cho vi khuẩn trên da sinh sôi, dẫn đến tình trạng lỗ chân lông bị tắc nghẽn và làm xuất hiện các nốt mụn mọc ở cằm.



Cách trị mụn mọc ở cằm

Có nhiều phương pháp điều trị mụn nội tiết ở cằm để bạn lựa chọn phù hợp với tình trạng mụn từ nhẹ đến nặng.

Cách trị mụn ở mũi và cằm

Các loại mụn nhẹ như mụn cám, mụn đầu trắng, mụn đầu đen có thể áp dụng các cách trị mụn đơn giản như:

- **Bôi kem trị mụn:** Nhiều người thấy các sản phẩm không kê đơn có chứa 10% benzoyl peroxide có tác dụng tốt. Các sản phẩm có chứa benzoyl peroxide hoặc axit salicylic thường giúp làm khô mụn trong vài ngày hoặc vài tuần.
- **Nước đá:** Để giảm sưng đỏ hoặc giảm đau do viêm. Chườm đá quanh vùng cằm. Quấn đá trong một miếng vải sạch, mỗi lần không quá năm phút với áp lực rất nhỏ.
- **Dầu dừa:** Có đặc tính kháng khuẩn và chống viêm. Vitamin A và K cùng với các chất chống oxy hóa có trong dầu dừa cũng có thể điều trị mụn trứng cá.
- **Nha đam:** Là một thành phần kháng khuẩn, nó ngăn ngừa nhiễm trùng da. Nó làm dịu da và vết thương và là một cách hiệu quả để loại bỏ mụn trứng cá ở cằm. Đắp một lớp phần thịt nha đam đã rửa sạch và để qua đêm.
- **Baking Soda:** Giúp loại bỏ chất cặn bã trong lỗ chân lông bị tắc. Nó cũng có lợi cho việc lấy lại cân bằng độ pH của da, ngăn ngừa các vết mụn và sẹo. Trộn muối nở với nước. Đắp hỗn hợp lên cằm và rửa sạch sau 5-10 phút. Chống chỉ định cho da nhạy cảm.



Các phương pháp trị mụn hiệu quả Cách trị mụn bọc ở cằm

Mụn nang và các loại mụn cứng đầu hơn, muốn điều trị dứt điểm thì nên tham khảo ý kiến của bác sĩ da liễu. Tùy thuộc vào loại và mức độ nghiêm trọng của mụn trứng cá ở cằm, bác sĩ có thể đề nghị một hoặc nhiều lựa chọn điều trị sau:

- **Điều trị tại chỗ:** Gel, kem và thuốc bôi giúp tiêu diệt vi khuẩn trên da, giảm dầu và thông thoáng lỗ chân lông. Các sản phẩm điều trị theo toa có thể chứa retinoids, benzoyl peroxide hoặc kháng sinh.
- **Thuốc kháng sinh:** Bác sĩ da liễu có thể kê một đợt thuốc kháng sinh uống để giúp giảm vi khuẩn trên da của bạn.
- **Thuốc tránh thai:** Thuốc tránh thai bên trong giúp điều chỉnh các nội tiết tố gây ra mụn trứng cá.
- **Isotretinoin:** Bạn có thể được kê đơn thuốc này cho trường hợp mụn trứng cá nặng không đáp ứng với các phương pháp điều trị khác.

- **Liệu pháp laser:** Liệu pháp laser và ánh sáng có thể giúp giảm số lượng vi khuẩn gây mụn trên da của bạn.
- **Mặt nạ hóa học:** Mặt nạ hóa học do bác sĩ da liễu thực hiện có thể làm giảm sự xuất hiện của mụn.
- **Nặn mụn:** Một mụn lớn hoặc mụn có mủ có thể được bác sĩ nặn để loại bỏ u nang.

Cách trị thâm mụn mọc ở cằm

Da mụn rất nhạy cảm, dễ bắt nắng và dễ gây sẹo mụn sau quá trình điều trị. Do đó, để trị mụn, hãy sử dụng kem dưỡng ẩm và kem chống nắng mỗi ngày.



