

Mụn viêm ở quai hàm cũng là một trong những loại mụn khó điều trị, vì mụn ở vùng này thường khác với những loại chúng ta thường thấy ở các vùng khác trên khuôn mặt. Bạn cảm thấy mụn ẩn dưới hàm đang cản trở sinh hoạt và cuộc sống của mình? Hãy đọc bài viết này của [Cách trị mụn viêm](#) để biết thêm những thông tin hữu ích về mụn bọc ở hàm hay cách trị mụn ở hai bên hàm nhé!



Tại sao mụn viêm ở quai hàm lại phổ biến?

Mụn viêm ở quai hàm thường gặp vì vùng chữ T trên khuôn mặt hay cằm và quai hàm là những nơi đổ nhiều dầu. Vì vậy, những nốt mụn viêm, mụn bọc lan rộng và sưng đỏ gây đau nhức khi chạm vào thường xuất hiện ở vùng quai hàm.

Mụn ở quai hàm khá phổ biến, mụn đầu đen thường xuất hiện khi da vùng đó bị nhiễm trùng. Những nốt mụn này ở vùng hàm mặt tuy không gây hại đến sức khỏe nhưng lại làm mất đi tính thẩm mỹ của khuôn mặt, khiến bạn mất tự tin.

Nguyên nhân gây mụn



Có nhiều nguyên nhân gây ra mụn viêm ở hàm

Mụn nang ở hàm phát triển từ mụn đầu đen bị viêm. Nguyên nhân có thể cho điều này là:

- **Tiếp xúc với vi khuẩn:** Vi khuẩn có thể xâm nhập vào da, lỗ chân lông và các nốt mụn hiện có và gây viêm nhiễm khi nặn mụn hoặc để tay tiếp xúc với mụn mà không vệ sinh sạch sẽ. Vi khuẩn phổ biến nhất gây ra mụn viêm là *Propionibacterium acnes*.
- **Chế độ ăn uống không đúng cách:** Đây cũng là một nguyên nhân rất phổ biến gây ra mụn viêm. Ăn nhiều đồ cay, đồ ăn nhiều dầu mỡ, nhiều đường, sữa bò,... càng làm nặng thêm tình trạng mụn và dẫn đến viêm nhiễm.
- **Trang điểm quá dày:** Lớp trang điểm quá dày và được trang điểm hầu như cả ngày sẽ khiến lỗ chân lông không được “thở” và gây bí tắc da. Mụn trên da do trang điểm lâu ngày dẫn đến mụn viêm nhiễm.
- **Vật dụng không sạch sẽ:** Những vật dụng mà bạn sử dụng hàng ngày tiếp xúc trực tiếp với vùng da hàm như khẩu trang, quai mũ bảo hiểm có thể là nguyên nhân gây ra mụn viêm nhiễm ở vùng này. Chúng khiến da tiếp xúc với nhiều bụi bẩn hoặc vi khuẩn và bị kích ứng.
- **Một số rủi ro khác:** Sử dụng sai phương pháp trị mụn, không sử dụng các biện pháp

chống nắng cho da, khí hậu thay đổi đột ngột,... cũng có thể khuyến khích mụn đầu đen phát triển thành mụn viêm.

Bị mụn viêm quai hàm phải làm sao?

Khi mụn viêm xuất hiện ở vùng cằm, đây là những điều bạn nên làm.

Giải quyết ngay lập tức

Nếu bị mụn, bạn nên điều trị càng sớm càng tốt để tránh lây lan và đạt hiệu quả cao. Một số phương pháp điều trị tức thì bao gồm:

Giảm mụn viêm bằng nước đá

Mụn viêm ở hàm có thể sưng tấy và gây đau nhức. Nếu điều này xảy ra, hãy giảm viêm bằng cách chườm đá. Khi chườm đá lên mặt, nó sẽ làm se lỗ chân lông ngay lập tức và làm co mạch máu dưới da. Vết sưng sẽ giảm kích thước và bớt đỏ hơn.



Chỉ với nước đá, bạn có thể giảm sưng mụn viêm ở hàm trong thời gian ngắn

Bạn dùng một vài viên đá lạnh bọc vào một chiếc khăn mỏng, mềm và sạch. Chườm đá vào khu vực bị ảnh hưởng khoảng ba lần một ngày. Bạn sẽ nhận thấy mụn giảm đi đáng kể.

Lưu ý: Chỉ sử dụng đá được làm từ nước sạch, tinh khiết. Bạn có thể dùng nước hoa hồng hoặc nước trà xanh pha với nước lọc để làm đá lăn trị mụn.

