

Các cô nàng có làn da khô bị mụn ẩn vừa phải đối mặt với tình trạng da khô vừa phải loay hoay tìm **cách trị mụn ẩn cho da khô**. Chúng khiến làn da của bạn trở nên thô ráp, kém mịn màng và gây cản trở khi trang điểm, ảnh hưởng đến thẩm mỹ và giao tiếp. Hãy cùng [Cách trị mụn ẩn](#) áp dụng ngay mẹo chăm sóc da khô bị mụn ẩn hiệu quả, an toàn, dễ dàng thực hiện ngay tại nhà sau đây nhé!

Tại sao cách trị mụn ẩn cho da khô lại quan trọng?

Cách trị mụn ẩn cho da khô ra sao, có quan trọng hay không? Da luôn được bảo vệ bởi một lớp mỡ tự nhiên, ngăn chặn sự tấn công của các chất xấu từ môi trường, giúp tái tạo tế bào và bảo vệ độ ẩm cho da. Tuy nhiên, nếu bạn không cung cấp đủ nước và độ ẩm cho da, da sẽ rơi vào trạng thái “khát nước”, khô ráp, bong tróc khiến lớp màng mỡ này bị phá vỡ.

Lúc này, da bạn không còn “lá chắn bảo vệ” và giảm khả năng sản sinh tế bào mới, dẫn đến ngứa, viêm và nổi mụn. Đặc biệt, đối với da khô, mụn ẩn càng dễ xuất hiện hơn các loại mụn khác.



Da bị mất lớp màng lipid bảo vệ nên da khô dễ bị nổi mụn, đặc biệt là mụn ẩn. Đặc điểm của mụn ẩn trên da khô

- Mụn ẩn xuất hiện trên da khô không gây sưng tấy, đau nhức mà nó có nhân mụn nằm sâu bên trong nang lông.
- Mụn ẩn có kích thước nhỏ, mọc thành từng đám, sau đó lan rộng ra nhiều nhất là ở cằm,

má và trán.

Do không có dấu hiệu đặc biệt rõ ràng nên mụn ẩn chỉ có thể được phát hiện khi sờ tay hoặc thoa mỹ phẩm. Lúc này, làn da của bạn sẽ lộ rõ lớp da sần sùi và kém mịn màng do mụn ẩn xuất hiện hàng loạt.



Mụn ẩn khiến bề mặt da trở nên sần sùi, kém mịn màng Nguyên nhân gây ra mụn

- Vệ sinh da mặt không kỹ lưỡng.
- Không dưỡng ẩm, cấp ẩm đầy đủ cho da.
- Lạm dụng mỹ phẩm.
- Không khí ô nhiễm, khói bụi từ môi trường bên ngoài tích tụ lại gây bít tắc lỗ chân lông.
- Chế độ dinh dưỡng và lối sống không khoa học.
- Thay đổi nội tiết tố.

Giải pháp khắc phục da khô mụn ẩn

Việc dưỡng ẩm cho da khô và trị mụn là một quá trình “gian nan”. Dưới đây, mách bạn một số cách trị mụn cho da khô tại nhà mang lại hiệu quả tức thì.

Tẩy trang đúng cách

Nhiều bạn gái chủ quan cho rằng chỉ khi trang điểm mới nên tẩy trang, điều này hoàn toàn sai lầm. Ngay cả khi bạn không trang điểm thì khi ra ngoài, những lớp bụi bẩn và bã nhờn vẫn có thể bám trên bề mặt da.

Một trong những nguyên nhân chính khiến da khô bị mụn ẩn là do không làm sạch cẩn thận lớp bụi bẩn, lớp sữa thừa và lớp trang điểm. Việc tẩy trang sẽ giúp lấy đi lớp tế bào chết khô ráp trên da, “quét” sạch bụi bẩn, dầu mỡ trên da nên hạn chế tình trạng bít tắc lỗ chân lông.



Tẩy trang cuối mỗi ngày để không bị tắc nghẽn lỗ chân lông Dưỡng ẩm đúng cách
Đối với những bạn gái có làn da khô và dễ nổi mụn, độ ẩm là vô cùng quan trọng để củng cố hàng rào lipid bảo vệ da. Chọn một loại kem dưỡng da / toner có thể dưỡng ẩm cho da khô cũng là điều cần thiết.

Da khô bị mụn ẩn nên tránh xa hoàn toàn các sản phẩm chứa cồn. Thay vì lựa chọn các loại toner chứa cồn, hãy tìm các loại kem và toner có khả năng cung cấp độ ẩm và độ ẩm cho da khô để da được “xoa dịu”.



