

Trong tất cả các loại mụn, có lẽ khó chịu và phổ biến nhất chính là **mụn ẩn ở má**. Không sưng tấy, đau rát như mụn bọc và không khó chịu. Nhưng mụn ẩn là loại mụn cứng đầu và khó điều trị dứt điểm nhất. Vì vậy, bạn cần xác định kỹ nguyên nhân và tìm ra giải pháp cụ thể, tránh để mụn lây lan và ngày càng nặng hơn. Hãy cùng [Cách trị mụn ẩn](#) tìm hiểu các vấn đề trên qua bài viết dưới đây nhé!

Mụn ẩn ở má là gì?

Mụn ẩn ở má là loại mụn này rất khó nhìn thấy bằng mắt thường. Cách đơn giản nhất để biết được sự “tồn tại” của chúng là dùng tay sờ trực tiếp lên da. Nó có cảm giác sần sùi. Mụn thường xuất hiện ở má, trán và dưới cằm. Đây là những vùng da rất dễ bị tác động bởi các tác nhân bên ngoài, việc chăm sóc da không đúng cách sẽ dẫn đến tình trạng tích tụ nhiều bã nhờn, bụi bẩn và sinh ra mụn.

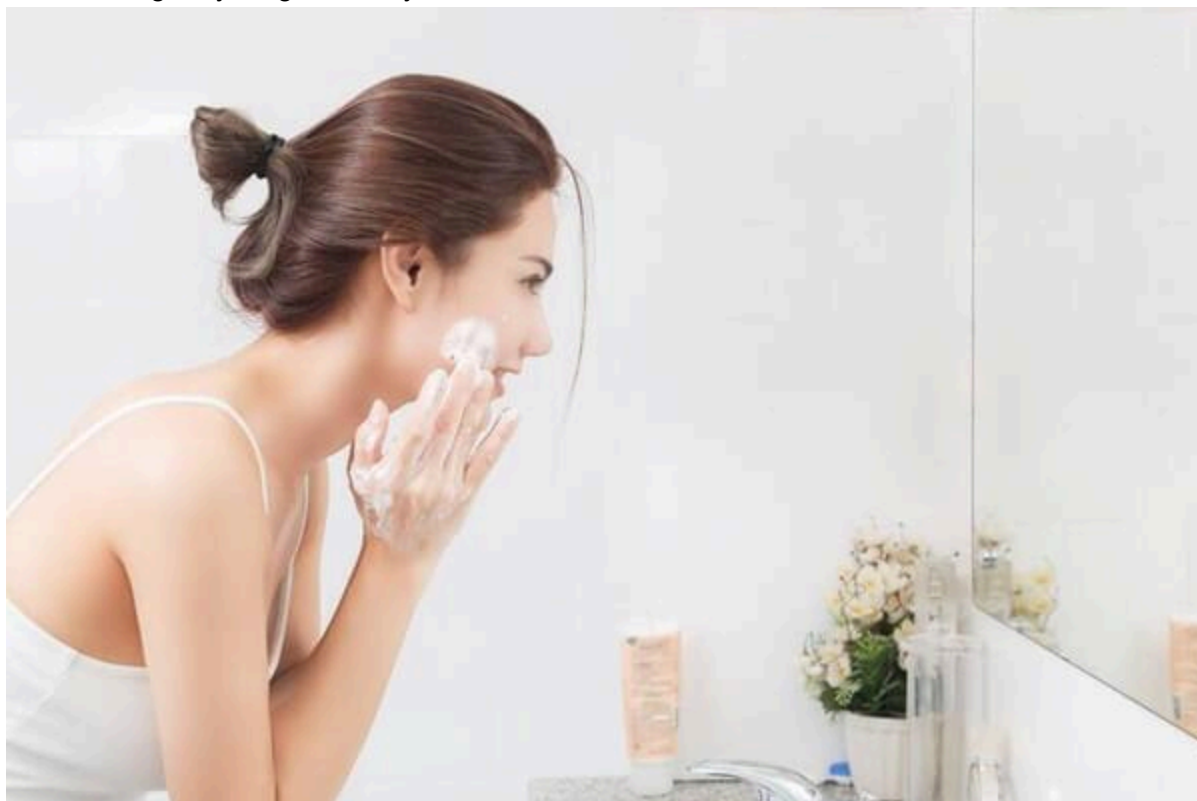


Mụn ẩn dưới da tuy ít nguy hiểm hơn các loại khác nhưng nếu không có phương pháp điều trị đúng cách hoặc bị tác động từ môi trường bên ngoài hay bên trong như căng thẳng quá mức, lối sống sinh hoạt không lành mạnh ... thì mụn sẽ sưng tấy, viêm nhiễm và để lại đặng sau những vết thâm và sẹo mụn khó trị.