Uống thuốc giảm đau, giảm viêm



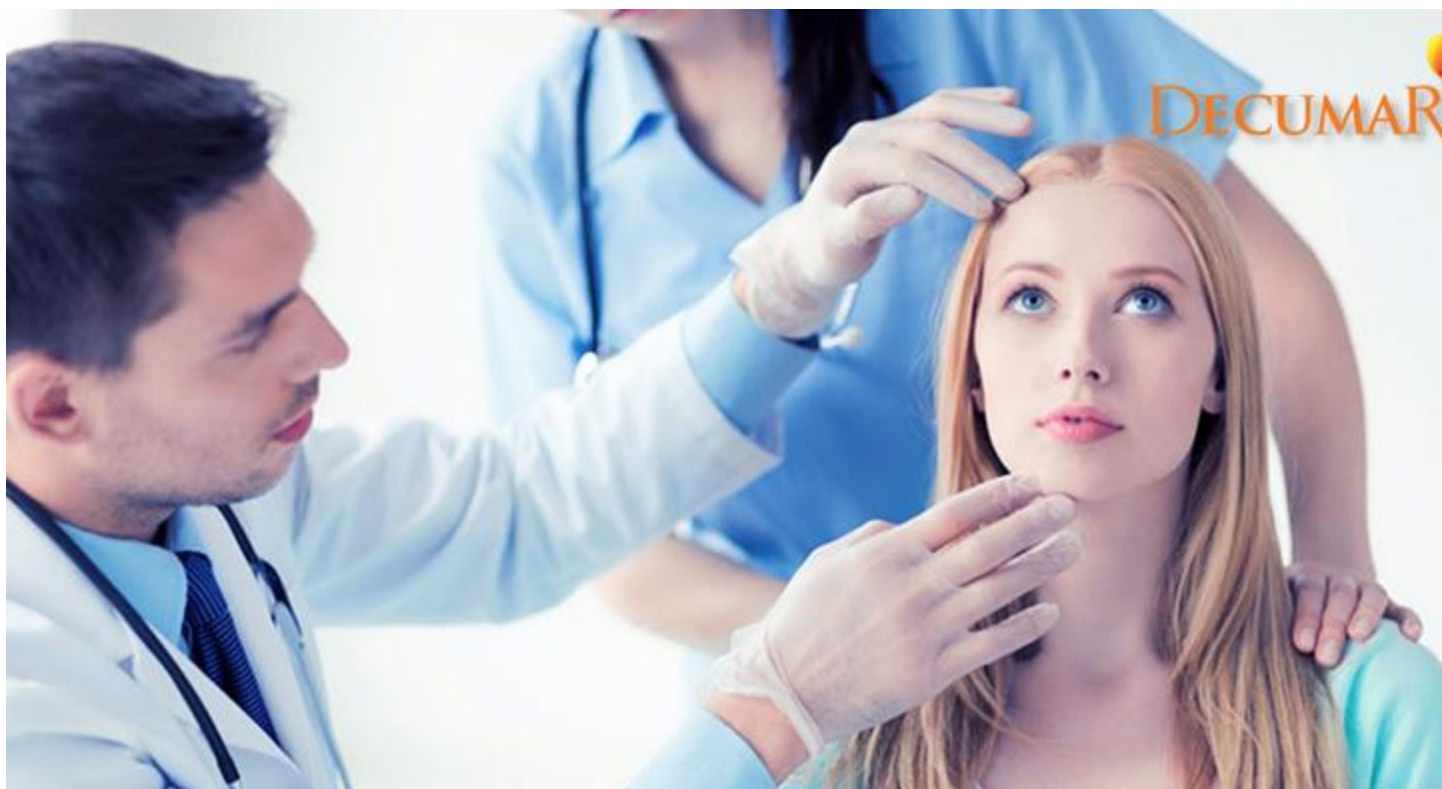
Có nhiều loại thuốc có thể giúp bạn giảm đau và giảm sưng tấy do các nốt mụn viêm nhiễm trên da

Để ngăn mụn viêm lây lan trong quai hàm và gây đau nhức, bạn có thể dùng thuốc giảm đau hoặc giảm sưng viêm. Thuốc giảm đau được chỉ định có thể là nhóm paracetamol. Loại thuốc chống viêm thường được sử dụng là serrapeptase – một chất hóa học tự nhiên có nguồn gốc từ tơ tằm. Serrapeptase giúp giảm viêm bằng cách phá vỡ các protein một cách nhanh chóng và hiệu quả. Đây là một chất thay thế cho ibuprofen.

