

PHÒNG KHÁM CHUYÊN KHOA DA LIỄU O₂ SKIN

HIỂU MỤN *để* HẾT



Cuốn sách đầu tiên cung cấp đầy đủ kiến thức về mụn trứng cá, cách điều trị đúng và cách ngăn ngừa mụn hiệu quả, với sự tham gia của 18 Bác sĩ Chuyên Khoa Da Liễu.



NHÀ XUẤT BẢN Y HỌC

<https://tieulun.hopto.org>

HIỂU ^{đến} HẾT MỤN

Bản quyền © Phòng Khám Chuyên Khoa Da Liễu O₂ SKIN, 2019.

Bản quyền đã được bảo hộ. Mọi hình thức xuất bản, sao chụp, phân phối dưới dạng in ấn hoặc văn bản điện tử, đặc biệt là việc phát tán trên mạng Internet mà không có sự cho phép bằng văn bản của Nhà xuất bản là vi phạm pháp luật và làm tổn hại đến quyền lợi của nhà xuất bản và chủ sở hữu bản quyền.

Không ủng hộ, khuyến khích những hành vi vi phạm bản quyền.

Chỉ mua bán bản in hợp pháp.

PHÒNG KHÁM CHUYÊN KHOA DA LIỄU O₂ SKIN

HIỂU *để* HẾT MỤN



NHÀ XUẤT BẢN Y HỌC

VỀ O₂ SKIN

O₂ SKIN là Phòng Khám Chuyên Khoa Da Liễu đầu tiên và duy nhất hiện nay chuyên điều trị mụn trứng cá, được Sở Y Tế TP. HCM cấp phép hoạt động số 04250.

Ra đời từ tháng 2/2015, O₂ SKIN xác định sứ mệnh tồn tại và phát triển của mình là:

- Nghiên cứu, cập nhật và cải tiến liên tục nhằm nâng cao hiệu quả điều trị mụn và biến chứng của mụn, để mang lại làn da sạch mụn, sự tự tin và hạnh phúc cho các bạn trẻ.
- Chú trọng tư vấn cặn kẽ để các bạn trẻ hiểu rõ nguyên nhân gây mụn và cách chăm sóc da đúng để ngăn ngừa mụn tái phát hiệu quả.
- Hướng dẫn cách chọn lựa dược mỹ phẩm đặc trị an toàn và phù hợp với làn da từng bạn.
- Luôn có chính sách hỗ trợ chi phí điều trị cho các bạn học sinh, sinh viên và đặc biệt là các bạn học sinh, sinh viên có hoàn cảnh khó khăn.

Đến nay, sau hơn 4 năm hoạt động và phát triển, O₂ SKIN đã trở thành một địa chỉ điều trị mụn uy tín có 3 cơ sở tại TP. HCM, với đội ngũ hơn 20 Bác sĩ Chuyên Khoa Da Liễu, 24 Dược sĩ, 136 Điều dưỡng viên, phục vụ hơn 500 lượt khách điều trị mỗi ngày.

Cơ sở 1: 343/5F Tô Hiến Thành, P. 12, Quận 10, TP. HCM

Cơ sở 2: 02 Võ Oanh, Phường 25, Quận Bình Thạnh, TP. HCM

Cơ sở 3: 13A-13B Thống Nhất, P. Bình Thới, Q. Thủ Đức, TP. HCM

LỜI MỞ ĐẦU

Nếu đã từng hoặc đang bị mụn, chắc chắn đã có lần bạn thắc mắc rằng:

- Qua tuổi dậy thì, mụn có tự hết không?
- Tại sao bạn mình không chăm sóc da, thậm chí ăn nhiều đồ ngọt, thức khuya mà da vẫn đẹp, còn mình thì bị mụn?
- Tại sao cùng 1 loại thuốc trị mụn, bạn mình bôi thì hết còn mình thì không?
- Thời gian điều trị mụn của mọi người sao không giống nhau nhỉ?
- Tại sao càng trị mụn, mình lại cảm giác mụn lên nhiều hơn?
- Có nên sử dụng thuốc rượu trị mụn cấp tốc không?
- Tại sao càng rửa mặt kĩ, da lại càng nhờn hơn?
- Tại sao mụn không thể trị hết mà lại dễ tái phát?
- Lỗ chân lông to, thâm sẹo sau mụn, có cách nào cải thiện không?

Với mong muốn giải đáp các thắc mắc trên một cách đầy đủ, chính xác nhất, chúng tôi đã viết nên cuốn sách này.

Chúng tôi tin rằng việc có kiến thức về da, hiểu đúng về nguyên nhân gây mụn, các phương pháp trị mụn đúng và sai y khoa, cách chăm sóc da mụn khoa học sẽ giúp các bạn trị mụn thành công sớm hơn và ngăn được mụn tái phát dễ dàng hơn.

Mọi góp ý về sách vui lòng gửi email về:
hieumundehetmun@gmail.com

**TRÂN TRỌNG GỬI LỜI CẢM ƠN ĐẾN
CÁC BÁC SĨ CHUYÊN KHOA DA LIỄU ĐÃ VÀ ĐANG LÀM VIỆC TẠI O₂ SKIN
ĐÃ THAM GIA BIÊN SOẠN & GÓP Ý CHO CUỐN SÁCH NÀY.**



BS. TRẦN NGỌC NHÂN
Biên soạn chính



BSCKI. HUỖNH THANH THÚY



BSCKI. LÊ THỊ THÚY HẰNG



BSCKI. HUỖNH THỊ THU SANG



BSCKI. GIÁP THỊ BÍCH HIỀN



BSCKI. NGUYỄN THỊ DUYÊN



BSCKI. TRẦN THỊ DIỄM



BSCKI. LÊ THƯƠNG THỤY VI



BSCKI. MAI THU ĐƯỜNG



BSCKI. NGUYỄN QUỲNH THI

TRÂN TRỌNG GỬI LỜI CẢM ƠN ĐẾN
CÁC BÁC SĨ CHUYÊN KHOA DA LIỄU ĐÃ VÀ ĐANG LÀM VIỆC TẠI O₂ SKIN
ĐÃ THAM GIA BIÊN SOẠN & GÓP Ý CHO CUỐN SÁCH NÀY.



BS. PHÙNG XUÂN KIM HƯƠNG



BS. HOÀNG THỊ PHƯƠNG THẢO



BS. TRẦN DUY PHÚC



BS. NGUYỄN THỊ THANH VÂN



BS. LÝ NGUYỄN HOÀNG



BS. ĐOÀN THỊ THIỆN TÂM



BS. TRẦN THỊ HOÀNG HƯƠNG



BS. NGUYỄN THỊ THÙY DƯƠNG

PHẦN I

**BẠN ĐÃ HIỂU
LÀN DA CỦA MÌNH
ĐẾN ĐÂU?**



Bài học đầu tiên cho những ai mong muốn có được một làn da như ý là phải hiểu rõ những gì bản thân chúng ta đang có.

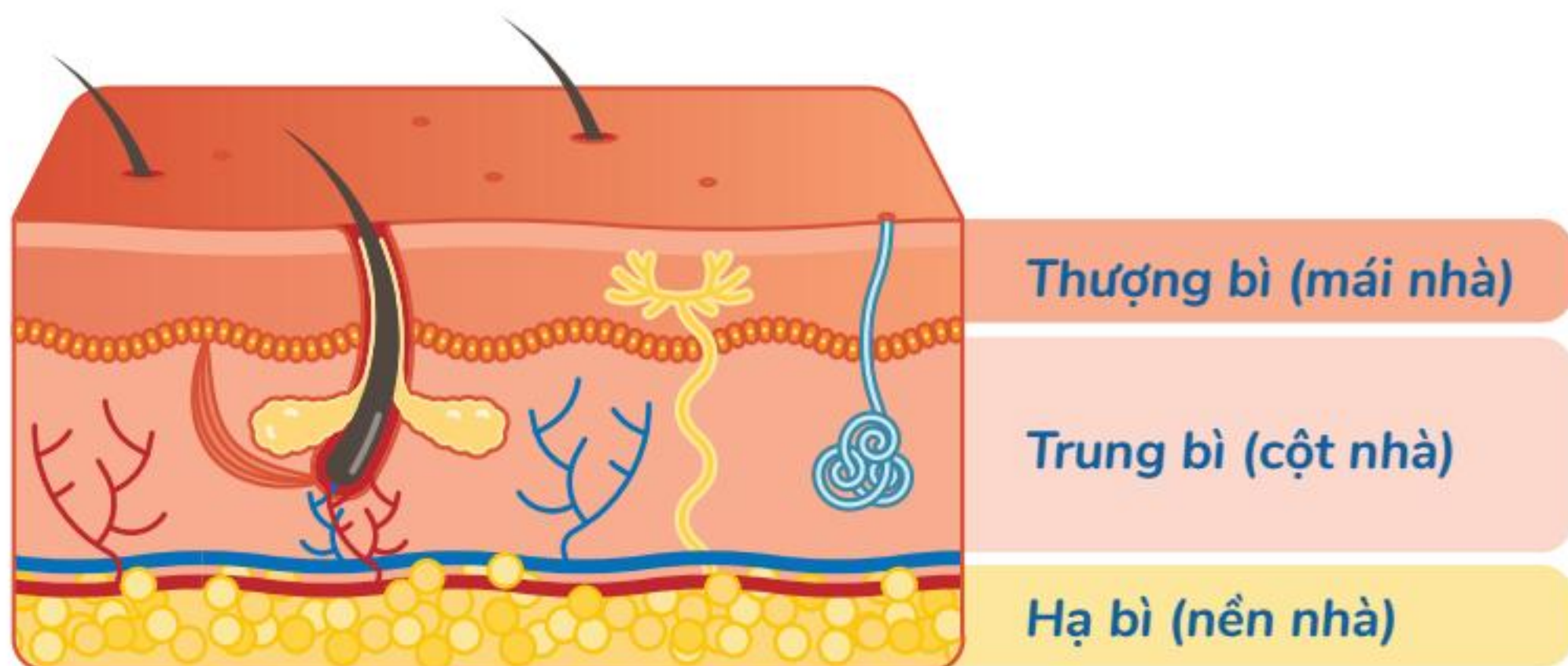
1

CẤU TẠO CỦA DA VÀ NHỮNG VẤN ĐỀ LIÊN QUAN

Không nhiều người biết rằng da thực sự được xem là một cơ quan đặc biệt không chỉ có chức năng bao bọc, bảo vệ, điều hòa nhiệt độ, bài tiết... mà còn tạo vẻ đẹp, thẩm mỹ cho cơ thể.