Ưu tiên sử dụng nước cân bằng da có khả năng cấp ẩm, cấp nước

Một sản phẩm quan trọng thứ hai cực kỳ cần thiết cho da khô là kem dưỡng ẩm. Da khô bị mụn nên sử dụng kem dưỡng ẩm dạng kem nhưng kết cấu không quá đặc, tránh gây bít tắc lỗ chân lông.

Khi chọn kem dưỡng ẩm cho da khô bị mụn ẩn, bạn không nhất thiết phải chọn loại kem có chứa hoạt chất trị mụn. Thay vào đó, bạn nên ưu tiên một số thành phần dưỡng ẩm như glycerin, HA, ceramide.



Ưu tiên kem dưỡng ẩm có những thành phần cấp ẩm tốt

Ngoài ra, bạn có thể sử dụng thêm serum dưỡng ẩm hoặc mặt nạ dưỡng ẩm tự nhiên cho da.

Dùng sữa rửa mặt dịu nhẹ

Vì bị mụn nên bạn cần chọn loại sữa rửa mặt có khả năng làm sạch da nhẹ nhàng. Các loại sữa rửa mặt tạo bọt và cứng sẽ chỉ khiến da bạn khô hơn và dẫn đến hình thành các nốt mụn ẩn.

Thay vào đó, bạn cần tập trung vào việc tìm chất tẩy rửa:

- Độ pH nằm trong khoảng từ 5.0 – 6.0.
- Dạng kem hoặc gel, thường tạo ít bọt để vừa đảm bảo làm sạch da, vừa không làm mất đi lớp màng dưỡng ẩm tự nhiên của da.



Da khô bị mụn ẩn nên chọn loại sữa rửa mặt dịu nhẹ Không rửa mặt quá nhiều lần
Việc rửa mặt quá nhiều lần trong ngày sẽ chỉ khiến hàng rào lipid tự nhiên bảo vệ da bị bào mòn và mất dần, ảnh hưởng đến độ ẩm của da. Vì vậy, những bạn gái có làn da khô bị mụn ẩn chỉ nên rửa mặt 1 lần / ngày sau khi tẩy trang vào cuối ngày. Vào buổi sáng, bạn chỉ cần rửa sạch mặt bằng nước ấm hoặc mát.



Da khô bị mụn ẩn không nên rửa mặt quá nhiều lần trong ngày Tẩy da chết đều đặn Tẩy da chết giúp lấy đi lớp tế bào chết, bụi bẩn, lớp trang điểm và chất béo còn ẩn sâu bên trong lỗ chân lông, đồng thời giúp da dễ thở hơn. Với da khô bị mụn ẩn, không nên áp dụng các phương pháp tẩy da chết vật lý vì các hạt tẩy tế bào chết sẽ có nguy cơ gây tổn thương da. Ưu tiên các sản phẩm tẩy da chết hóa học có chứa AHA và BHA với nồng độ vừa phải (AHA <10% và BHA <2%). Chúng hoàn toàn không gây kích ứng cho da dễ nổi mụn và không gây khô da.

Các chất lột tẩy hóa học này loại bỏ các tế bào da chết, mở các tắc nghẽn trong lỗ chân lông và kích thích sự phát triển của tế bào mới. Đặc biệt, lột mụn bằng hóa chất sẽ đẩy mụn ẩn trồi lên bề mặt da và bạn có thể dễ dàng loại bỏ những nốt mụn cứng đầu này.



Da khô bị mụn ẩn nên dùng tẩy da chết hoá học. Chọn sản phẩm trị mụn cho da khô. Nếu bạn có làn da khô, bạn cần một loại kem dưỡng ẩm, và nếu bạn bị mụn trứng cá, bạn không thể thiếu các sản phẩm trị mụn đặc biệt! Hiện nay trên thị trường có rất nhiều sản phẩm trị mụn khiến da trở nên khô hơn.

- Để hạn chế tình trạng này, bạn nên lựa chọn những sản phẩm trị mụn có nguồn gốc từ thiên nhiên để đảm bảo an toàn, lành tính, ít gây kích ứng da nhưng vẫn đảm bảo hiệu quả trị mụn.
- Đối với các sản phẩm trị mụn, bạn nên ưu tiên các sản phẩm có một số thành phần như: axit salicylic, retinol, benzoyl peroxide, isopropyl methylphenol, và một số chiết xuất từ thực vật như rau diếp cá, sữa ong chúa, ...



Ưu tiên các sản phẩm trị mụn có nguồn gốc thiên nhiên

Thông thường, chúng ta sẽ sử dụng một sản phẩm trị mụn đặc biệt trước giai đoạn dưỡng ẩm.