Điều trị triệt để mụn viêm ở hàm

Để mụn viêm không xuất hiện trở lại và bị “tiêu diệt” hoàn toàn, bạn cần áp dụng các phương pháp sau:

Đến các cơ sở da liễu



Bạn nên đi khám bác sĩ da liễu nếu mụn viêm ở cằm trở nên nghiêm trọng. Với tình trạng mụn viêm ở hàm ngày càng nặng và gây đau nhức, sưng tấy, tấy đỏ. Bạn không nên tiếp tục tự uống thuốc, điều trị tại nhà. Tốt nhất bạn nên đến cơ sở y tế uy tín, phòng khám chuyên khoa da liễu. Bác sĩ sẽ giúp bạn kiểm tra và xác định chính xác tình trạng da của bạn. Từ đó, bạn sẽ được tư vấn phương án điều trị phù hợp. Bạn nên tuân thủ theo phác đồ điều trị của bác sĩ để có kết quả trị mụn tốt nhất. Thuốc cần được sử dụng đúng theo chỉ định của bác sĩ. Cũng cần lưu ý những lời khuyên trong Chế độ ăn uống và Cuộc sống. Khi sử dụng thuốc, bạn nên dùng theo chỉ định của bác sĩ. Tránh tự ý dùng thuốc hoặc tự ý tăng giảm liều lượng, thời gian dùng thuốc.

Vệ sinh da thường xuyên, luôn giữ da sạch sẽ

Da cần được giữ sạch cho dù bạn có bị mụn viêm hay không. Đây là bước vô cùng quan trọng và cần thiết trong quá trình chăm sóc da mụn. Da sạch sẽ giúp giảm nguy cơ nổi mụn và điều trị bằng kem và thuốc hiệu quả hơn.



Giữ da sạch sẽ giúp ngăn ngừa và giảm thiểu nguy cơ bị mụn viêm nhiễm trên da

Các phương pháp làm sạch da bao gồm:

- Tẩy trang thật kỹ khi trang điểm, đặc biệt là trước khi ngủ.
- Tẩy tế bào chết cho da mỗi tuần một lần.
- Rửa mặt hai lần một ngày bằng sữa rửa mặt phù hợp với loại da của bạn.

Lưu ý: Khi làm sạch da, bạn nên lau thật nhẹ nhàng. Tránh tình trạng mụn viêm nhiễm khiến tình trạng mụn trở nên trầm trọng hơn.

Sử dụng nhiều thành phần tự nhiên hơn

Các nguyên liệu tự nhiên có thể hỗ trợ điều trị và bổ sung dưỡng chất cho da. Khi điều trị mụn viêm bằng phương pháp tự nhiên kết hợp với các phương pháp khác sẽ mang lại hiệu quả trị mụn viêm ở hàm cao hơn.



Có rất nhiều nguyên liệu tự nhiên có tác dụng trị mụn viêm ở cằm
Một số thành phần phổ biến được sử dụng để điều trị mụn viêm là:

- **Nha đam:** Nha đam cung cấp nước cho da và một số muối khoáng cần thiết như crom, kẽm có tác dụng kháng khuẩn, bảo vệ da. Chứa nhiều vitamin giúp nuôi dưỡng làn da khỏe mạnh. Bạn dùng phần trắng của nha đam rửa sạch với nước muối, xay nhuyễn rồi đắp lên vùng da bị mụn trong 20 phút. Sau đó rửa sạch mặt bằng nước ấm.
- **Mật ong:** Mật ong có thể kháng khuẩn, ngăn ngừa viêm nhiễm và giúp loại bỏ nguy cơ nhiễm trùng da. Sử dụng mật ong giúp tăng độ ẩm và làm sáng da. Bạn sử dụng mật ong nguyên chất bằng cách lấy khăn bông chấm mật ong lên vùng da bị mụn. Giữ nguyên trong 30 phút rồi rửa sạch mặt bằng nước ấm.
- **Dầu dừa:** Có tác dụng dưỡng ẩm và làm mềm da một cách tự nhiên. Dầu dừa có chứa chất kháng khuẩn là axit béo trung bình và chất khử trùng nhẹ giúp giảm viêm hiệu quả. Dùng dầu dừa nguyên chất massage nhẹ nhàng vùng da bị viêm, mụn trong 2 phút. Để dầu dừa trên mặt trong 20 phút rồi rửa lại mặt thật sạch bằng nước ấm. Tránh để dầu dừa lưu lại trên da.