Sẽ thật nhàm chán nếu chúng tôi trình bày cấu tạo da theo sự trừu tượng vốn có. Để dễ hiểu hơn, hãy cùng chúng tôi hình dung ra một ngôi nhà với 3 phần tách biệt, tương ứng với 3 lớp da:

THƯỢNG BÌ (MÁI NHÀ), TRUNG BÌ (CỘT NHÀ) VÀ HẠ BÌ (NỀN NHÀ).



HẠ BÌ là lớp nằm sâu nhất, giống như nền nhà với lớp đất bên dưới, bao gồm các cấu trúc mô mỡ, máu, nước với chức năng đệm, cách nhiệt, dự trữ dinh dưỡng và năng lượng cho tế bào.

Không có nhiều vấn đề của da liên quan đến tầng mỡ này, ngoại trừ việc chúng có xu hướng teo đi, chảy xệ khi chúng ta già.

Lớp **TRUNG BÌ** giống như những cột nhà vững chắc nâng đỡ cho ngôi nhà với hệ thống các bó sợi collagen, elastin và các tuyến nhờn, tuyến mồ hôi, lông, tóc, dây thần kinh... hình thành nên bộ khung kiên cố giúp đảm bảo độ đàn hồi cho da trước các áp lực căng kéo, va chạm.

Các vấn đề về da ở tầng trung bì là nếp nhăn, độ dày/ mỏng của da và các vấn đề liên quan đến sự mất cân bằng da (mụn, sẹo, rạn da...). Những phương pháp trị sẹo mụn như lăn kim, laser, peel da (cấp độ trung bình/ sâu)... phần lớn sẽ tác động đến những tế bào này, thúc đẩy chúng gia tăng sản xuất những mô liên kết bị mất đi sau quá trình viêm của mụn, hoặc theo tiến trình lão hóa tự nhiên của cơ thể.

THƯỢNG BÌ là lớp ngoài cùng của da, được ví như mái nhà bảo vệ cấu trúc bên dưới, bao gồm 5 lớp tế bào xếp chồng theo thứ tự: lớp đáy, lớp gai, lớp hạt, lớp sừng, lớp sừng. Các tế bào đáy sản sinh liên tục và di chuyển dần lên trên tạo thành lớp sừng. Thượng bì thì mất thời gian khoảng 28 ngày để đổi mới hoàn toàn, gọi là chu kỳ thay da sinh học. Càng lớn tuổi, quá trình này càng diễn ra chậm hơn, có thể lên đến 75 ngày.

Thượng bì là nơi hứng chịu nhiều nhất những tác hại từ môi trường, nó quyết định đến tình trạng ẩm, khô và màu sắc cơ bản của da (sắc tố melanin) và cả các vấn đề bị kéo theo từ tầng trung bì như mụn, sẹo, rạn da.

Phương pháp Peel da trị mụn (Peel nông) và một số sản phẩm làm trắng da, trị thâm, nám thường được ứng dụng để tác động vào các tế bào này nhằm thúc đẩy quá trình sừng hóa diễn ra nhanh hơn.

2

HIỂU TUÝP DA CỦA BẠN



DA THƯỜNG



DA DẦU



DA HỖN HỢP



DA NHẠY CẢM



DA KHÔ

Một làn da khỏe mạnh là làn da luôn giữ được độ ẩm cần thiết, mềm mịn, đàn hồi, sạch và dễ trang điểm, đồng thời cũng khó bị kích ứng hơn. Điều này có được là nhờ sự cân bằng các yếu tố trên da như bã nhờn, mồ hôi, hệ khuẩn chí trên da và các quá trình sinh lý diễn ra ở da chúng ta...

Đặc tính làn da của mỗi người có thể thay đổi theo thời gian. Thanh thiếu niên thường sở hữu làn da nhờn hơn, vì đây là lúc tuyến bã nhờn hoạt động mạnh nhất. Khoảng đầu những năm 30 tuổi, chúng ta thường có làn da hỗn hợp, giữa 30 tuổi trở lên, có xu hướng nghiêng về da khô vì chức năng sản xuất dầu và giữ độ ẩm của da bắt đầu sụt giảm.

Việc xác định đặc tính của da, nắm rõ nhu cầu và điều chỉnh để lượng dầu của da luôn ở trạng thái cân bằng là điều cần thiết để duy trì một làn da đẹp.

CÁC BƯỚC XÁC ĐỊNH ĐẶC TÍNH LÀN DA

Bạn có thể xác định loại da của mình bằng cách thực hiện một bài kiểm tra đơn giản thông qua các bước sau:

BƯỚC 1

Rửa mặt bằng sữa rửa mặt dịu nhẹ để loại bỏ tất cả các lớp trang điểm, dầu và bụi bẩn.

BƯỚC 2

Lau khô mặt bằng khăn mềm hoặc để khô tự nhiên.

BƯỚC 3

Để da tự nhiên trong vòng 1-2 tiếng (không có bất kỳ tác động lên mặt trong khoảng thời gian này), sau đó xem xét kỹ lượng nhờn trên da (hoặc sử dụng giấy thấm dầu)

Từ đó xác định đặc tính làn da thông qua Bảng phân loại da sau đây:

BẢNG PHÂN LOẠI DA (*)

(*) Nguồn: *Cosmetic Dermatology: Principles and Practice*,
Second Edition 2nd Edition

Phần 1: Bạn đã hiểu làn da của mình đến đâu?

LOẠI DA	CÁCH NHẬN BIẾT	NHỮNG ĐIỀU CẦN TRÁNH	CẢI THIẾN
DA KHÔ	Da căng, khô, bong tróc hoặc đóng vảy, thiếu độ ẩm, đặc biệt là sau khi rửa mặt. Có thể kèm theo tình trạng đỏ da, nứt nẻ hoặc ngứa kèm theo.	Tránh các sản phẩm có chứa cồn, xà phòng. Không sử dụng nước nóng khi tắm và không nên tắm quá lâu.	Sử dụng kem dưỡng ẩm có độ dưỡng ẩm cao. Hãy sử dụng máy tạo độ ẩm phù hợp để tạo độ ẩm cho căn phòng nếu sử dụng máy lạnh.
DA NHỜN	Da bóng nhờn, đặc biệt là vùng chữ T, lỗ chân lông lớn, dễ bị tắc do nhờn, dẫn đến mụn đầu đen, mụn đầu trắng, mụn viêm hoặc mụn nang bọc.	Cần tránh sử dụng các sản phẩm chăm sóc da có nền dầu, độ bám cao, dễ sinh mụn.	Có thể sử dụng giấy thấm dầu hợp lý và các sản phẩm kiểm dầu (retinoids, Benzoyl peroxide...). Ưu tiên chọn các sản phẩm dưỡng ẩm có cấu trúc lỏng, thoáng, nhẹ dịu như gel, serum, lotion.
DA HỖN HỢP	Lỗ chân lông to và tiết nhiều nhờn ở vùng chữ T (trán, mũi, cằm), nhưng khô hoặc bình thường trên má và xương hàm.	Tránh các sản phẩm có thành phần chứa cồn.	Sử dụng các sản phẩm riêng biệt cho từng vùng để khôi phục lại sự cân bằng của da.
DA THƯỜNG	Khá mịn màng, độ ẩm cân bằng hoặc đôi khi thiên về khô. Nếu có mụn sẽ biến mất nhanh chóng. Không có phản ứng nhiều với các sản phẩm.	Tránh bất kỳ sản phẩm nào gây ra sự thay đổi mức độ nhờn trên da.	Nếu sử dụng toner, nên chọn loại chứa chất làm ẩm và tốt nhất là chứa ít hoặc không chứa cồn. Kết hợp thêm các sản phẩm dưỡng ẩm dịu nhẹ và chống lão hóa để duy trì nền da lý tưởng lâu dài.
DA NHẠY CẢM	Dễ bị kích ứng, viêm, ngứa, khô hoặc dễ bị đỏ.	Tránh các sản phẩm có nhiều hương liệu tổng hợp, hóa chất mạnh và có chứa các thành phần dễ kích ứng, dị ứng.	Có thể thử nghiệm trên một vùng da nhỏ trong khoảng một vài ngày trước khi dùng trên toàn bộ khuôn mặt.

3

THẤY GÌ KHI SOI DA?

Một số tổn thương có thể dễ dàng nhìn thấy trên bề mặt da như mụn viêm, thâm, nám... Trong khi đó, những gì không nhìn thấy được lại luôn tiềm ẩn những rủi ro và để lại những hậu quả hiện rõ trên bề mặt. Nếu không tìm hiểu và phát hiện sớm nguyên nhân, việc điều trị sẽ trở nên khó khăn hơn.

3.1. MÁY SOI DA

Máy soi da trở thành công cụ không thể thiếu trong các Bệnh viện, Phòng khám Da liễu, Viện thẩm mỹ... Chúng được thiết kế với các thấu kính có khả năng phóng đại cực lớn giúp các Bác sĩ thấy rõ những vấn đề trên da của bệnh nhân mà mắt thường không thể nhìn thấy được. Đây chính là bằng chứng trực quan có thể giúp bác sĩ đánh giá các vấn đề về da, từ đó xây dựng nên liệu trình chăm sóc da phù hợp.