Tuy nhiên, đặc tính của da khô bị mụn ẩn là rất dễ bị phồng, da dễ bị khô và bong tróc hơn.

Do đó, bạn có thể đảo ngược chu kỳ bằng cách sử dụng sản phẩm trị mụn sau kem dưỡng ẩm để giảm khô và kích ứng.

Xông hơi da mặt

Giai đoạn xông hơi mặt có thể giúp giãn nở lỗ chân lông, sữa ẩn sâu trong da mặt mềm ra và dễ dàng thoát ra ngoài cùng với bụi bẩn, dầu thừa đồng thời giúp da mặt được thư giãn.

Từ đó, mụn ẩn không thể tích tụ dưới da, thậm chí các sản phẩm dưỡng cũng dễ dàng thẩm thấu và nuôi dưỡng da tốt hơn. Một số nguyên liệu mà bạn có thể sử dụng để xông hơi cho da mặt khô bị mụn ẩn đó là: hoa cúc, chanh và sả, tinh dầu hương thảo, vỏ bưởi, lá tía tô,...



Xông hơi giúp đẩy bã nhờn, bụi bẩn dư thừa khỏi lỗ chân lông Bảo vệ làn da
Mọi quy trình chăm sóc da đều cần sử dụng kem chống nắng và bảo vệ nghiêm ngặt để bảo vệ da khỏi những tác động từ môi trường bên ngoài.
Kem chống nắng vật lý cho da nhạy cảm là “gương mặt” tiêu biểu và thích hợp nhất để bảo vệ làn da khô bị mụn ẩn. Các loại kem chống nắng này có khả năng giảm kích ứng, bảo vệ da và đảm bảo đủ độ ẩm cho da khô mà không bị mất nước.



Sử dụng kem chống nắng bảo vệ da khỏi sự tấn công từ các tác nhân bên ngoài Chế độ ăn uống lành mạnh

Sức khỏe làn da là một phần của chế độ ăn uống tốt của bạn. Hãy ưu tiên nạp vào cơ thể thực phẩm giàu protein, vitamin, khoáng chất và acid béo tốt,... Ngoài ra, nên hạn chế đồ cay nóng, nhiều dầu mỡ, caffeine và đường để làn da khỏe mạnh từ bên trong.



Chế độ ăn uống lành mạnh giúp bạn kiểm soát mụn ẩn Kiểm soát căng thẳng

Điều cuối cùng trong việc điều trị mụn ẩn dưới da đó là kiểm soát tinh thần căng thẳng, lo âu, mệt mỏi, cần giảm căng thẳng trong một ngày dài làm việc. Bạn cần xác định nguyên nhân gây ra lo lắng của mình và tìm cách giải quyết, ngoài ra, giấc ngủ và bữa ăn điều độ cùng với tập thể dục hàng ngày sẽ giúp bạn cảm thấy thoải mái hơn.

Tránh nặn mụn

Dù mụn có nhiều đến mức nào, đừng bao giờ cố gắng thổi bay một nốt mụn. Đặc biệt là với mụn ẩn. Vì những mụn này không nằm trên bề mặt da nên rất khó để tiếp cận và đôi khi không thể loại bỏ chúng.

Hành động cố gắng thổi mụn kết thúc khiến tình trạng viêm trở nên trầm trọng hơn. Làm cho da bị đau khi chạm vào, làm tăng mẩn đỏ và các đốm đen trên da.



Nỗ lực làm nổi mụn ẩn cũng có thể để lại sẹo. Cách tốt nhất là bạn nên áp dụng các biện pháp lấy nhân mụn ra khỏi da thông qua các phương pháp điều trị mụn ẩn khác.

Cách trị mụn ẩn hiệu quả bằng thiên nhiên

Điều trị mụn ẩn cần liên tục theo thời gian và tuân thủ các nguyên tắc điều trị, sử dụng sản phẩm theo hướng dẫn của chuyên gia. Bạn có thể tìm thấy nhiều sản phẩm trị mụn ẩn tại các trang sức khỏe và sắc đẹp, hoặc nhờ sự tư vấn của bác sĩ. Dưới đây là một số cách trị mụn bằng thiên nhiên hiệu quả nhất.

Chanh

Chanh chứa nhiều axit xitric, vitamin C và nhiều chất dinh dưỡng khác. Chanh được coi là một nguyên liệu tuyệt vời và rẻ tiền trong việc điều trị mụn trứng cá, vết thâm và chăm sóc da.