Kết hợp dinh dưỡng phù hợp

Chế độ dinh dưỡng hợp lý sẽ giúp làn da của bạn ngày càng khỏe mạnh. Chúng tôi hỗ trợ bạn trong việc điều trị mụn viêm ở cằm.

Thực phẩm người bị mụn viêm nên ăn



Thực phẩm giàu kẽm là thực phẩm cần bổ sung nếu bạn bị mụn viêm

Người bị mụn viêm tại quai hàm nên ăn những thực phẩm sau:

- **Rau:** Chứa nhiều chất dinh dưỡng, cung cấp nước và muối khoáng. Một số loại rau nên dùng là: bông cải xanh, rau bina, ớt dala, củ cải, cần tây, rau diếp, rau diếp, v.v.
- **Cá:** Cá chứa nhiều **axit béo omega-3** giúp kháng viêm, giúp da phục hồi nhanh chóng. Bạn nên bổ sung các món cá từ cá ngừ, cá hồi, cá trích, cá mòi, cá thu,... vào thực đơn.
- **Thực phẩm giàu kẽm:** Cung cấp đủ kẽm cho cơ thể giúp tăng cường hệ miễn dịch và làm lành vùng da bị mụn nhanh chóng. Thực phẩm giàu kẽm bao gồm: gan heo, hàu, sữa đậu nành, trứng gà, sữa chua, phomai, v.v.
- **Các loại hạt:** Cung cấp nhiều chất dinh dưỡng và chất chống oxy hóa giúp hỗ trợ điều trị mụn viêm tốt hơn. Chúng bao gồm: đậu đen, đậu gà, hạt chia, hạt lanh, hạt điều, v.v.
- **Nước:** Uống đủ nước mỗi ngày. Kết hợp nước lọc và nước hoa quả.