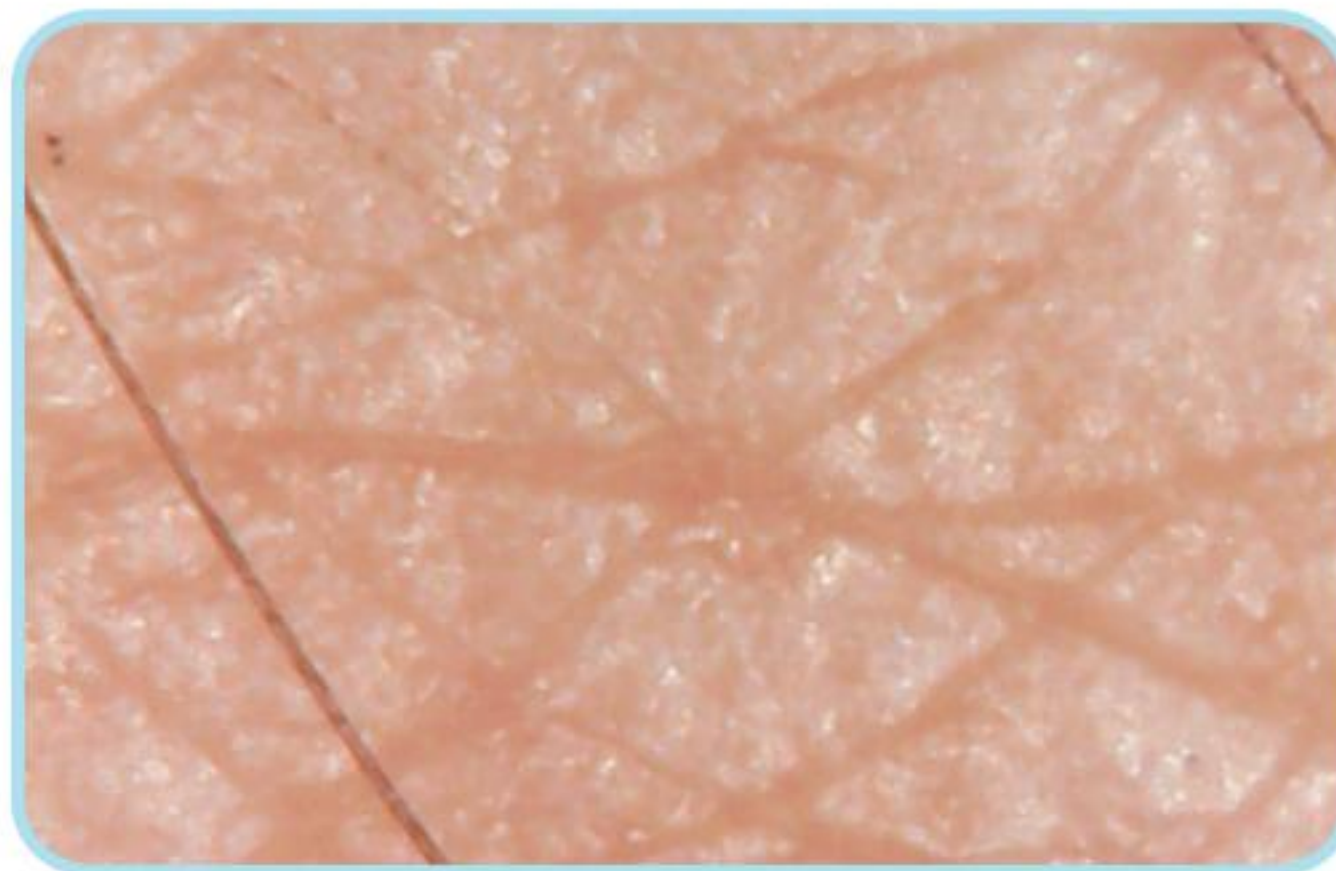


3.2. THẤY GÌ KHI SOI DA?

Khi soi da, ta thấy bề mặt da bình thường không bằng phẳng, nó được sắp xếp thành hình mạng lưới với các đường, rãnh phân bố đồng đều trên bề mặt da. Các ống tuyến nhờn được đổ ra bề mặt da tại vị trí giao nhau của các đường rãnh, chúng đóng vai trò như các kênh dẫn nhờn được cơ thể tiết ra các vùng tế bào sừng xung quanh để đảm bảo được toàn bộ bề mặt da có đủ độ nhờn và yếu tố bảo vệ thích hợp.

Hướng của các đường rãnh da khác nhau, tương tự như sự khác nhau của dấu vân tay, vân chân ở mỗi người.

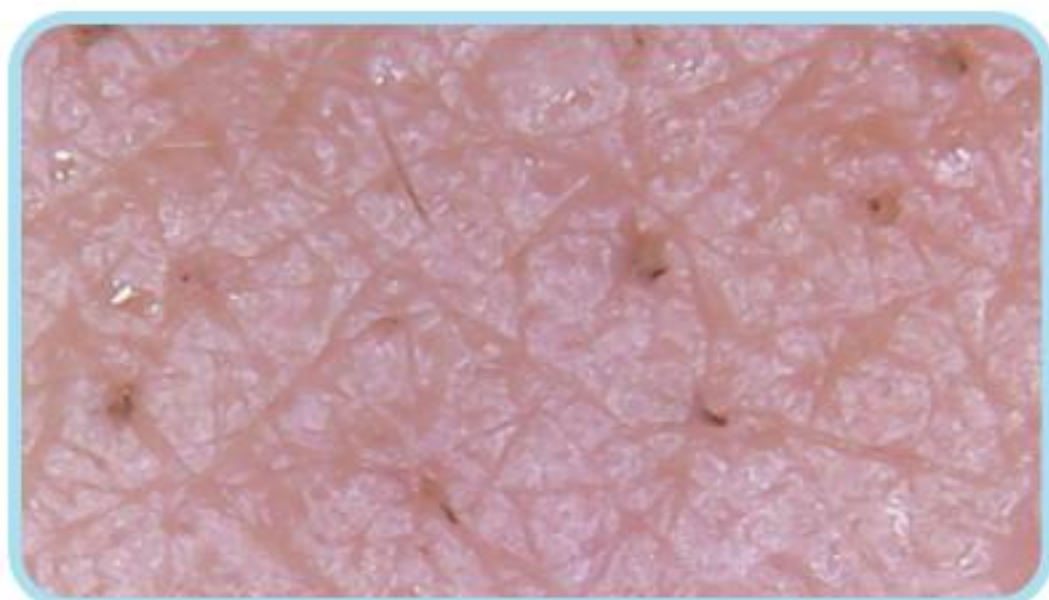
Với một làn da bình thường và khỏe mạnh thì có thể thấy các đường rãnh này rõ ràng, hồng tươi. Vị trí lỗ đổ nang lông thông thoáng.



Bề mặt da bình thường, khỏe mạnh

Còn trong trường hợp bị mụn, có thể tùy thuộc vào từng nguyên nhân mà có thể thấy các lỗ đổ này bị bít tắc bởi các nút sừng màu vàng trong. Khi nhờn tiếp tục được đổ ra từ bên dưới với đường ống đã bị tắc sẽ làm kích thích lớn dần, viêm đỏ hoặc hóa mủ ở giữa.

Bác sĩ có thể cho bạn thấy những hình ảnh này qua thiết bị soi (phóng đại) bề mặt da:



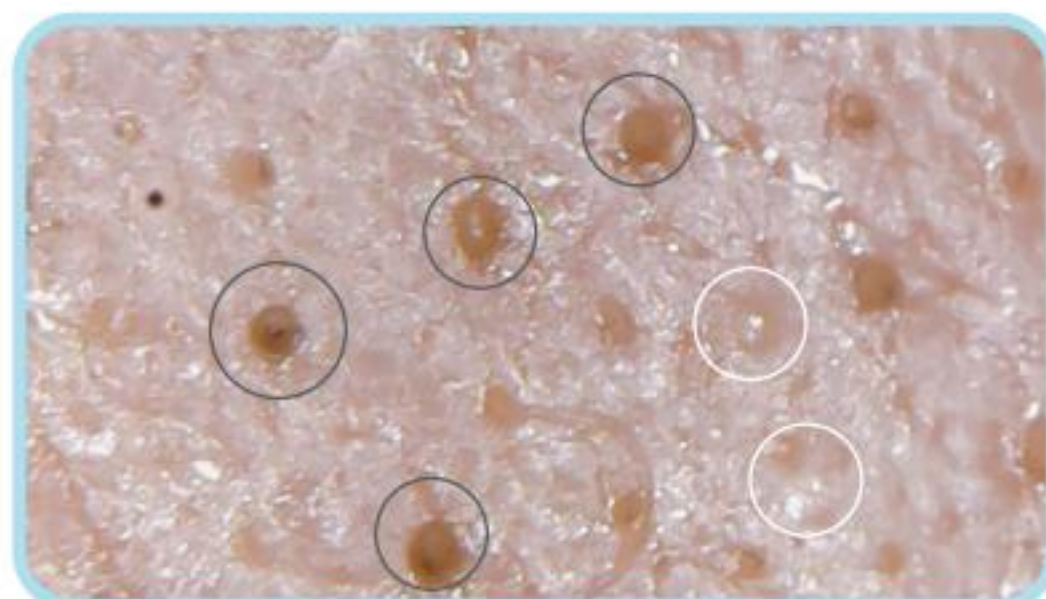
Bề mặt da với các nút sừng bít tắc lỗ chân lông, tạo ra các vi nhân mụn.



Biểu hiện của tình trạng viêm da do corticoid mức độ nhẹ: Nền da yếu, giãn mạch máu nhẹ, các cấu trúc vân da gần như không thấy.



Mụn viêm mủ được phóng đại qua máy soi da.



Các nhân mụn đầu đen và đầu trắng hiện rõ qua máy soi da.

Tuy nhiên, bạn cần nhớ rằng máy soi da chỉ dùng để phân biệt tình trạng da chứ không phải là dụng cụ chẩn đoán bệnh. Muốn chẩn đoán bệnh cần phải đến Bác sĩ Da liễu, Bác sĩ sẽ thông qua các quan sát da người bệnh kết hợp với công cụ hỗ trợ, từ đó biết được nguyên nhân và đưa ra phương pháp điều trị hợp lý với tình trạng của mỗi người.

