

# Mụn Trứng Cá Là Gì?

## What Is Acne?

### Thông Tin Nhanh: Chuỗi Ấn Phẩm Để Đọc cho Công Chúng

Mụn trứng cá là một loại bệnh ảnh hưởng đến tuyến dầu của da. Những lỗ nhỏ trên da quý vị (lỗ chân lông) kết nối với tuyến dầu dưới da. Những tuyến này tạo ra chất dầu được gọi là bã nhờn. Lỗ chân lông kết nối với các tuyến này bằng một ống được gọi là nang. Bên trong nang, dầu chuyển các tế bào da chết đến bề mặt của da. Một sợi lông mỏng cũng mọc qua nang và đâm ra ngoài da. Khi nang của một tuyến da bị bít lại, mụn sẽ mọc lên.

Hầu hết mụn mọc ở trên mặt, cổ, lưng, ngực và vai. Mụn trứng cá không đe dọa nghiêm trọng đến sức khỏe, nhưng có thể để lại sẹo.

### Mụn Trứng Cá Phát Triển Như Thế Nào?

Đôi khi, lông, bã nhờn và tế bào da cùng kết lại thành một nốt bít. Vi khuẩn trong nốt bít đó gây sưng tấy. Sau đó khi nốt bít đó bắt đầu vỡ, mụn phát triển.

Có rất nhiều loại mụn. Phổ biến nhất là những loại sau:

- Mụn đầu trắng. Những mụn này nằm dưới bề mặt da.
- Mụn đầu đen. Những mụn này mọc lên bề mặt da và trông có màu đen. Màu đen này không phải do bẩn.
- Nốt sần. Đây là các nốt sưng nhỏ màu hồng mà có thể dễ vỡ.
- Mụn mủ. Những mụn này có màu đỏ ở phần chân và có mủ ở trên đầu.
- Mụn bọc. Những mụn này lớn, đau, cứng và nằm sâu dưới da.
- Mụn nang. Những mụn này sâu, đau, đầy mủ và có thể để lại sẹo.

### Những Ai Bị Mụn?

Mụn là một loại bệnh về da phổ biến. Mọi người ở mọi chủng tộc và lứa tuổi đều bị mụn. Nhưng mụn xuất hiện phổ biến ở thanh thiếu niên và người trẻ tuổi. Ước tính khoảng 80 phần trăm tất cả những người ở độ tuổi từ 11 đến 30 bị bùng phát mụn tại thời điểm nào đó. Một số người ở độ tuổi bốn mươi và năm mươi vẫn bị mụn.

### Những Nguyên Nhân Nào Gây Ra Mụn?

Nguyên nhân gây ra mụn chưa được biết đến. Các bác sĩ cho rằng một số yếu tố sau đây có thể gây ra mụn:

- Sự gia tăng hoóc môn ở lứa tuổi thanh thiếu niên (điều này có thể làm cho các tuyến dầu bị bít lại thường xuyên hơn)
- Thay đổi hoóc môn trong thời kỳ mang thai
- Bắt đầu hoặc ngừng sử dụng thuốc tránh thai

Bộ Sức Khỏe và Dịch vụ Nhân  
Sinh Hoa Kỳ  
Dịch Vụ Sức Khỏe Công Cộng  
U.S. Department of Health  
and Human Services  
Public Health Service

Viện Quốc Gia về Các Bệnh  
Viêm Khớp, Cơ Xương và Da  
Viện Sức Khỏe Quốc Gia  
National Institute of Arthritis  
and Musculoskeletal and  
Skin Diseases  
National Institutes of Health  
1 AMS Circle  
Bethesda, MD 20892-3675

Điện thoại: 301-495-4484  
Số miễn phí: 877-22-NIAMS  
TTY: 301-565-2966  
Fax: 301-718-6366  
Email:  
NIAMSinfo@mail.nih.gov  
Trang web:  
www.niams.nih.gov



- Di truyền (nếu bố mẹ quý vị bị mụn, quý vị cũng có thể bị mụn)
- Một số loại dược phẩm
- Đồ trang điểm chứa nhiều nhờn.

### Điều Trị Mụn Như Thế Nào?

Mụn do các bác sĩ chuyên về các vấn đề về da (bác sĩ chuyên khoa da liễu) điều trị. Việc điều trị nhằm mục đích:

- Chữa lành mụn
- Ngừng việc hình thành các mụn mới
- Ngăn ngừa sẹo
- Giúp giảm bớt cảm giác ngại khi bị mụn trứng cá.

Điều trị sớm là cách tốt nhất để ngăn ngừa sẹo. Bác sĩ của quý vị có thể gợi ý các loại thuốc mua tự do không cần toa (OTC) hoặc thuốc theo toa. Một số thuốc trị mụn được thoa trực tiếp lên da. Các loại khác là thuốc dạng viên uống. Bác sĩ có thể yêu cầu quý vị sử dụng nhiều loại dược phẩm.