Cách trị thâm mụn “Bỏ túi” 6 mẹo hữu ích cho chị em khi bị mụn mọc ở cằm
 Làm sạch da mặt
 Chú ý giữ da mặt sạch sẽ, tuyệt đối không sờ tay lên mụn, hay tự ý nặn mụn. Hiện nay, trên thị

trường, có rất nhiều loại sữa rửa mặt dành riêng cho da bị mụn. Đừng quên tẩy trang trước khi đi ngủ, để loại bỏ dầu thừa, bụi bẩn và lớp trang điểm còn sót lại trên da.

Tẩy tế bào da chết

Duy trì thói quen tẩy tế bào chết cho da 1-2 lần / tuần, để giúp da thông thoáng mà không bị bít lỗ chân lông. Đồng thời, hấp thụ tốt các dưỡng chất có trong thành phần sản phẩm ở các bước dưỡng da tiếp theo.



Bôi kem dưỡng da

Thoa kem dưỡng da để cung cấp độ ẩm cần thiết cho da không bị khô, bong tróc, ngày càng đẹp và tràn đầy sức sống. Lưu ý nên thoa kem chống nắng trước khi ra ngoài 30 phút, đồng thời che chắn da trước tia UV ngay sau khi dưỡng ẩm da.

Ngủ đủ 8 tiếng / ngày, tránh thức khuya

Ngủ không đủ giấc, hay thức khuya là những tác nhân khiến da dễ nổi mụn, xỉn màu và thiếu sức sống. Vì vậy, bạn cần đảm bảo ngủ đủ 8 tiếng mỗi ngày và đặc biệt tránh thức khuya, để tinh thần luôn thoải mái, không rơi vào trạng thái căng thẳng, mệt mỏi.



Tập thể dục hàng ngày

Hầu hết, bạn dành rất ít thời gian để tập thể dục mỗi ngày. Tuy nhiên, tập thể dục mỗi ngày có những lợi ích tuyệt vời vừa giúp cơ thể khỏe mạnh, dẻo dai, vừa tăng cường sức đề kháng giúp làn da luôn khỏe đẹp, rạng rỡ.

Bổ sung các loại thực phẩm tốt cho da

Bạn nên tích cực ăn nhiều rau xanh và hoa quả tươi trong bữa ăn hàng ngày, để hỗ trợ quá trình điều tiết bài tiết từ bên trong cơ thể. Tránh ăn nhiều đồ cay, nóng, đồ ăn chứa nhiều dầu mỡ. Uống đủ 1,5 – 2 lít nước mỗi ngày để duy trì hoạt động tốt của gan và thận.

Ngoài ra, bạn cũng cần đến sự hỗ trợ của kem giảm mụn để loại bỏ mụn bọc ở cằm nhanh chóng.

Lưu ý khi điều trị mụn mọc ở cằm tại nhà

Để trị mụn mọc ở cằm tại nhà, bạn cần lưu ý một số điều sau:

- Chỉ rửa mặt 2 lần / ngày, tránh rửa mặt quá thường xuyên vì có thể gây kích ứng mụn.
- Giảm thiểu căng thẳng hoặc các tác nhân kích thích hormone khác.
- Giữ ga trải giường và vỏ gối sạch sẽ và giặt chúng thường xuyên.



- Giữ tóc tránh cằm và làm sạch thường xuyên.
- Sử dụng kem cạo râu dưỡng ẩm.
- Không nên tự nặn mụn vì điều này có thể gây viêm nhiễm nặng hơn và dẫn đến sẹo.

Tổng kết

Mụn ở cằm là hiện tượng phổ biến, có thể gặp ở mọi lứa tuổi. Nếu biết nguyên nhân thì cách điều trị và phòng ngừa. Bạn hoàn toàn có thể giải quyết được tình trạng mụn mọc ở cằm.

Xem thêm các thông tin mới tại: <https://trimunlamdep.com/>

The post [Mụn ở cằm là do đâu? | Nguyên nhân, cách điều trị hiệu quả, lời khuyên hữu ích](#)

appeared first on [Tổng hợp các cách trị mụn hiệu quả, các sản phẩm, kem, serum trị mụn tốt.](#)

Nguồn: Cách trị mụn – Tổng hợp các cách trị mụn hiệu quả, các sản phẩm, kem, serum trị mụn tốt

<https://trimunlamdep.com/mun-o-cam-la-do-dau/>

<https://trimunlamdep.com>

Xem thêm tại: <https://drive.google.com/drive/folders/1dpsmV7ef0MwKdKFhuEUxI3J-su-Tajzn>