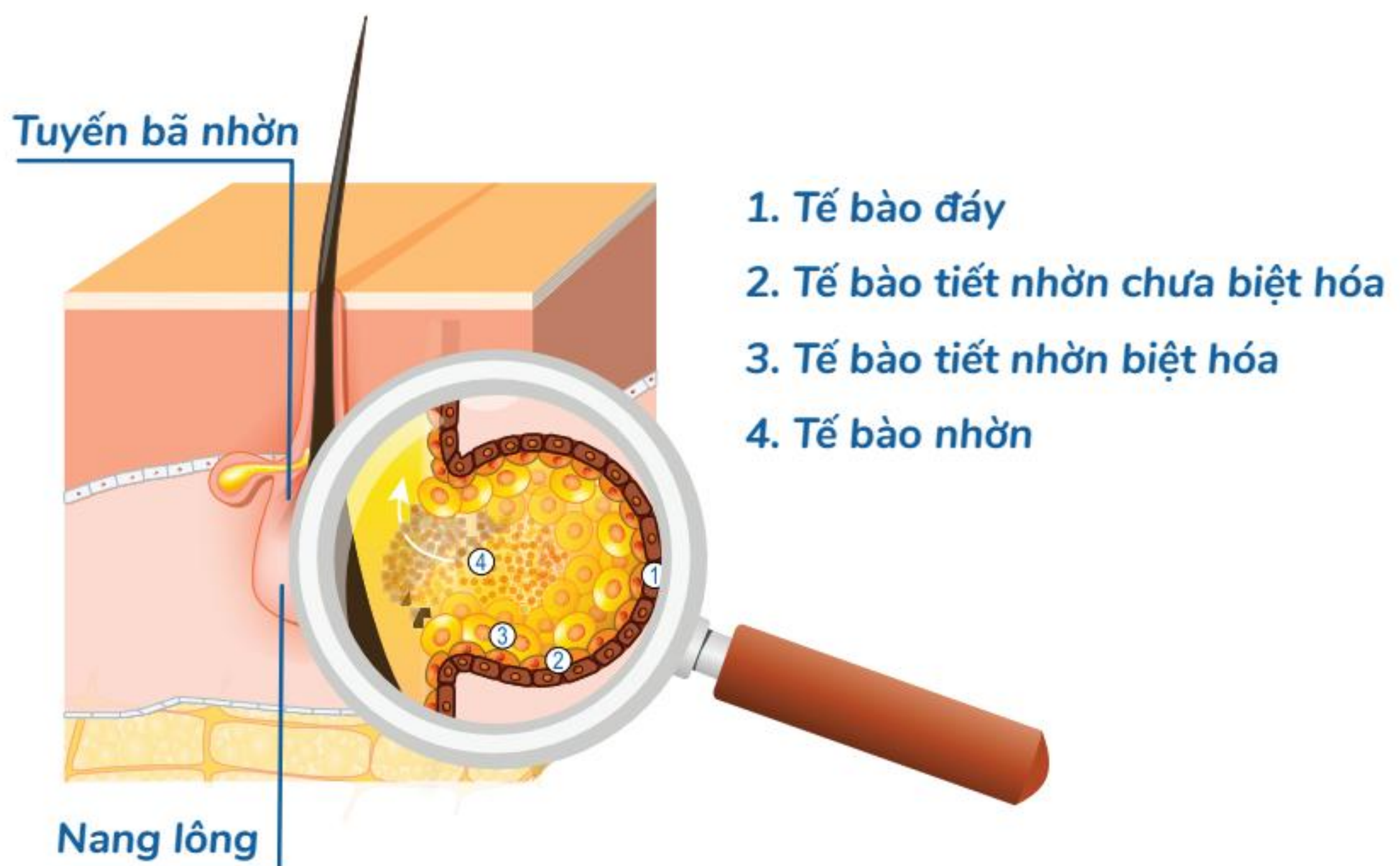
4

LỢI THẾ CỦA LÀN DA NHỜN

Thật khó tin khi làn da nhờn lại mang đến nhiều lợi thế hơn bạn tưởng. Nhưng đó là sự thật!

4.1. ĐÔI NÉT VỀ TUYẾN BÃ NHỜN

Chất nhờn trên da được sản sinh từ tuyến bã nhờn nằm dưới lỗ chân lông, đây là tổ chức sánh chứa squalene, sáp, ester, triglyceride, acid béo, cholesterol ester, và các sterol tự do. Tuyến bã nhờn tập trung nhiều ở sau tai, vùng mặt, vùng ngực và lưng, tương ứng với những vị trí thường hay bị mụn trứng cá.



Lượng nhờn tiết ra ở mỗi người biến đổi theo từng giai đoạn trong cuộc đời. Tuyến bã nhờn đã có ngay sau sinh và tiết khá nhiều nhờn vào thời điểm này, sau đó giảm dần lại. Cho đến thời điểm dậy thì, lượng nhờn tiết ra tăng lên mạnh mẽ và không giảm đi quá nhiều cho đến độ tuổi mãn kinh ở phụ nữ và khoảng 60 đến 70 tuổi ở nam giới.

Ngoài ra, chất nhờn được tiết ra nhiều nhất vào buổi sáng và ít nhất vào buổi chiều tối. Tình trạng da hoặc mụn có sự khác biệt ở mỗi người là do lượng nhờn tiết ra không giống nhau. Sự khác biệt này phụ thuộc vào nhiều yếu tố:

- **Giới tính:** Nam giới thường có lượng nhờn tiết ra lớn hơn nữ giới.
- **Môi trường sống và thời gian trong năm:** Vào mùa xuân, hè và ở những môi trường nóng ẩm, lượng nhờn tiết ra nhiều hơn.
- **Yếu tố chủng tộc:** Người Châu Á thường có lượng nhờn tiết ra lớn hơn những người da đen.
- **Bệnh lý:** Một số bệnh lý liên quan đến thận sẽ làm gia tăng lượng bã nhờn xuất hiện trên da.
- **Yếu tố nội tiết:** Sự thay đổi một số loại hormone trong cơ thể sẽ kích thích tuyến bã nhờn hoạt động mạnh hơn.

Một khi lượng nhờn được tiết ra quá nhiều hoặc quá ít đều là nguyên nhân của mọi vấn đề về da mụn. Bởi chất nhờn đóng vai trò quan trọng trong lớp màng bảo vệ tự nhiên của da. Khi có sự xáo trộn tiết nhờn (quá nhờn hoặc quá khô) dẫn đến mất cân bằng hàng rào bảo vệ da, đây là một trong những nguyên nhân chính hình thành nên Mụn trứng cá mà chúng tôi sẽ trình bày rõ hơn trong Phần “**Hiểu về mụn trứng cá**”.

4.2. LỢI THẾ CỦA LÀN DA NHỜN



Tuy chất nhờn là tác nhân khiến làn da luôn phải đối mặt với nguy cơ bị mụn, nhưng cũng chính chất nhờn lại thể hiện chức năng của nội tiết và đóng vai trò chủ chốt trong hàng rào bảo vệ thượng bì và miễn dịch ban đầu của cơ thể.

Nếu bạn sở hữu da dầu - bạn đang nắm trong tay nhiều lợi thế tuyệt vời:

- Da ít có nguy cơ xuất hiện các nếp nhăn hay lão hóa hoặc chảy xệ hơn.
- Da được tăng cường các yếu tố bảo vệ tự nhiên, ít khi gặp phải các vấn đề của da nhạy cảm.
- Tạo một hàng rào bảo vệ để hạn chế tình trạng kích ứng do các thuốc bôi gây ra.

Cần duy trì sự cân bằng lượng nhờn trên da bằng cách sử dụng các sản phẩm kiểm dầu sẵn có như giấy thấm dầu, phấn bột hút dầu, điều chỉnh các sản phẩm rửa mặt, toner có tác động làm sạch thích hợp... Và thậm chí việc áp dụng các thuốc như retinoids và benzoyl peroxide cũng là các giải pháp tại chỗ có thể giúp kiểm soát lớp dầu nhờn.



Với các tuyến bã nhờn nằm sâu bên dưới, cần kiên trì theo đuổi và duy trì liệu trình chăm sóc da, sử dụng thuốc bôi một cách hợp lý hàng ngày mới thực sự đem lại hiệu quả đáng kể.

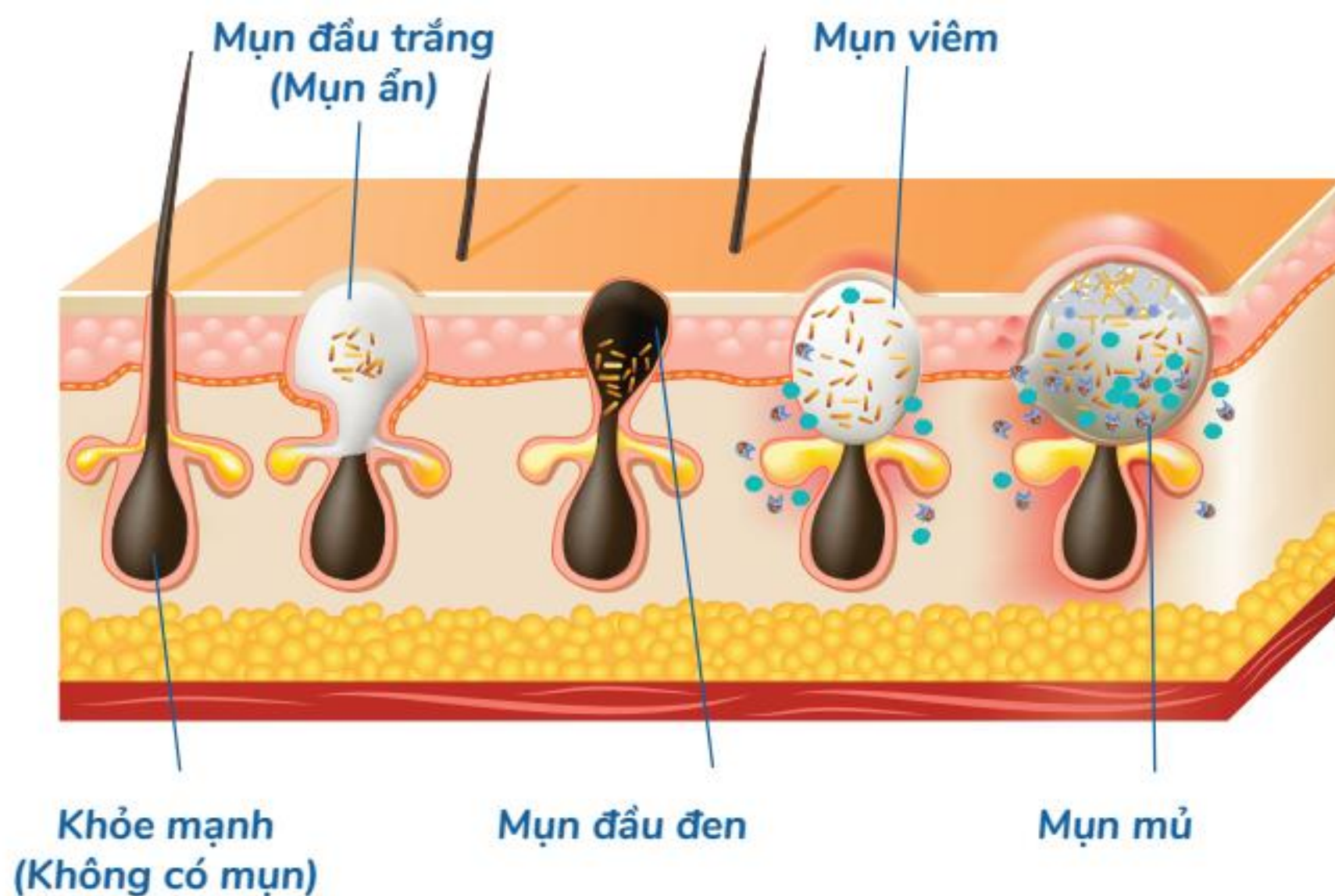


ĐIỀU CẦN NHỚ

Cách chăm sóc tốt nhất cho da nhờn không phải là lấy sạch hết chất nhờn trên da mà là điều tiết hoạt động của tuyến bã nhờn, đảm bảo cân bằng lượng nhờn, giữ cho lỗ chân lông luôn thông thoáng và ngăn chặn sự hình thành của mụn.

PHẦN II

HIỂU VỀ MỤN TRỨNG CÁ



Mụn trứng cá tuy không ảnh hưởng nghiêm trọng đến sức khỏe, nhưng do tồn tại dai dẳng mà hình thành nên các tổ chức xơ hóa, sẹo lõm, sẹo lồi, vết thâm, hồng ban sau mụn ảnh hưởng tới thẩm mỹ, gây ra những áp lực về đời sống tinh thần, thậm chí là nguyên nhân khởi phát những ý định tự sát vì mụn.