Nguyên nhân gây mụn

- Vệ sinh da mặt kém tạo điều kiện cho vi khuẩn có hại phát triển trong lỗ chân lông và tích tụ tạo thành mụn ẩn.
- Dị ứng thuốc. Nếu bạn có làn da nhạy cảm thì đây là một trong những nguyên nhân gây ra mụn ẩn, vì vậy hãy lưu ý khi sử dụng các sản phẩm trị mụn có thành phần hóa học mạnh.

- Thay đổi nội tiết tố.
- Chế độ ăn uống và sinh hoạt không phù hợp. Cụ thể là ăn quá nhiều tinh bột và thức ăn chứa nhiều đường, chất béo. Ít chất xơ và vitamin. Thường xuyên căng thẳng, lo lắng, thức khuya, ngủ không đủ giấc ...
- Nằm ngủ nghiêng là nguyên nhân gây ra mụn ẩn
- Không thay vỏ gối định kỳ



Chăm sóc da mặt không đúng cách nguyên nhân gây mụn ẩn số 1 Cách trị mụn ẩn bằng sản phẩm đặc trị Sử dụng thuốc kháng sinh

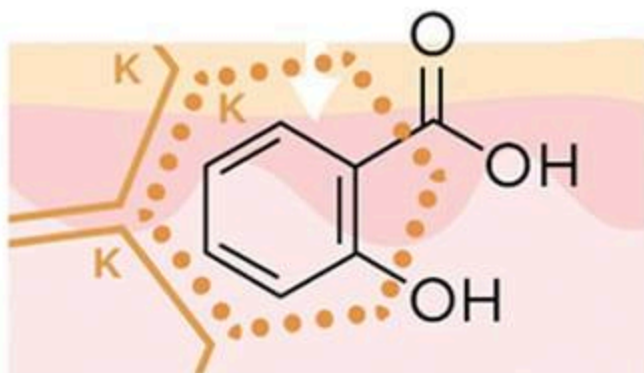
Một phương án khác có thể áp dụng để trị mụn ẩn dưới da là sử dụng thuốc kháng sinh bôi ngoài da để khắc phục hoàn toàn vi khuẩn gây mụn.

Điều trị mụn bằng axit salicylic (BHA)

Nhiều người thắc mắc Trị mụn ẩn nên bôi thuốc gì? Nếu đã thử điều trị mụn mà vẫn không có kết quả, bạn có thể tìm đến các sản phẩm trị mụn có chứa axit salicylic, còn được gọi là axit beta hydroxy (BHA). Thành phần này là một loại axit nhờn. Sau khi chạm vào da, hoạt chất này có khả năng thâm nhập vào lỗ chân lông nhờn và phá vỡ các tế bào chết bám sâu trong lỗ chân lông. Điều này giúp loại bỏ các bít tắc gây ra mụn ẩn, giảm lượng dầu thừa, ổn định làn da luôn trong tình trạng sạch sẽ và khỏe mạnh.

PAULA'S CHOICE
SKINCARE

TÁC DỤNG BHA



SALICYLIC ACID

Làm sạch sâu, thu nhỏ
lỗ chân lông

Đánh bay mụn, làm mờ
vết thâm

Cải thiện cấu trúc da,
đầy lùi lão hóa

BHA điều trị mụn ẩn nhanh chóng Tiêm cortisone

Ngoài ra, cách nhanh nhất để hết mụn ẩn dưới da là bạn nên hỏi ý kiến bác sĩ da liễu về việc tiêm cortisone vào da. Những mũi tiêm này được đưa trực tiếp vào mụn và giúp thúc đẩy quá trình chữa lành và cải thiện tình trạng viêm da. Sau khoảng 24-48 tiếng, các nốt mụn ẩn dần biến mất và cũng giảm nguy cơ để lại sẹo thâm sau mụn. Nếu tình trạng mụn vẫn còn, các bác sĩ sẽ kê thêm một số loại thuốc uống như thuốc tránh thai, thuốc kháng sinh giúp diệt khuẩn, cân bằng nội tiết, kiểm soát lượng dầu thừa trên da hiệu quả.

Cách trị mụn ẩn bằng nguyên liệu thiên nhiên Dùng mật ong Mặt nạ mật ong nguyên chất

Rửa sạch mặt, thoa đều mật ong lên mặt, để khoảng 15 đến 20 phút rồi rửa sạch bằng nước ấm ấm. Nó thu nhỏ lỗ chân lông, làm mềm và mịn da, giảm mụn ẩn sau mỗi lần thoa.



