

Có rất nhiều cách để điều trị mụn trứng cá và các loại mụn khác nhưng có lẽ phổ biến nhất là **mụn viêm thâm đen**. Khoảng 80% những người trong độ tuổi từ 11 đến 30 bị mụn trứng cá vào một thời điểm nào đó. Bài viết dưới đây của [Cách trị mụn viêm](#) sẽ cung cấp thêm thông tin về một số loại mụn khác nhau và cách điều trị cụ thể nhé!

Nguyên nhân bị mụn viêm thâm đen

Nguyên nhân gây ra **mụn viêm thâm đen** hay tụ máu này là do: nhiễm trùng da, viêm nang lông, thay đổi nội tiết tố.



Việc nặn mụn không kỹ hoặc vừa nặn mụn có thể khiến mạch máu bên dưới vỡ ra, gây ra vết thâm vĩnh viễn trên da, do mụn mà chủ quan không điều trị kịp thời, do sử dụng mỹ phẩm, sản phẩm không đạt yêu cầu hoặc không phù hợp.

Mụn thường xuất hiện khi các lỗ chân lông trên da bị tắc nghẽn do vi khuẩn, mồ hôi hoặc bụi bẩn. Mụn trứng cá và vết thâm nặng hơn có thể là do sự thay đổi nội tiết tố ở phụ nữ thanh niên và trưởng thành, hoặc đôi khi do một số yếu tố khác ăn uống khó tiêu hoặc ăn nhiều đồ cay, lạm dụng chất kích thích...

Phân loại mụn



Có nhiều loại mụn khác nhau có thể được phân loại là mụn không viêm hoặc mụn viêm. Nặn mụn có thể dẫn đến hình thành các vết thâm và tụ máu.

Mụn trứng cá không viêm

Mụn trứng cá không viêm thường đáp ứng tốt với các biện pháp điều trị tại nhà và thuốc không kê đơn, bao gồm:

- **Mụn đầu đen:** Mụn đầu đen xảy ra khi lỗ chân lông bị tắc nghẽn bởi bã nhờn và tế bào da chết.
- **Mụn đầu trắng:** Mụn đầu trắng là một loại mụn trứng cá xảy ra khi các tế bào da chết, dầu và vi khuẩn bị mắc kẹt trong lỗ chân lông. Không giống như mụn đầu đen, mụn đầu trắng hình thành bên dưới bề mặt của lỗ chân lông khép kín. Chúng khó điều trị hơn mụn đầu đen.

Mụn viêm

Mụn viêm được đặc trưng bởi các mụn đỏ có thể được phân loại như:



- **Mụn thịt:** Do các lỗ chân lông bị vỡ ra do viêm nhiễm. Các triệu chứng bao gồm đau và đỏ da.
- **Mụn mủ:** Tương tự như sẩn nhưng chứa đầy mủ và có màu vàng hoặc trắng.
- **Hạch:** Khi lỗ chân lông bị tắc nghẽn, kích ứng tăng lên và xuất hiện sâu trong da, chúng tạo thành cục. Những cục u này thường không thể được điều trị bằng các biện pháp khắc phục tại nhà và cần phải có sự can thiệp của y tế.
- **Mụn nang:** Xảy ra khi lỗ chân lông nằm sâu dưới da bị tắc nghẽn. Xuất hiện dưới dạng cục đỏ hoặc trắng và gây đau.

Cách điều trị Phương pháp được liệu

Các đốm đen và tụ máu sẽ tự lành sau một thời gian mà không ảnh hưởng đến chúng. Việc nặn mụn không đúng cách có thể khiến vi khuẩn lây lan sang các vùng khác trên mặt và cơ thể. Giữ cho khu vực xung quanh mụn sạch sẽ bằng cách rửa khu vực đó với chất tẩy rửa nhẹ hoặc xà phòng và nước ít nhất hai lần một ngày.

Các đốm đen và tụ máu tái phát hoặc dai dẳng có thể cần được điều trị bằng:

Điều trị bằng thuốc không kê đơn



Có nhiều phương pháp điều trị bằng thuốc không kê đơn cho các loại mụn khác nhau, bao gồm các đốm đen và tụ máu:

- **Retinoids tại chỗ:** Thuốc có thành phần chính là vitamin A giúp giảm sản xuất dầu trên da và giúp ngăn ngừa tắc nghẽn lỗ chân lông.
- **Salicylic Acid:** Giúp tẩy tế bào chết trên da hiệu quả nhất đối với các loại mụn không viêm như mụn đầu đen, mụn đầu đen.

Thuốc theo toa



- **Thuốc kháng sinh:** Thuốc kháng sinh thường được dùng hàng ngày ở dạng viên và tiêu diệt vi khuẩn gây viêm nhiễm, có thể bôi trực tiếp lên da.
- **Thuốc tránh thai:** Ở phụ nữ và thanh thiếu niên, mức độ hormone dao động có thể gây ra mụn trứng cá. Thuốc tránh thai có thể được kê cho một số phụ nữ và trẻ em gái để kiểm soát lượng hormone và làm sạch da.
- **Isotretinoin:** Một loại retinoid kê đơn thường được dùng liên tục trong khoảng 4 đến 5 tháng. Tuy nhiên, nó có thể gây ra các tác dụng phụ nghiêm trọng và thường chỉ được kê đơn cho những người bị mụn trứng cá nặng.