Việc tìm hiểu rõ nguyên nhân gây mụn và xác định từng tổn thương mà mình đang gặp phải là chìa khóa để thành công trong điều trị mụn. Nếu không xác định đúng bước này thì mọi cố gắng, nỗ lực sau đó cũng có thể trở thành vô nghĩa, dẫn đến điều trị sai cách và tình trạng mụn ngày càng nghiêm trọng.

1

NGUYÊN NHÂN GÂY MỤN

Mụn trứng cá (acne) là một bệnh lý về da, phát sinh do nhiều yếu tố phức tạp như rối loạn quá trình tiết nhờn, quá trình sừng hóa da, mất cân bằng khuẩn chí da và các quá trình sinh lý bên trong cơ thể (hormone, quá trình đáp ứng viêm...), biểu hiện bằng những tổn thương khác nhau trên da như mụn ẩn, sẩn viêm, mụn mủ, mụn bọc, nang... Tùy từng người, từng tình trạng mụn mà có những nguyên nhân và yếu tố tác động khác nhau.

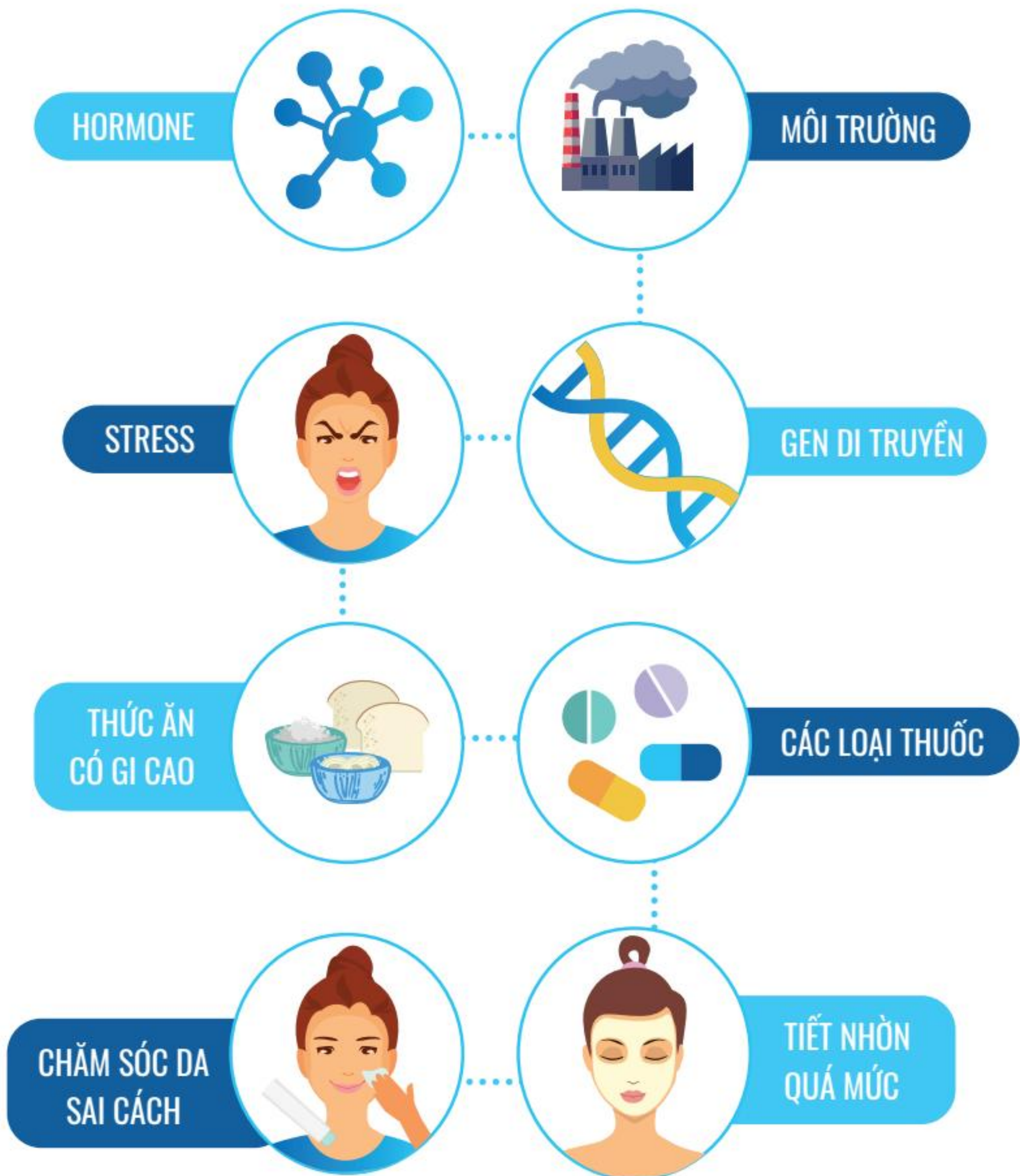


Nếu bạn đột nhiên bị mụn thì đầu tiên hãy cố gắng xác định nguyên nhân chính xác nhất trước khi tiến hành xử lý chúng. Những yếu tố được liệt kê dưới đây đều có thể là yếu tố góp phần gây nên tình trạng mụn:

- **Độ tuổi:** 90% trường hợp bị mụn trứng cá rơi vào độ tuổi thanh thiếu niên khoảng từ 13-19 tuổi, hoặc muộn hơn từ 20-30 tuổi. Các trường hợp còn lại có thể xảy ra ở độ tuổi 50-59 hoặc thậm chí là giai đoạn trẻ sơ sinh, trẻ nhỏ.
- **Giới tính:** Mụn trứng cá thường gặp ở nữ nhiều hơn nam, tỷ lệ nữ/ nam gần bằng 2/ 1. Tuy nhiên, mức độ bị mụn trứng cá ở nam nặng hơn ở nữ.
- **Di truyền:** Có ảnh hưởng rõ rệt đến bệnh trứng cá. Thống kê cho thấy cứ 100 người bị trứng cá thì 50% có tiền sử gia đình.

- **Thời tiết:** Khí hậu nóng ẩm, hanh khô là nguyên nhân khiến bã nhờn tiết ra nhiều hơn.
- **Chủng tộc:** Tỷ lệ người bị trứng cá ở người da trắng và da vàng cao hơn người da đen.
- **Nghề nghiệp:** Những người làm việc trong môi trường khói bụi, dầu mỡ, tiếp xúc nhiều với ánh nắng... có nguy cơ bị mụn trứng cá rất cao.
- **Stress:** Thức khuya, lo âu căng thẳng, stress cũng khiến cho tuyến bã nhờn hoạt động mạnh hơn, làm tăng mức độ nghiêm trọng của bệnh.
- **Chế độ ăn uống:** Quá nhiều thức ăn có chỉ số đường cao (GI cao - giàu carbohydrate), sữa và các sản phẩm từ sữa động vật (đặc biệt là sữa tách béo),... có thể kích thích cơ thể sản sinh một số chất gây mụn.
- **Các bệnh nội tiết:** Một số bệnh lý như Cushing (bệnh suy tuyến thượng thận thứ phát), bệnh cường giáp trạng, bệnh buồng trứng đa nang... làm tăng mức độ bị mụn trứng cá.
- **Thuốc:** Một số thuốc làm tăng trứng cá, phổ biến nhất là corticoid, isoniazid, thuốc có nhóm halogen, androgen (testosteron), lithium...
- **Một số nguyên nhân chủ quan:** Vệ sinh da mặt, chà xát, nặn mụn không đúng cách, lạm dụng mỹ phẩm... cũng là nguyên nhân gây mụn trứng cá.

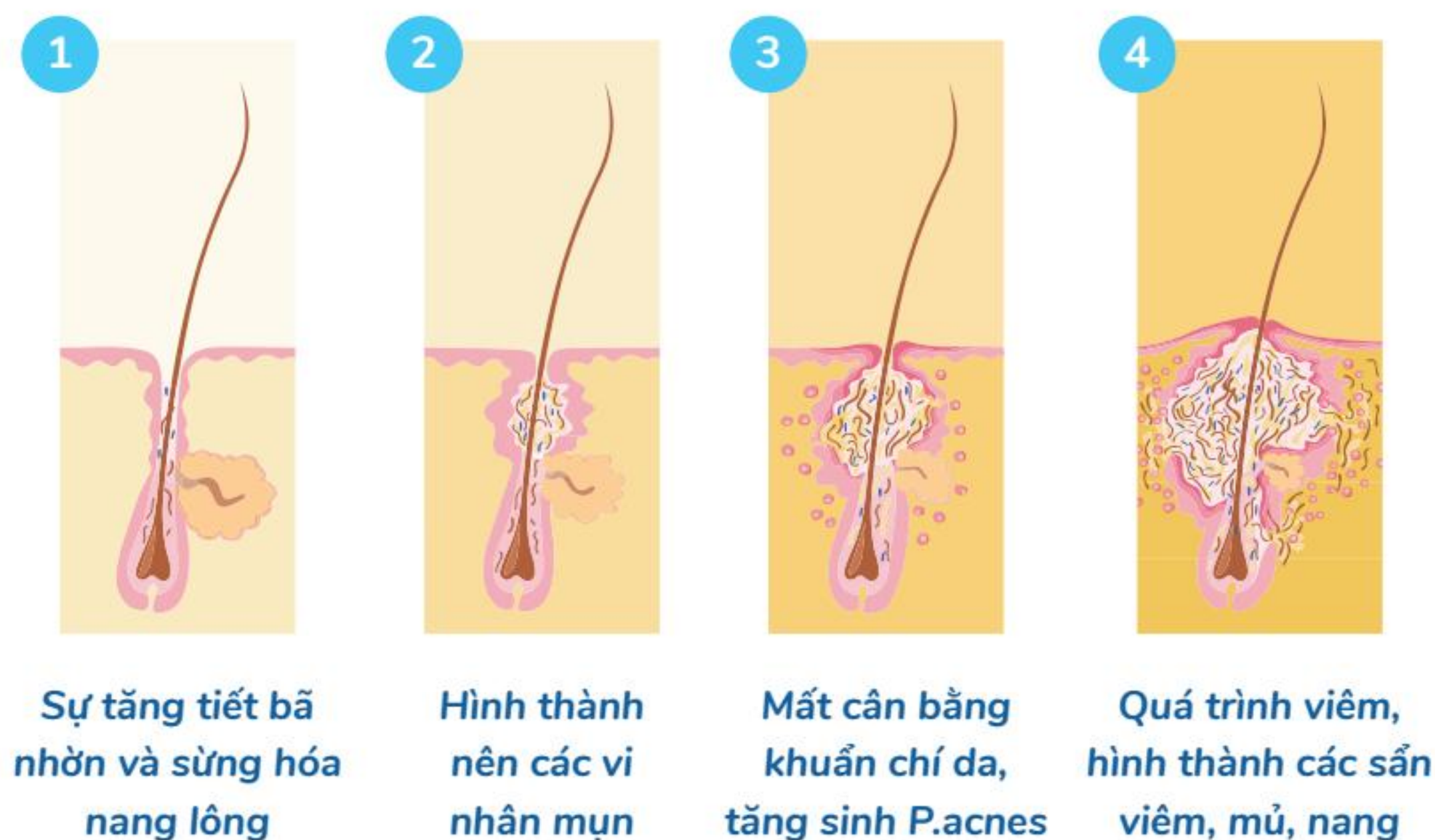
MỘT SỐ YẾU TỐ GÓP PHẦN GÂY MỤN TRỨNG CÁ



2 QUÁ TRÌNH HÌNH THÀNH MỤN

Mụn trứng cá được hình thành dưới tác động của 4 yếu tố chính như hình minh họa dưới đây:

QUÁ TRÌNH HÌNH THÀNH MỤN TRỨNG CÁ



- **SỰ TĂNG TIẾT BÃ NHỜN:** Khi cơ thể xảy ra tình trạng xáo trộn nội tiết tố do nhiều nguyên nhân, thường xảy ra vào giai đoạn dậy thì hoặc trước kì hành kinh của phụ nữ, hoặc có thể do những đáp ứng kích thích tiết nhờn tại chỗ liên quan đến chế độ chăm sóc da, sinh hoạt, điều trị...