Mặt nạ mật ong nguyên chất giúp trị mụn ẩn Mặt nạ mật ong + táo

Hai thành phần này kết hợp với nhau tạo thành một loại mặt nạ có khả năng chống oxy hóa, chống viêm và kháng khuẩn. Nghiền táo, trộn với mật ong, thoa lên mặt và để khoảng 15 phút. Rửa sạch bằng nước ấm.

Mặt nạ mật ong + chanh

Chanh chứa nhiều axit có khả năng kháng khuẩn, chống viêm và làm sạch lỗ chân lông. Nhờ đó, mụn ẩn biến mất không để lại dấu vết. Vắt nước cốt chanh tươi vào mật ong nguyên chất,

trộn đều và thoa lên da khoảng 15-20 phút. Sau khi rửa mặt, bạn sẽ cảm nhận được sự mịn màng và rạng rỡ của làn da



Mặt nạ mật ong + chanh giúp đánh bay mụn ẩn Dùng bột cám gạo Mặt nạ Bột Cám Gạo + Trứng

Giúp làm sạch sâu lỗ chân lông, trị mụn ẩn và làm sáng da. Cách làm: Trộn đều bột cám gạo và lòng đỏ trứng gà (có thể dùng cả lòng trắng và lòng đỏ trứng gà), thoa đều lên mặt và rửa sạch sau 20 phút.

Bột Cám Gạo + Sữa chua không đường

Ngoài tác dụng se khít lỗ chân lông và kiểm soát dầu, mặt nạ này còn sáng da, dưỡng ẩm và chống lão hóa. Đắp bột cám gạo tươi và sữa tươi không đường lên mặt trong 15 phút rồi rửa sạch bằng nước lạnh.



Trị mụn ẩn không khó với Bột Cám Gạo + Sữa chua không đường Mặt nạ cám gạo + bột gạo Mochi + củ cải

Ngăn ngừa hình thành mụn ẩn, giảm sưng tấy viêm nhiễm, loại bỏ mụn đầu đen sau mụn. Củ cải rửa sạch, để ráo, vắt lấy nước, trộn đều bột cám và bột gạo rồi đắp lên mặt khoảng 15 đến 20 phút. Rửa sạch bằng nước ấm.

Dùng nha đam

- Xay nhuyễn củ nha đam rồi đắp trực tiếp lên mặt, sau khoảng 15 phút
- Rửa sạch với nước.
- Sau vài tuần, bạn sẽ ngạc nhiên khi thấy vùng da bị mụn ở hai bên má trở nên mịn màng hơn.



Dùng nha đam trị mụn ẩn Cách phòng ngừa mụn ẩn trên má Làm sạch và giữ cho da sạch sẽ
Cách ngăn ngừa mụn ẩn hiệu quả nhất là không cho chúng có cơ hội xuất hiện. Để làm được điều này, bạn cần rửa mặt bằng sản phẩm dịu nhẹ để lỗ chân lông luôn sạch sẽ và hạn chế chọn các loại có mùi hương nhân tạo.

Lưu ý không rửa mặt nhiều lần trong ngày (tối đa 3 lần). Tuyến bã nhờn hoạt động mạnh hơn, lỗ chân lông bị bít kín, mụn mọc ở hai bên má. Ngoài ra, không chà xát bằng khăn mặt. Nhẹ nhàng rửa sạch bằng nước và lau khô bằng khăn giấy.

Hạn chế sử dụng mỹ phẩm

Việc bôi nhiều kem trị mụn hay kem dưỡng da lên mặt đều không tốt. Nếu chẳng may gặp phải loại có chứa thành phần gây dị ứng da, bạn sẽ gặp tác dụng ngược là làm xuất hiện các nốt mụn ẩn. Cần thận với các sản phẩm có chứa hoạt chất retinol, axit salicylic... nên test bằng tay trước khi sử dụng cho da mặt.



Hạn chế sử dụng mỹ phẩm hay trang điểm để ngừa mụn ẩn Thực hiện lối sống lành mạnh
Nếu bạn muốn ngăn ngừa hoặc điều trị mụn ở má, hãy tránh xa tinh bột, đường và thức ăn cay (kẻ thù của sức khỏe và sắc đẹp). Thay vào đó, hãy bổ sung nhiều rau xanh và trái cây vào bữa ăn hàng ngày. Uống đủ 2 – 2,5 lít nước mỗi ngày.

Bằng việc đi ngủ trước 23h, xả stress và đẩy lùi stress không chỉ giúp cơ thể khỏe mạnh mà còn tạo điều kiện để da phục hồi, tái tạo. Tập thể dục thường xuyên còn giúp thúc đẩy quá trình trao đổi chất và tuần hoàn máu mang lại làn da hồng hào và khỏe mạnh.