Phương pháp điều trị y khoa

Bác sĩ có thể đề nghị can thiệp y tế cho những người bị mụn trứng cá nặng, mụn máu và các loại mụn trứng cá khác. Các phương pháp này bao gồm:

- **Vết rạch và dẫn lưu:** Giúp giảm nguy cơ nhiễm trùng, giảm đau và viêm. Bác sĩ có thể tiêm thuốc vào khối u để đẩy nhanh quá trình chữa bệnh.
- **Điều trị bằng Laser:** Tập trung tia laser vào vùng da bị mụn có thể làm giảm hoặc loại bỏ vi khuẩn gây mụn trên da.
- **Microdermabrasion:** Phương pháp điều trị này loại bỏ lớp trên cùng của da để loại bỏ mụn đầu đen và mụn đầu trắng.

Phương pháp từ thiên nhiên Nghệ



Nghệ có chứa một lượng lớn chất curcumin và nhiều chất dinh dưỡng tốt nhất cho sức khỏe làn da. Cách trị mụn tại nhà bằng tinh bột nghệ như sau:

Nguyên liệu: 2 thìa cà phê tinh bột nghệ + 2 thìa cà phê sữa chua không đường.

Cách làm:

- Trộn đều tinh bột nghệ và sữa chua không đường thành hỗn hợp nhuyễn.
- Làm sạch da bằng chất tẩy rửa và nước ấm.
- Đắp hỗn hợp này lên vùng mụn. Massage trong 15-20 phút và thư giãn.
- Rửa lại bằng nước lạnh.
- Thực hiện đều đặn 3 – 4 lần / tuần, bạn sẽ thấy tình trạng mụn được cải thiện đáng kể.

Để có hiệu quả tốt nhất nên thực hiện vào buổi tối trước khi đi ngủ. Không nên đắp mặt nạ nghệ và sữa chua trong ngày vì dễ bắt nắng, bám bụi và làm da xấu đi.

Chanh và mật ong



Mật ong chứa nhiều hydrogen peroxide, chất chống oxy hóa và các loại vitamin tốt cho da. Trong khi đó, chanh cũng chứa nhiều chất chống oxy hóa giúp ngăn ngừa các hợp chất gây hại cho da, đặc biệt là vitamin C giúp làm sáng da. Vì vậy, sử dụng hỗn hợp mật ong và nước cốt chanh để chăm sóc da, trị mụn là công cụ hữu hiệu được nhiều chị em tin tưởng.

Nguyên liệu: Một ít mật ong nguyên chất và 1 quả chanh tươi.

Cách làm:

Đầu tiên, bạn rửa sạch mặt, sau đó thoa trực tiếp hỗn hợp mật ong và chanh lên vùng da bị mụn, massage và thư giãn trong khoảng 5 – 10 phút rồi rửa sạch lại với nước. Thực hiện đều đặn 1-2 lần / tuần mang lại hiệu quả đáng kinh ngạc.

Lưu ý: Chanh có tính axit nên sẽ gây cảm giác bỏng rát khi thoa lên da, đặc biệt là vết thương hở. Do đó, không sử dụng chanh trên vùng da bị mụn hoặc da nhạy cảm.



Mật ong có tính kháng viêm, chanh chứa nhiều vitamin C nên khi kết hợp với nhau sẽ giúp cải thiện vết thâm hiệu quả. Chườm đá
Một trong những cách chữa tụ máu tại nhà tốt nhất hiện nay là chườm đá. Phương pháp này có tác dụng làm mát da, cải thiện tuần hoàn máu và se khít lỗ chân lông. Không chỉ vậy, chúng giúp giảm đau, kháng viêm và làm mờ vết thâm hiệu quả.



Chườm đá giúp giảm đau, kháng viêm và làm mờ vết thâm hiệu quả

Để thực hiện thủ thuật này, bạn cần chuẩn bị một vài viên đá lạnh và cho vào túi đá. Làm sạch kỹ vùng da có vết máu, sau đó đắp gói thuốc lên vùng da đó. Thực hiện 10-30 phút mỗi ngày sẽ giúp mụn tụ máu giảm dần.

Giấm táo

Các thành phần trong giấm táo có khả năng hỗ trợ điều trị mụn trứng cá xuất huyết rất hiệu quả. Vì trong giấm táo có chứa một lượng axit tự nhiên vừa phải, giúp giảm đau và sưng tấy liên quan đến mụn trứng cá. Đồng thời chống viêm nhiễm và làm tan vết thâm trên da. Không chỉ vậy, nguyên liệu còn giúp bạn tẩy tế bào chết và se khít lỗ chân lông. Điều này sẽ ngăn ngừa tụ máu hình thành và tái phát.