- **SỪNG HÓA LỖ CHÂN LÔNG:** Lớp sừng dày lên, kết hợp với sự tăng tiết bã nhờn khiến chất bã ứ đọng, các vách nang phình lên làm gián đoạn quá trình điều tiết bã nhờn, hình thành nên các vi nhân mụn ("tiền thân" của mụn đầu trắng và mụn đầu đen).

- **MẤT CÂN BẰNG HỆ KHUẨN CHÍ DA (MICROBIOME DA):** Da là nơi “trú ngụ” của nhiều vi sinh vật khác nhau, từ vi khuẩn, vi nấm, virus... Khi có bất kỳ sự mất cân nào bằng xảy ra trên da cũng có thể khiến mụn xuất hiện. Trong đó môi trường bã nhờn, nhân mụn bít kín là những điều kiện thuận lợi cho vi khuẩn mụn (*P.acnes*) hoặc một số nấm men *Malassezia* phát triển và hình thành mụn.
- **QUÁ TRÌNH VIÊM:** Nhiều yếu tố tác động khiến cơ thể sản sinh các chất đáp ứng viêm, hình thành nên các vi nhân mụn không viêm (viêm dưới đáp ứng lâm sàng) và cả những trường hợp mụn viêm, mụn mủ, nang bọc.

3 NHẬN DIỆN NHỮNG LOẠI MỤN THƯỜNG GẶP

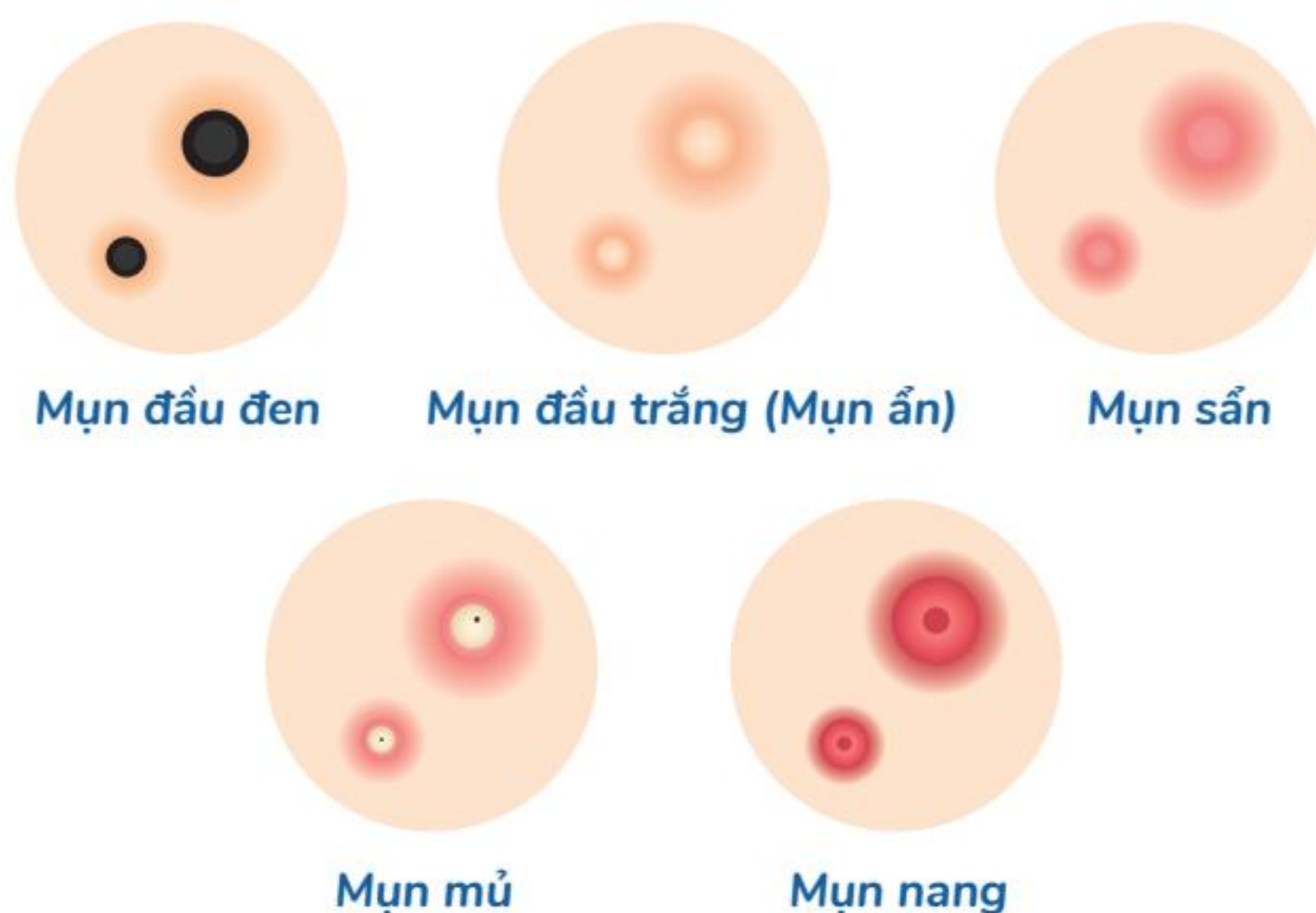
3.1. VỊ TRÍ THƯỜNG GẶP CỦA MỤN TRỨNG CÁ

Mụn trứng cá xuất hiện ở những vùng cơ thể chứa nhiều tuyến bã như mặt, cổ, ngực, lưng trên, vai, cánh tay và mông.



3.2. NHẬN DIỆN NHỮNG LOẠI MỤN THƯỜNG GẶP

Với mỗi tổn thương mụn khác nhau thì có những cơ chế tác động không giống nhau, vì thế mà hướng điều trị ít nhiều cũng có sự khác biệt tùy theo mỗi cá nhân. Để đơn giản hóa hơn, có thể chia tổn thương mụn trứng cá thành 2 nhóm chính, đó là **mụn không viêm** và **mụn viêm**.



MỤN KHÔNG VIÊM: Là những loại mụn ở mức độ nhẹ, không gây đau, không sưng mủ. Dựa vào sự đóng hay mở của nhân mụn mà mụn không viêm được phân ra thành 2 loại mụn chính là:

- **Mụn đầu đen (blackheads):** Là mụn có bề mặt da hở, gọi là “**nhân mở**”, nhân mụn bị không khí oxy hóa tạo thành các chất có màu đen, nâu đen.
- **Mụn đầu trắng (whiteheads):** Tên gọi khác là mụn ẩn, là mụn cùng màu da hoặc màu trắng kích thước nhỏ dao động khoảng 1-3mm, thường thấy rõ hơn khi kéo căng da, mụn được bao bọc bởi lớp da, không hở, nên gọi là “**nhân đóng**”.

ĐIỀU CẦN NHỚ

Không tự ý nặn mụn cho đến khi nhân đầu trắng chuyển sang màu đen để tránh nguy cơ chuyển biến thành mụn viêm.

MỤN VIÊM: Là mụn ở mức độ nặng hơn, gây đau nhức, biểu hiện bằng các mẩn đỏ gờ trên bề mặt da. Dựa vào sự phát triển của nhân mụn, mức độ viêm mà mụn viêm được chia ra thành các dạng mụn như:

- **Mụn sẩn (papules):** Đây là những tổn thương viêm đỏ gờ trên bề mặt da, có thể có cảm giác đau nhẹ khi chạm vào. Mụn có kích thước nhỏ và có màu đỏ, đa phần không thấy nhân mụn và tổ chức mủ rõ.
- **Mụn mủ (pustules):** Là một bước phát triển mới của mụn sẩn, màu trắng đục hoặc hơi ngả vàng, bên trong chứa mủ, xung quanh là viền viêm đỏ. Có những tổn thương mụn mủ có kích thước nhỏ bằng đầu đinh ghim hình thành bên cạnh các mụn nước với kích thước tương ứng. Đặc điểm này thường ít khi liên quan đến tiến triển của các vi nhân mụn đã được hình thành trước đó.
- **Mụn nang, nốt (cysts):** Là loại mụn nặng và nguy cơ gây sẹo lõm rất cao. Mụn gây đau nhức, khó chịu với những tổn thương gờ lớn nhô lên khỏi bề mặt da hoặc sờ thấy có chân sâu bên dưới da. Mật độ tổ chức mụn có thể cứng chắc hoặc mềm tùy theo thành phần chất chứa bên trong nó là dịch, chất bã hay mủ.

Mụn viêm lẫn mụn không viêm có thể xuất hiện trên cùng một đối tượng, thường gặp nhất ở thanh thiếu niên.

ĐIỀU CẦN NHỚ

Không được nặn mụn ở những tổn thương mụn đang viêm đỏ.



GHI CHÚ ĐẶC BIỆT

Có nhiều hình thái tổn thương hoặc những dạng mụn hiếm gặp hơn mà không đề cập đến trong khuôn khổ bài viết này. Một khi bạn thấy các hình ảnh tổn thương khác biệt với những mô tả trên thì tốt nhất là bạn nên đến các Bác sĩ chuyên khoa Da liễu khám để được đánh giá chi tiết.

4

MỤN TRỨNG CÁ CỦA BẠN Ở MỨC ĐỘ NHẸ, TRUNG BÌNH HAY NẶNG?

Hãy nhìn vào gương và đếm số lượng các tổn thương mụn dựa vào bảng phân loại sau đây, bạn có thể biết được mình đang bị mụn ở mức độ nào.