Cách trị mụn ẩn hiệu quả tại nhà bằng chanh như sau: Mỗi lần dùng chanh tươi vắt lấy nước rồi thoa đều lên mặt, massage khoảng 5 – 10 phút rồi rửa sạch bằng nước mát. Sử dụng đều đặn 2 lần / tuần sẽ thấy tình trạng mụn ẩn được cải thiện đáng kể.



Sử dụng mật ong

Mật ong là nguyên liệu chứa nhiều dưỡng chất tốt cho da trong đó có vitamin và oxy giúp ngăn ngừa lão hóa và trị mụn hiệu quả. Để trị mụn ẩn bằng mật ong, bạn có thể dùng mật ong nguyên chất hoặc trộn với bột nghệ rồi thoa đều lên mặt, massage khoảng 15-20 phút rồi rửa sạch lại với nước. Thực hiện 2-3 lần / tuần bạn sẽ thấy lượng mụn ẩn giảm đi rõ rệt.



Mật ong có tác dụng rất tốt trong điều trị mụn ẩn Điều trị mụn ẩn tại nhà bằng nha đam
Nha đam là nguyên liệu có tính mát, chứa nhiều vitamin và dưỡng chất tốt cho da. Vì vậy, nha đam là sự lựa chọn hoàn hảo để trị mụn và dưỡng da từ trong ra ngoài. Bạn chỉ cần lọc lấy phần gel nha đam rồi thoa đều lên mặt, để khoảng 15 – 20 phút rồi rửa sạch lại với nước. Chú ý cần bỏ sạch phần vỏ, chỉ lấy phần gel trong suốt vì miếng lột có chất gây kích ứng, ngứa da.



Thoa tinh dầu trà trà

Tinh dầu trà trà có thể được sử dụng thay thế cho thuốc kháng sinh mạnh và thuốc không kê đơn (OTC). Để có kết quả tốt nhất, bạn sẽ cần sử dụng sản phẩm có ít nhất 5% tinh dầu trà trà. Bôi ngày 2 lần cho đến khi mụn lành hẳn.

Không sử dụng tinh dầu trà nguyên chất mà chưa pha loãng trước. Bạn có thể trộn một phần dầu cây trà với một phần dầu vận chuyển. Các loại dầu vận chuyển phổ biến bao gồm dầu dừa, dầu jojoba và dầu ô liu.

Sau khi thoa mỏng, thoa lên vùng mụn ẩn và để qua đêm. Rửa sạch vùng da như rửa mặt thông thường. Tinh dầu trà trà đủ an toàn để sử dụng hàng ngày. Nó chỉ có hại nếu nuốt phải.



Các phương pháp điều trị mụn tại chỗ Thuốc bôi trị mụn

Nhiều loại thuốc bôi ngoài da được sử dụng để điều trị mụn trứng cá có bán ở các hiệu thuốc, siêu thị, v.v. Bạn có thể thử một sản phẩm điều trị nguyên nhân gây ra mụn trứng cá.

Có nhiều thành phần gây mụn trứng cá, mỗi thành phần được nhắm mục tiêu vào các nguyên nhân gây mụn khác nhau:

- **Benzoyl peroxide:** Giúp giảm vi khuẩn gây mụn P. acnes.
- **Axit salicylic:** Làm thông thoáng lỗ chân lông bằng cách loại bỏ tế bào chết trên bề mặt da. Nó cũng có thể làm giảm viêm.
- **Lưu huỳnh:** ngăn vi khuẩn P. acnes phát triển và mở ra sự tắc nghẽn trong lỗ chân lông.
- **Alpha Hydroxy Acids (AHAs):** Hoạt động bằng cách tẩy tế bào chết trên da.
- **Retinoids:** Mở tắc lỗ chân lông và giảm tiết dầu.



Những thành phần này có mặt trong nhiều loại kem, gel, sữa rửa mặt trị mụn, tẩy tế bào chết, kem dưỡng da...

Thuốc kháng sinh bôi tại chỗ

Thuốc kháng sinh tại chỗ có thể giúp loại bỏ mọi vi khuẩn góp phần gây ra mụn ẩn. Chúng cũng làm giảm viêm. Nếu bạn bị mụn nang tái phát, bạn có thể sử dụng thuốc kháng sinh bôi quanh vùng bị mụn để điều trị mụn nang.

Các loại thuốc kháng sinh bôi ngoài da phổ biến nhất bao gồm clindamycin và erythromycin. Chúng có dạng gel có thể được sử dụng hai lần một ngày. Nếu bạn có làn da nhạy cảm, bạn có thể cần thoa kem một lần một ngày và xem phản ứng của da trước khi thực hiện hai lần một ngày.