**Cách làm:**

- Trộn giấm táo với baking soda theo tỷ lệ 2: 1 để tạo thành hỗn hợp sền sệt.
- Làm sạch da mặt sau đó thoa đều hỗn hợp lên vùng da bị mụn.
- Để trên da khoảng 20 phút để các dưỡng chất thẩm thấu vào da, sau đó rửa sạch lại với nước.
- Sử dụng phương pháp này ba lần một tuần để thấy hiệu quả rõ rệt.

Húng quế

Các thành phần của húng quế có đặc tính chống oxy hóa và kháng khuẩn mạnh mẽ. Việc sử dụng loại rau này sẽ ngăn ngừa sự xuất hiện của mụn tụ máu. Đồng thời giảm sưng tấy và tan các vết thâm trên da. Ngoài ra, húng quế giúp làn da của bạn trở nên sạch và rạng rỡ hơn. Đó là nhờ công dụng làm sạch và giải nhiệt hiệu quả của loại rau này.



Cách làm:

- Bạn cần chuẩn bị một nắm rau húng quế, rửa sạch rồi xay nhuyễn lấy nước cốt.
- Vệ sinh vùng da bị mụn sạch sẽ. Sau đó dùng bông thấm nước ép húng quế và massage nhẹ nhàng.
- Để hỗn hợp này trên mặt khoảng 15 phút rồi rửa sạch mặt bằng nước ấm.
- Với phương pháp này, bạn cần thực hiện đều đặn 2-3 lần / tuần để thấy được hiệu quả.

Thay đổi sản phẩm để phù hợp làn da



Các trường hợp nhẹ của các đốm đen hoặc tụ máu thường không cần dùng thuốc hoặc điều trị y tế. Nhiều phương pháp điều trị tại nhà có thể làm giảm các triệu chứng và thúc đẩy quá trình hồi phục.

- Sử dụng các sản phẩm chăm sóc da mặt phù hợp.
- Sử dụng mỹ phẩm không có hương thơm phù hợp cho da nhạy cảm có thể giúp ngăn ngừa các vết thâm và tụ máu.
- Chọn sữa rửa mặt, kem dưỡng ẩm và kem chống nắng không có mùi thơm, phù hợp với da nhạy cảm và “không gây dị ứng” để tránh làm tắc nghẽn lỗ chân lông.

Lưu ý

Những lời khuyên sau đây có thể giúp ngăn ngừa các đốm đen, vết thâm và các dạng mụn khác:

- Không bao giờ chạm hoặc nặn mụn vì điều này có thể làm lây lan nhiễm trùng và tăng khả năng xuất hiện các đốm đen và vết thâm.



- Giữ da mặt sạch và khô.

- Sử dụng nước ấm và xà phòng nhẹ hoặc sữa rửa mặt hai lần một ngày để loại bỏ tế bào da chết, vi khuẩn và các tạp chất khác.
- Không sử dụng chất tẩy rửa mạnh hoặc khăn thô ráp trên mặt vì điều này có thể gây kích ứng da nhạy cảm và gây viêm.
- Giặt sạch quần áo, ga gối, khăn tắm và tránh sờ tay lên mặt thường xuyên.
- Chọn sản phẩm trang điểm phù hợp, tốt nhất là loại không có mùi thơm và không gây kích ứng da. Vứt bỏ các sản phẩm trang điểm đã hết hạn sử dụng.
- Giữ tóc sạch và tránh chà xát lên mặt. Tóc nhờn hoặc chứa dầu, nước hoa và các sản phẩm khác có thể gây kích ứng da và làm tắc nghẽn lỗ chân lông.
- Một chế độ ăn uống lành mạnh với nhiều trái cây, rau và ngũ cốc nguyên hạt. Hạn chế ăn nhiều đường, thực phẩm giàu chất béo, thực phẩm chế biến sẵn và rượu bia.



- Dùng cho người không dung nạp sữa và một số thực phẩm khác có thể gây mụn.
- Giảm căng thẳng và lo lắng bằng cách tập thiền, hít thở sâu và thư giãn cơ bắp.

Tổng kết

Mụn viêm thâm đen, tụ máu là hậu quả của việc nặn mụn hoặc điều trị mụn không đúng cách. Ngoài ra, việc nặn mụn nhiều lần có thể dẫn đến sẹo.

Tham khảo ý kiến bác sĩ nếu mụn trứng cá nghiêm trọng, dai dẳng hoặc kèm theo các dấu hiệu

nhiễm trùng.

Bài viết [Mụn viêm thâm đen là gì? Làm sao nhanh khỏi? | Nguyên nhân, phân loại, cách điều trị, lưu ý](#) đã xuất hiện đầu tiên vào ngày [Cách trị mụn viêm](#).

Nguồn: Cách trị mụn viêm

<https://cachtrimunviem.com/mun-viem-tham-den/>

<https://cachtrimunviem.com>

Xem thêm tại:

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