**BẢNG PHÂN LOẠI MỤN DỰA THEO
HÌNH THÁI VÀ SỐ LƯỢNG TỔN THƯƠNG DO MỤN**

PHÂN LOẠI MỤN	CÁC MỨC ĐỘ MỤN	BIỂU HIỆN	HÌNH MINH HỌA
Mụn trứng cá không viêm	Mụn nhẹ (I)	Chủ yếu nhân mụn đóng và mở, rải rác ít mụn viêm.	
Mụn trứng cá viêm	Mụn nhẹ (II)	Rất nhiều nhân mụn đóng, đôi khi có mụn mủ và mụn viêm. < 20 Tổn thương không viêm hoặc: < 15 Tổn thương viêm hoặc: Tổng số lượng tổn thương < 30	
	Mụn trung bình (III)	Rất nhiều mụn đóng, mở, mụn viêm đỏ, mụn mủ. 20-100 Tổn thương không viêm hoặc: 15-50 tổn thương viêm	
	Mụn nặng (IV)	Nhiều nang sâu, dễ hình thành sẹo rỗ nặng 05 nang hoặc: Tổng số lượng tổn thương viêm > 50 hoặc: Tổng số lượng tổn thương > 125	

5

9 TÌNH TRẠNG GIỐNG MỤN, NHƯNG KHÔNG PHẢI MỤN

Có một số trường hợp mụn xuất hiện vùng mặt, các đặc điểm lâm sàng gần giống với mụn trứng cá nhưng thực chất lại không phải. Đặc biệt trong trường hợp bạn đã thử nhiều phương pháp điều trị nhưng tình trạng không hề có chút đáp ứng nào cả, thậm chí còn trở nên nặng hơn.

Lúc đó, bạn cần phải đến gặp bác sĩ da liễu để được chẩn đoán và điều trị hợp lý. Sau đây là một số vấn đề thường gặp mà bạn đọc chú ý:

1. VIÊM NANG LÔNG

Đây là một tình trạng do nhiễm trùng hoặc không do nhiễm trùng gây viêm tại vị trí các nang lông, tác nhân thường gặp là vi khuẩn tụ cầu vàng.

Hướng điều trị: Trong tình huống này, bạn sẽ cần phải sử dụng kháng sinh uống hoặc bôi hoặc một số thuốc điều trị tùy thuộc nguyên nhân mà bác sĩ xác định.



2. VIÊM NANG LÔNG DO CHỦNG NẤM MEN *PITYROSPORUM*

Pityrosporum là chủng nấm men thường kí sinh trên da, khi có yếu tố gây rối loạn cân bằng số lượng khuẩn chí trên da thì tác nhân này có thể bùng lên tình trạng mụn, với những biểu hiện gồm các tổn thương dạng sẩn tương tự nhau, có màu da/ đỏ kích thước nhỏ và các mụn trắng trên mặt, ngực, lưng hoặc rìa chân tóc.

Hướng điều trị: Một số loại thuốc có hoạt tính kháng nấm có thể sẽ được các Bác sĩ kê đơn trong trường hợp cần thiết.



3. HẠT KÊ/ MỤN ĐÁ (MILIA)

Đây là những tổn thương dạng nang nhỏ xuất hiện trên vùng mặt, thường có màu trắng đục hoặc vàng nhẹ. Nguyên nhân thường đến từ sự bí tắc các tổ chức bã nhờn dưới da.

Hướng điều trị: Cần chú ý các bước chăm sóc da, tránh bí tắc. Có thể Bác sĩ sẽ kê cho bạn một số sản phẩm kích thích bong sừng phù hợp và các thủ thuật tương tự như lấy nhân mụn, đốt điện, ni tơ lỏng hoặc laser.



4. VIÊM DA QUANH MIỆNG

Đây là tình trạng phát ban quanh miệng và đôi khi là quanh các hốc khác như mũi và mắt, biểu hiện bằng các tổn thương dạng sẩn viêm, mụn nước, bong vảy da hoặc da đậm màu, đỏ da tại vị trí tương ứng.

Có nhiều nguyên nhân gây nên tình trạng này, phần lớn thường liên quan đến việc sử dụng sản phẩm có chứa corticoid dài ngày.



Hướng điều trị: Điều trị nhằm làm giảm các triệu chứng viêm đỏ. Đồng thời ngưng/ hoặc ngưng dần với các sản phẩm đang sử dụng có chứa corticoid hoặc các chất gây ra tình trạng phát ban hiện tại.

5. DÀY SỪNG NANG LÔNG

Sự hình thành các nút sừng tại các nang lông (không phải do nhiễm trùng) với các biểu hiện tương tự như da ngồng, sờ nhám và thô ráp, thường xuất hiện ở vùng má, mặt ngoài cánh tay, mông, đùi...



Hướng điều trị: Sử dụng những sản phẩm kích thích bong lớp sừng nhẹ nhàng kèm theo dưỡng ẩm, làm mềm da (như urea, glycolic acid...), hoặc Bác sĩ có thể kê đơn với sản phẩm có chứa hydrocortisone hay một số loại laser mạch máu để điều trị với một số tình trạng kèm theo tình trạng đỏ da tại vị trí tương ứng.

6. CHÀM NANG LÔNG

Biểu hiện gồm các sẩn thô, nhám và ngứa nhiều quanh vị trí nang lông và đôi khi rất dễ nhầm lẫn với mụn trứng cá khi quan sát bằng mắt thường.

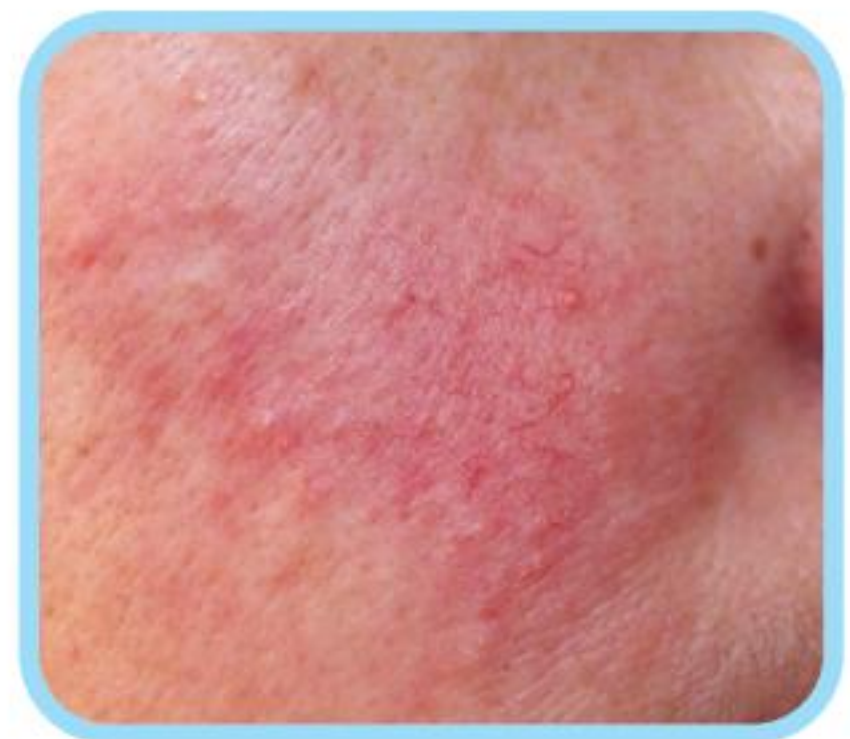


Hướng điều trị: Chú ý dưỡng ẩm cho da nhiều hơn. Nếu cần, Bác sĩ có thể kê thêm kem bôi có chứa corticoid trong một thời gian ngắn, tránh đột ngột phát viêm ngứa.

7. TRỨNG CÁ ĐỎ

Đây là một bệnh lý viêm, biểu hiện với các tổn thương sẩn đỏ và viêm mủ trên mặt hoặc giãn mạch (nổi gân máu đỏ dưới da vùng mặt), thường xuất hiện ở những người trong độ tuổi trưởng thành. Trứng cá đỏ thường rất dễ nhầm lẫn với mụn trứng cá. Đôi khi, chúng có thể cùng tồn tại với nhau. Tuy nhiên, các tổn thương nhân mụn (mụn đầu đen và đầu trắng) thường không thấy trong trứng cá đỏ.

Cho đến nay, cơ chế bệnh sinh gây ra trứng cá đỏ vẫn chưa được biết một cách tường tận. Một số giả thuyết cho thấy mụn trứng cá đỏ có liên quan đến kí sinh trùng demodex, đáp ứng miễn dịch bất thường, các yếu tố làm phá vỡ hàng rào cấu trúc da, corticoid, hoặc yếu tố gia đình.



Hướng điều trị: Điều trị nhằm làm giảm, kiểm soát triệu chứng như làm dịu da, giảm đỏ da, giảm viêm và điều trị các tình trạng giãn mạch máu đi kèm. Một số loại thuốc bôi có thể được Bác sĩ lựa chọn điều trị cho tình trạng này như các sản phẩm metronidazole bôi tại chỗ, azelaic acid, sodium sulfacetamide/ sulfur và doxycycline viên uống liều thấp, hoặc thậm chí là sử dụng laser để điều trị các vấn đề liên quan mạch máu (KTP laser hoặc VBeam laser). Bên cạnh đó, cần điều chỉnh lại những yếu tố môi trường thường gây khởi phát hoặc làm nặng thêm cho tình trạng bệnh như nhiệt nóng, thức ăn cay, rượu bia...

Chăm sóc da bị trứng cá đỏ có nhiều điểm tương đồng với vấn đề viêm da do corticoid. Bạn đọc có thể tìm hiểu thêm ở mục **“Chăm sóc và phục hồi tình trạng viêm da do corticoid”** trong phần VI của cuốn sách.

8. TRỨNG CÁ SẸO LỖI VÙNG GÁY (AKN)

Thường gặp ở nam giới chủng tộc da đen với vị trí điển hình trên vùng mặt, sau cổ. Biểu hiện ban đầu là các sẩn có màu da hoặc viêm đỏ, sau đó chuyển thành dạng sẹo lõm.



Hướng điều trị: Điều trị nhằm tới việc giải quyết tình trạng viêm càng nhanh càng tốt, có thể cần sử dụng đến steroid để tiêm vào các sẹo hình thành để làm dẹt chúng xuống.

9. TĂNG SẢN TUYẾN BÃ NHỜN

Thường xuất hiện ở vùng trán và mũi. Nguyên nhân là sự quá phát (phì đại) của các tuyến bã nhờn trên da, biểu hiện với các sẩn, nốt màu hơi vàng và bản thân nó không tự biến mất được.



Hướng điều trị: Bác sĩ có thể sử dụng máy đốt điện, laser CO₂, liệu pháp quang động lực (PDT) để cải thiện tình trạng cho bạn. Bên cạnh đó, một số sản phẩm thuốc bôi, thuốc uống cũng có thể giúp ích cho điều trị.