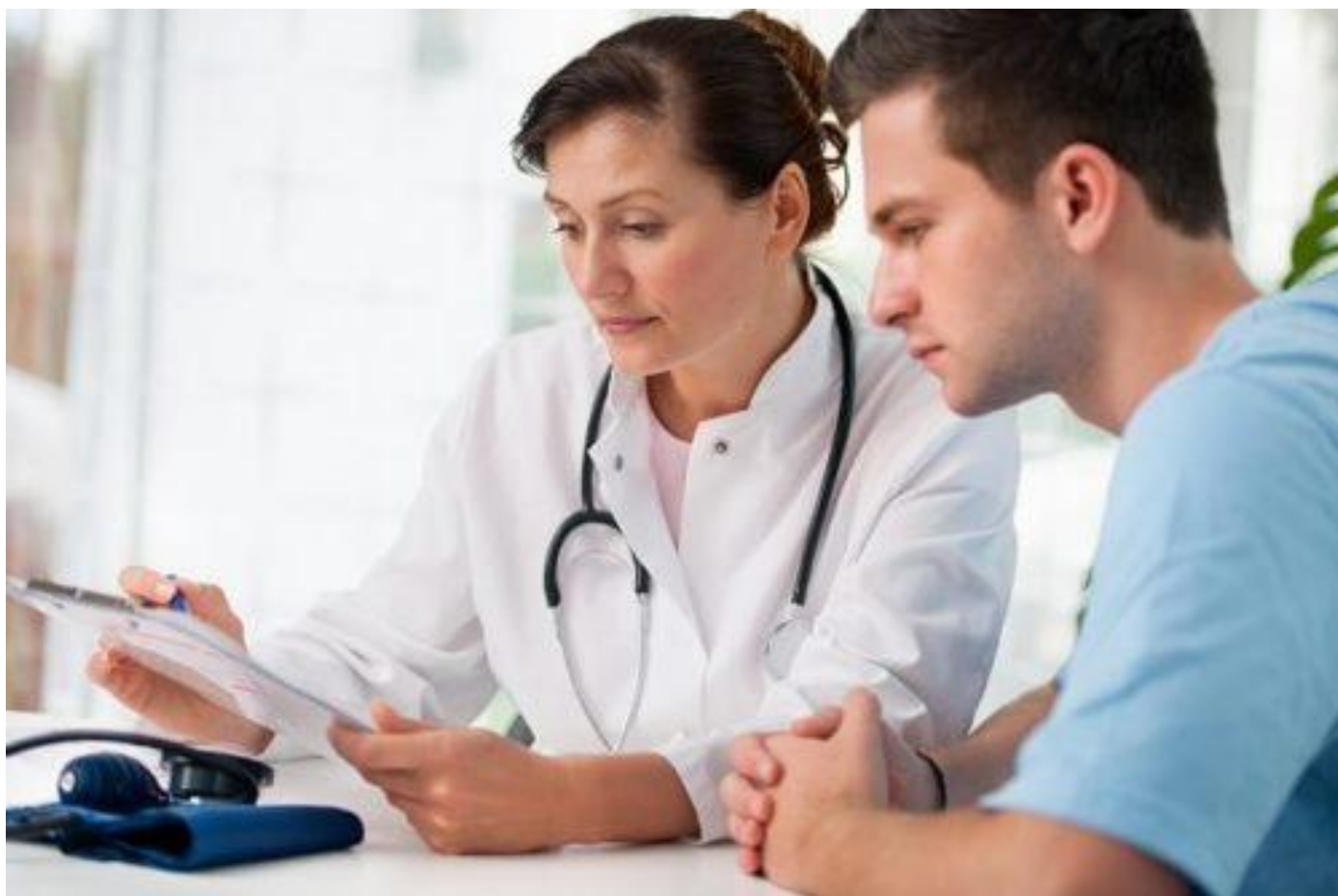
Thực phẩm gây mụn viêm nên tránh



Đồ ăn cay, nóng và nhiều dầu mỡ cũng khiến bạn khó điều trị dứt điểm mụn viêm ở hàm. Người bị mụn viêm cũng cần tránh những thực phẩm sau để mụn không nặng thêm:

- **Sữa bò:** Uống sữa bò thường xuyên đối với mụn trứng cá viêm nhiễm có thể làm mụn trứng cá nặng hơn và lâu lành hơn.
- **Đồ cay, nóng:** Đồ ăn nhiều ớt, tỏi, tiêu, mù tạt,... khiến cơ thể tích tụ độc tố thải ra ngoài qua da khiến da nổi mụn.
- **Ăn nhiều tinh bột:** như cơm, bánh mì, bánh ngọt, khoai tây... làm tăng insulin trong máu khiến da tiết nhiều bã nhờn. Kết quả là, tình trạng viêm trở nên tồi tệ hơn.
- **Đồ ăn nhiều dầu mỡ:** Đồ ăn chiên rán làm tăng lượng mỡ trong cơ thể, giảm lưu lượng máu đến da và khiến tình trạng mụn viêm trở nên trầm trọng hơn.
- **Đồ ngọt:** Đồ ngọt chứa nhiều đường, khó tiêu hóa, ảnh hưởng đến nội tiết tố và khiến tình trạng mụn viêm trở nên trầm trọng hơn.

Lưu ý



Khi điều trị mụn trứng cá, bạn nên cân nhắc:

- **Tuân thủ chỉ định của bác sĩ thường xuyên:** Các bác sĩ khuyến nghị điều trị dựa trên tình trạng cụ thể của bạn. Vì vậy, để việc điều trị đạt hiệu quả cao, bạn nên thực hiện thường xuyên theo mọi hướng dẫn của bác sĩ. Trước khi sử dụng bất kỳ loại thuốc nào bạn phải hỏi ý kiến của bác sĩ, chuyên gia da liễu. Không sử dụng thuốc trị mụn một cách bừa bãi.
- **Không bao giờ nặn mụn viêm nhiễm:** Nặn mụn khiến da bị tổn thương, trầy xước và khiến mụn chảy nhiều dưới da.
- **Vệ sinh các vật dụng hàng ngày** cho vùng hàm mặt như khẩu trang, quai mũ bảo hiểm.
- **Bỏ thói quen chống tay lên cằm**

Tổng kết

Mụn viêm ở quai hàm có thể được điều trị nhanh chóng nếu bạn áp dụng đúng phương pháp điều trị. Tốt nhất bạn nên kết hợp nhiều phương pháp khác nhau để đạt hiệu quả điều trị mụn viêm ở hàm hiệu quả nhất.

Bài viết [Mụn viêm ở quai hàm là do đâu? | Nguyên nhân, biện pháp điều trị hiệu quả, cách chăm sóc, lưu ý](#) đã xuất hiện đầu tiên vào ngày [Cách trị mụn viêm](#).

Nguồn: Cách trị mụn viêm

<https://cachtrimunviem.com/mun-viem-o-quai-ham/>

<https://cachtrimunviem.com>

Xem thêm tại:

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