Cấp nước cho da

Các nghiên cứu đã chỉ ra rằng cung cấp đủ độ ẩm và độ ẩm cho da giúp cải thiện độ đàn hồi và loại bỏ các tạp chất và vi khuẩn trên da. Đồng thời, không chỉ kiểm soát lượng dầu mà còn tăng cường khả năng bảo vệ da, dưỡng da mịn màng và giảm mụn ẩn dưới da một cách rõ rệt.

Bên cạnh đó, ngoài việc thoa kem dưỡng ẩm cho da, bạn có thể bổ sung 7-8 ly nước mỗi ngày hoặc để giúp da khỏe từ bên trong trị mụn ẩn bạn nên uống xen kẽ với nước hoa quả.



Uống nước việc làm đơn giản để ngừa mụn Kiểm soát căng thẳng

Khi căng thẳng, cơ thể thường xuyên lo lắng, mệt mỏi sẽ sản sinh ra cortisol, một loại hormone có hại cho da. Lượng hormone này càng cao thì tuyến bã nhờn càng lớn và nang lông dày lên, là nguyên nhân gây ra mụn ẩn.

Điều quan trọng nhất để thoát khỏi căng thẳng là xác định nguyên nhân gây ra lo lắng của bạn. Điều này sẽ giúp bạn chấp nhận chúng và giải quyết chúng tốt hơn. Hơn nữa, một chế độ ăn uống, ngủ nghỉ điều độ kết hợp với tập thể dục hàng ngày sẽ giúp cơ thể chống lại hormone cortisol và ngăn ngừa hoàn toàn sự xuất hiện của mụn.



Kiểm soát căng thẳng Có nên nặn mụn ẩn không?

Về mặt tâm lý, nếu bị mụn rất khó chịu, bạn chỉ muốn lấy nhân mụn ra sau lỗ chân lông. Tuy nhiên, nặn mụn không phải là phương pháp được khuyến khích để trị mụn ẩn ở 2 bên má. Nặn mụn khiến da càng bị tổn thương, dễ bị nhiễm trùng và lây lan sang các vùng da khác.

Bên cạnh việc không nên tự ý nặn mụn, bạn cũng cần chăm sóc da đúng cách để điều trị mụn ẩn 2 bên má an toàn. Từ bỏ các thói quen thức khuya, ăn đồ cay nóng, lấy tay chạm lên mặt càng dễ gây mụn viêm, mụn trứng cá.



Có nên nặn mụn ẩn không?

Các phương pháp tự nhiên như cám gạo, nghệ, nha đam khó có thể trị mụn ẩn một cách an toàn. Ngoài ra, việc sử dụng các nguyên liệu tự nhiên tiềm ẩn nguy cơ kích ứng từ các hóa chất và hoạt chất không phù hợp. Vì vậy, cần cân nhắc trước khi áp dụng các cách trị mụn từ thiên nhiên được mọi người khuyên dùng.

Lưu ý

- Luôn ghi nhớ rằng không nên tự ý nặn mụn ẩn dù bạn đã thử áp dụng những cách trị mụn ẩn trên đây.
- Cung cấp dưỡng ẩm cho da
- Thực hiện chế độ ăn uống lành mạnh
- Hạn chế sử dụng các sản phẩm gây bí tắc lỗ chân lông.
- Sử dụng kem chống nắng khi ra ngoài đường.

Tổng kết

Mụn ẩn ở má không chỉ khiến chúng ta khó chịu mà còn gây khó khăn cho việc điều trị. Vì vậy, cần phải có những biện pháp và phương pháp ngăn chặn kịp thời, không để mụn phát triển, lây lan và gây ra những tổn thương nhất định cho làn da. Bạn nên sử dụng những phương pháp an toàn để trị loại mụn này. Mong bài viết có ích cho bạn.

Bài viết [Mụn ẩn ở má là gì? | Nguyên nhân, điều trị bằng thiên nhiên + sản phẩm, cách ngăn ngừa, lưu ý](https://cachtrimunan.com/mun-an-o-ma-la-gi/) đã xuất hiện đầu tiên vào ngày [CÁCH TRỊ MỤN ẨN](https://cachtrimunan.com).

Nguồn: CÁCH TRỊ MỤN ẨN

<https://cachtrimunan.com/mun-an-o-ma-la-gi/>

<https://cachtrimunan.com>

Xem thêm tại:

https://drive.google.com/drive/folders/1aDCGA42mUldpcm_qWkak0pUA7EGS9Uc7