6

HIỂU NHẦM VỀ MỤN NỘI TIẾT

Cho đến nay, vẫn có nhiều quan điểm ngộ nhận về mụn trứng cá, và một trong số đó là về sự ảnh hưởng của nội tiết trong quá trình hình thành mụn. Mặc dù mụn trứng cá nào cũng chịu sự tác động một phần nào đó của nội tiết dù ít hay nhiều, nhưng không phải tất cả trong số chúng đều là mụn nội tiết.

MỤN TRƯỚC KÌ KINH NGUYỆT CÓ PHẢI MỤN NỘI TIẾT KHÔNG?

Việc có đến 70% phụ nữ thường có hiện tượng xuất hiện mụn nhẹ vùng mặt trước khi hành kinh 3-7 ngày là chuyện bình thường của một chu kỳ sinh lý. Điều đó không có nghĩa là bạn đang gặp phải những bất thường về nội tiết tố, và đây không được coi là mụn nội tiết.

CÁCH NHẬN BIẾT MỤN NỘI TIẾT?

Thực tế, mụn nội tiết gây nên do sự thay đổi bất thường của hormone androgen, thường xảy ra ở các trường hợp mụn dậy thì, mụn sau 25 tuổi, và các bệnh lý làm rối loạn cân bằng hormone (trong đó là việc sản sinh các androgen quá mức - còn gọi là



triệu chứng cường androgen) như hội chứng buồng trứng đa nang, tăng sản thượng thận bẩm sinh, u tuyến thượng thận, cushing, cường giáp trạng... Các tình trạng này thường có các biểu hiện như rậm lông,

giọng nói trầm, tăng khối cơ, hói đầu, rối loạn kinh nguyệt, béo phì vòng bụng, mụn xuất hiện đột ngột, dai dẳng...

Phần lớn bệnh nhân thuộc nhóm “mụn nội tiết” này đều bắt đầu xuất hiện mụn hoặc nặng lên ở khoảng những năm 20 tuổi và có xu hướng phát triển âm thầm trong nhiều năm, dễ tái phát (liên tục từ giai đoạn thanh thiếu niên, sau một giai đoạn dài sạch mụn rồi tái phát trở lại sau 25 tuổi). Vì vậy, hãy nhớ rằng mụn không kiểm soát được có thể là dấu hiệu của mụn nội tiết.

Có một thời gian dài trước đây, mụn nội tiết thường được xác định bằng cách đánh giá vị trí của chúng trên gương mặt. Những tổn thương mụn viêm đỏ phân bố nhiều ở vùng 1/3 mặt dưới thường được xem là mụn nội tiết. Tuy nhiên, những nghiên cứu gần đây đưa ra những bằng chứng cho thấy ghi nhận này kém chính xác và không nói lên được quá nhiều tình trạng bệnh. Cần phối hợp thêm nhiều triệu chứng, đặc điểm đi kèm và các kết quả xét nghiệm, hình ảnh để kết luận được tình trạng.

GIẢI PHÁP NÀO CHO MỤN NỘI TIẾT?

Thực sự, trong những trường hợp này, biện pháp can thiệp hiệu quả tốt nhất là điều chỉnh cân bằng nội tiết bằng cách gặp bác sĩ để được chỉ định một số xét nghiệm hình ảnh học như siêu âm bụng, khảo sát kĩ cấu trúc buồng trứng hai bên, hoặc xét nghiệm máu, đo nồng độ hormone để xác định chẩn đoán.



7

MỤN Ở TỪNG GIAI ĐOẠN: VỊ THÀNH NIÊN, TRƯỞNG THÀNH, THAI KỲ KHÁC NHAU NHƯ THẾ NÀO?

Mụn trứng cá không ngoại trừ bất kì một ai, nó có thể xuất hiện ở bất kì giai đoạn nào, ngay cả trẻ sơ sinh. Bởi giai đoạn sơ sinh có lượng nhờn tiết ra ở mức cao tương đương với lượng nhờn tiết ra ở tuổi dậy thì. Tuy nhiên, hầu hết mụn trứng cá ở trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ đều tự biến mất theo thời gian, chỉ ngoại trừ một số trường hợp đặc biệt cần đến bác sĩ chẩn đoán và xét nghiệm để xác định những tình trạng sức khỏe khác đi kèm và hạn chế nguy cơ để lại sẹo xấu cho trẻ. Đối với các giai đoạn khác, mụn trứng cá có thể xuất hiện dưới nhiều hình thái khác nhau và đến từ nhiều nguyên nhân khác nhau mà chúng ta có thể tìm hiểu dưới đây.

7.1. MỤN TRỨNG CÁ TRONG GIAI ĐOẠN VỊ THÀNH NIÊN

Giai đoạn đối mặt với mụn trứng cá đầy thử thách chính là giai đoạn vị thành niên.

- **NGUYÊN NHÂN:** Ở độ tuổi này, những thay đổi hormone androgen khiến cho da xảy ra tình trạng gia tăng tiết nhờn, cộng thêm các tác nhân khác từ môi trường bên ngoài khiến mụn bùng phát.

- **TRIỆU CHỨNG:** Mụn xuất hiện ở nữ nhiều hơn nhưng ở nam thường có xu hướng nặng hơn. Chủ yếu xuất hiện các loại mụn không viêm, đôi khi có mụn viêm đỏ mức độ nhẹ, thường tập trung ở vùng trán. Ở độ tuổi này



da có xu hướng nhanh phục hồi hơn, cho phép các vết thâm, sẹo phản ứng tốt với phương pháp điều trị.

- **LỜI KHUYÊN:** Có rất nhiều phương án đơn giản và an toàn có thể đưa ra để điều trị sớm trong giai đoạn này. Đầu tiên, hãy nghĩ đến những tác động dự phòng mụn (hoặc ít nhất là giảm tiết nhờn) và dành cho bản thân thời gian tìm hiểu để có một chế độ chăm sóc và điều trị phù hợp nhất.

ĐIỀU CẦN NHỚ

Khi gặp phải tình huống này, nên hạn chế để kiểu tóc che đậy mụn ở vùng trán, bởi vì tình trạng cọ xát và bít tắc do thói quen này gây ra có thể làm cho tình trạng càng trở nên tệ hại hơn.

7.2. MỤN TRỨNG CÁ KHỞI PHÁT MUỘN Ở NGƯỜI TRƯỞNG THÀNH

Mụn trứng cá ở người trưởng thành là một thể mụn khởi phát sau 18 tuổi, có thể khởi phát ở 20-30 tuổi hoặc thậm chí lớn hơn. Theo thống kê, có khoảng 15-40% người có tình trạng mụn trứng cá ở độ tuổi ngoài 25. Tỷ lệ mụn ở người lớn càng ngày càng gia tăng, đa số gặp ở phụ nữ.



- **NGUYÊN NHÂN:** Mụn trứng cá ở người trưởng thành thường xuất phát từ nhiều nguyên nhân, đa phần có liên quan đến mụn nội tiết (đã được đề cập trong mục “**Hiểu nhầm về mụn nội tiết**”). Ngoài ra, còn một số nguyên nhân từ việc sử dụng mỹ phẩm có thành phần gây bít tắc nang lông, chăm sóc da không đúng cách, môi trường làm việc...

- **TRIỆU CHỨNG:** Tổn thương chủ yếu là các sẩn viêm, mụn mủ và các nốt viêm nhỏ, thường tập trung ở vùng chữ U (vùng má dưới, vùng cằm và dọc theo quai hàm), một số ở ngực và lưng nhưng hầu hết vẫn gặp trên mặt là chính. Đặc biệt, ở độ tuổi này mụn có khuynh hướng lặp đi lặp lại (dễ tái phát), dễ để lại sẹo khó phục hồi.
- **LỜI KHUYÊN:** Hãy xác định nguyên nhân gây mụn để hạn chế các tác động này, từ đó có những phương pháp điều trị phù hợp, tránh để lại sẹo xấu trên da. Trường hợp mụn nhẹ có thể điều trị bằng thuốc thoa không kê đơn. Đối với tình trạng mụn nặng hoặc có các triệu chứng cường androgen, hãy đến phòng khám da liễu để được tư vấn liệu trình thích hợp.

7.3. MỤN TRỨNG CÁ TRONG GIAI ĐOẠN THAI KỲ

Có những phụ nữ bị nổi mụn lần đầu tiên trong thời gian mang thai mà trước đó chưa bao giờ bị mụn. Cũng có những phụ nữ diễn tiến nặng thêm tình trạng mụn sẵn có trước đó. Mụn trứng cá xuất hiện hoặc bùng phát nặng trong giai đoạn mang thai là chuyện thường xuyên gặp phải.



- **NGUYÊN NHÂN:** Có sự biến đổi lớn về hormone trong giai đoạn mang thai. Nồng độ estrogen và progesteron tăng lên, làn da trở nên nhạy cảm, các tuyến bã nhờn trên da tăng bài tiết, dẫn đến mụn. Ở một số trường hợp, tuyến bã nhờn có thể tăng sản xuất suốt thời gian mang thai, gây ra mụn thường trực và nghiêm trọng hơn.

- **TRIỆU CHỨNG:** Chủ yếu ở dạng mụn viêm và có dạng sẩn, mụn mủ hoặc có thể là các nang/ cục. Tình trạng thường có xu hướng nặng hơn ở ba tháng đầu thai kỳ khi lượng hormone tăng cao. Giai đoạn cho con bú, lượng hormone chưa ổn định, vì vậy bệnh nhân vẫn có thể tiếp tục đối mặt với mụn trứng cá.
- **LỜI KHUYÊN:** Phụ nữ mang thai (hoặc có dự định mang thai) không nên tự ý sử dụng bất kỳ một loại thuốc trị mụn nào khi chưa được sự cho phép, chỉ định, hướng dẫn của Bác sĩ chuyên khoa để tránh những nguy cơ dị tật bẩm sinh trên một số thuốc (sẽ được trình bày trong phần sau của cuốn sách). Bên cạnh đó, để có một thai kỳ và làn da khỏe mạnh nhất, hãy kiểm soát và điều trị ổn thỏa tình trạng mụn nhiều nhất có thể trước khi dự định mang thai. Đồng thời, hãy trao đổi những mong đợi của bản thân với Bác sĩ điều trị để có kết quả tốt nhất.



GHI CHÚ ĐẶC BIỆT

Trong trường hợp chưa xác định được nguyên nhân gây mụn, hãy điều chỉnh tất cả các tác nhân có thể gây mụn hoặc làm nặng thêm tình trạng mụn. Nếu mụn không thuyên giảm hãy đến các cơ sở Da liễu uy tín để kiểm tra và xác định nguyên nhân.