Miếng dán mụn

Các nốt mụn giống như một miếng băng mà bạn đắp trực tiếp lên nốt mụn ẩn. Về lý thuyết, miếng dán giúp loại bỏ vi khuẩn, sữa và bụi bẩn. Các thành phần có thể khác nhau, nhưng hầu hết các miếng dán trị mụn đều chứa chất chống mụn trứng cá, chẳng hạn như axit salicylic.



Miếng dán mụn là phương pháp trị mụn ẩn có bán ở các hiệu thuốc. Bạn có thể sử dụng hàng ngày cho đến khi mụn ẩn biến mất. Thay nhãn dán ít nhất một lần sau mỗi 24 giờ.

Chườm ấm

Chườm ấm là cách đơn giản để trị mụn ẩn. Đầu tiên, chúng có thể giúp giảm đau do mụn và đặc biệt hữu ích khi mụn bắt đầu hình thành. Chườm ấm trong 10 đến 15 phút khoảng ba đến bốn lần một ngày. Nó có thể giúp đẩy mụn.

Bạn có thể mua túi chườm ấm để chườm trong lò vi sóng hoặc có thể dễ dàng tự làm bằng cách nhúng khăn sạch vào nước nóng. Đảm bảo nhiệt độ nước không quá nóng để tránh làm bỏng da. Đắp khăn lên vùng da bị mụn theo hướng dẫn trên.



Giảm đau bằng nước đá

Chườm đá có thể giúp giảm mẩn đỏ, viêm và sưng tấy sau khi mụn xuất hiện trên da. Khi dùng đá để giảm sưng và tấy đỏ, bạn phải:

- Rửa sạch mặt bằng chất tẩy rửa nhẹ và nước ấm, thấm khô da bằng khăn sạch.
- Cho đá viên vào túi nhựa hoặc khăn sạch.
- Giữ túi đá trên vùng bị ảnh hưởng trong 3 phút, lấy ra trong 3 phút và lặp lại
- Chườm đá ba đến bốn lần một ngày.

Các phương pháp điều trị khác

Nếu tình trạng mụn ẩn của bạn vẫn còn. Bạn cũng có thể tham khảo ý kiến bác sĩ da liễu. Tùy thuộc vào tình trạng mụn của bạn, bác sĩ có thể đề nghị một trong những phương pháp điều trị này. Chúng có thể được kết hợp với thuốc.

- **Thuốc steroid:** Thuốc steroid có thể được sử dụng để điều trị mụn trứng cá nặng hoặc tiêm vào các nốt mụn lớn để giảm viêm.
- **Tia laser:** Laser chủ yếu được sử dụng để điều trị sẹo mụn. Tia laser truyền nhiệt đến collagen bị sẹo dưới da để tạo ra collagen mới khỏe mạnh
- **Lột mụn hóa học:** Phương pháp trị mụn ẩn này sử dụng hóa chất đặc biệt để loại bỏ lớp da cũ trên cùng. Thông thường, mỗi khi loại bỏ lớp trên cùng, lớp da mới mọc lên sẽ mịn hơn và có thể giảm sẹo mụn.



Khi nào bạn nên gặp bác sĩ?

Nếu mụn ẩn không đáp ứng với các phương pháp điều trị tại nhà, hãy cân nhắc liên hệ với bác sĩ da liễu của bạn. Họ cũng có thể đưa ra các bản sửa lỗi nhanh chóng. Chẳng hạn như tiêm cortisone để giảm sưng và thúc đẩy quá trình chữa lành.

Bạn cũng nên đến gặp bác sĩ da liễu nếu thường xuyên bị bùng phát. Thuốc uống và các phương pháp điều trị mụn chuyên nghiệp khác có thể cần thiết.

Tổng kết

Với những *cách trị mụn ẩn cho da khô* trên, hi vọng bạn sẽ khắc phục được tình trạng da khô bị mụn ẩn, trả lại vẻ đẹp mịn màng và khỏe mạnh cho làn da. Trị da khô mụn ẩn chưa bao giờ là dễ dàng, cần chăm sóc đúng cách và kiên trì.

Bài viết [Cách trị mụn ẩn cho da khô hiệu quả | Nguyên nhân, giải pháp khắc phục, hướng điều trị, lưu ý](#) đã xuất hiện đầu tiên vào ngày [CÁCH TRỊ MỤN ẨN](#).

Nguồn: CÁCH TRỊ MỤN ẨN

<https://cachtrimunan.com/cach-tri-mun-an-cho-da-kho/>

<https://cachtrimunan.com>

Xem thêm tại:

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