### Người Bị Mụn Trứng Cá Cần Chăm Sóc Da Của Họ Như Thế Nào?

Sau đây là một số cách chăm sóc da nếu quý vị bị mụn:

- Làm sạch da một cách nhẹ nhàng. Dùng sữa rửa mặt loại nhẹ vào buổi sáng, tối và sau khi làm việc nặng nhọc. Việc chà xát da mạnh tay không giúp mụn ngừng mọc. Điều này thậm chí có thể làm cho vấn đề trở nên tồi tệ hơn.
- Cố gắng không chạm vào da. Những người nặn, bóp hoặc cạy mụn có thể bị sẹo hoặc các vết thâm trên da.
- Cạo râu một cách cẩn thận. Nếu quý vị cạo râu, quý vị có thể thử cả dao cạo điện và dao cạo an toàn để xem cái nào tốt nhất. Với dao cạo an toàn, hãy sử dụng lưỡi dao sắc. Xà phòng và nước cũng giúp làm mềm râu trước khi thoa kem cạo râu. Cạo nhẹ nhàng và chỉ cạo khi bắt buộc phải cạo.
- Tránh ánh nắng mặt trời. Nhiều loại thuốc trị mụn có thể khiến mọi người dễ bị cháy nắng hơn. Phơi nắng nhiều cũng có thể khiến da bị nhăn và tăng nguy cơ ung thư da.
- Lựa chọn đồ trang điểm cẩn thận. Không nên chọn đồ trang điểm chứa dầu. Tìm từ “noncomedogenic” (không gây mụn) trên nhãn. Điều này có nghĩa là đồ trang điểm đó sẽ không gây tắc nghẽn lỗ chân lông của quý vị. Nhưng một số người vẫn bị mụn ngay cả khi họ sử dụng những sản phẩm này.
- Gội đầu thường xuyên. Nếu tóc của quý vị nhiều dầu, quý vị có thể cần gội đầu hàng ngày.

### Điều Gì Khiến Cho Mụn Trứng Cá Trở Nên Trầm Trọng Hơn?

Một số nguyên nhân có thể khiến cho mụn trứng cá trở nên trầm trọng hơn:

- Thay đổi lượng hoóc môn ở các cô gái tuổi thanh thiếu niên và phụ nữ trưởng thành 2 đến 7 ngày trước khi chu kỳ kinh nguyệt của họ bắt đầu

- Áp lực từ mũ bảo hiểm, ba lô hoặc cổ áo chật
- Ô nhiễm và độ ẩm cao
- Nặng hoặc cạy mụn
- Chà xát mạnh lên da.

### Một Số Điều Hoang Đường về Nguyên Nhân Gây Ra Mụn Là Gì?

Có nhiều điều hoang đường về nguyên nhân gây ra mụn. Da bẩn và căng thẳng không gây ra mụn. Sô cô la và các thức ăn nhiều dầu mỡ cũng không gây ra mụn ở hầu hết mọi người.

### Nghiên Cứu Nào Đang Được Tiến Hành về Mụn Trứng Cá?

Các nhà khoa học đang tìm kiếm các phương pháp trị mụn mới. Nghiên cứu hiện tại bao gồm:

- Nghiên cứu về các thuốc trị mụn mới, bao gồm thuốc kháng sinh thoa ngoài da mới
- Tìm kiếm cách ngăn ngừa nốt bít
- Tìm kiếm phương pháp ngăn chặn hoặc môn kích thích tố sinh dục nam gây ra mụn
- Hiểu biết thêm về vi khuẩn trên da.

### Để Biết Thêm Thông Tin về Mụn Trứng Cá và Các Tình Trạng Khác Liên Quan:

Viện Quốc Gia về Các Bệnh Viêm Khớp, Cơ Xương và Da (NIAMS)

Trung Tâm Thông Tin và Giới Thiệu

Viện Y Tế Quốc Gia

National Institute of Arthritis and Musculoskeletal and Skin Diseases (NIAMS)

Information Clearinghouse

National Institutes of Health

1 AMS Circle

Bethesda, MD 20892-3675

Điện thoại: 301-495-4484

Số miễn phí: 877-22-NIAMS (226-4267)

TTY: 301-565-2966

Fax: 301-718-6366

Email: NIAMSinfo@mail.nih.gov

Trang Web: www.niams.nih.gov

### Thông Tin Dành Cho Quý vị

Tờ thông tin này có thể chứa thông tin về các loại dược phẩm được sử dụng để điều trị tình trạng sức khỏe được thảo luận ở đây. Khi in tờ thông tin này, chúng tôi đã đưa ra các thông tin (chính xác) cập nhật nhất sẵn có. Thành thật, chúng tôi phát hành thông tin mới về dược phẩm.

Để cập nhật thông tin và nếu có bất kỳ thắc mắc nào về bất kỳ loại dược phẩm nào quý vị đang sử dụng, vui lòng liên hệ với Cơ Quan Quản Lý Thực Phẩm và Dược Phẩm Hoa Kỳ theo số 888-INFO-FDA (số miễn phí: 888-463-6332) hoặc truy cập vào trang Web của cơ quan này tại [www.fda.gov](http://www.fda.gov). Để có thêm thông tin về các loại thuốc cụ thể, hãy truy cập [Drugs@FDA](mailto:Drugs@FDA) tại địa chỉ [www.accessdata.fda.gov/scripts/cder/drugsatfda](http://www.accessdata.fda.gov/scripts/cder/drugsatfda). [Drugs@FDA](mailto:Drugs@FDA) là danh mục có thể tìm kiếm các sản phẩm thuốc được FDA phê duyệt.