



Những điểm Cần Nhớ Về Mụn Trứng Cá

- Mụn trứng cá là một tình trạng da phổ biến xảy ra khi các nang lông dưới da bị bít tắc.
- Mụn trứng cá có thể gây ra một số tổn thương hoặc nốt mụn.
- Thuốc và các thủ thuật khác như liệu pháp điều trị bằng laser và ánh sáng là những phương pháp điều trị phổ biến nhất.
- Mục đích của việc điều trị là giúp chữa lành các tổn thương, ngăn chặn hình thành các tổn thương mới và ngăn ngừa sẹo.
- Mụn trứng cá có thể khiến quý vị cảm thấy xấu hổ, ngại ngùng hoặc lo lắng. Nếu quý vị có bất kỳ cảm giác nào trong số này, hãy trao đổi với bác sĩ của mình.

Mụn trứng cá là gì?

Mụn trứng cá là gì?

Mụn trứng cá là một tình trạng da phổ biến xảy ra khi các nang lông dưới da bị bít tắc. Dầu nhờn và các tế bào da chết bít kín các lỗ chân lông, và có thể khiến bùng phát các tổn thương (thường được gọi là nốt mụn hay nốt). Mụn trứng cá thường sẽ nổi trên mặt nhưng cũng có thể xuất hiện ở lưng, ngực và vai.

Ở hầu hết tất cả mọi người, mụn trứng cá có xu hướng biến mất khi bước sang tuổi ba mươi, tuy nhiên một số người ở độ tuổi bốn mươi và năm mươi vẫn tiếp tục gặp vấn đề về da này.

Những ai có thể bị mụn trứng cá?

Những ai có thể bị mụn trứng cá?

Tất cả mọi người thuộc mọi chủng tộc ở mọi lứa tuổi đều có thể bị mụn trứng cá, nhưng mụn trứng cá xảy ra phổ biến nhất ở thanh thiếu niên và thanh niên. Khi mụn trứng cá xuất hiện ở độ tuổi thanh thiếu niên, mụn trứng cá sẽ phổ biến hơn ở nam giới. Mụn trứng

cá có thể tiếp tục xuất hiện ở tuổi trưởng thành, khi đó mụn trứng cá sẽ phổ biến hơn ở phụ nữ.

Có những loại mụn trứng cá nào?

Có những loại mụn trứng cá nào?

Mụn trứng cá gây ra một số tổn thương hoặc nốt mụn. Một số loại:

- Nằm dưới da và tạo ra một nốt mụn trắng (gọi là mụn đầu trắng).
- Nằm sát bề mặt da và tiếp xúc với không khí (gọi là mụn đầu đen).
- Xuất hiện ở dạng nốt mụn nhỏ màu hồng trên da và có thể thấy đau khi chạm vào.
- Có đầu là các tổn thương có mũ màu trắng hoặc vàng, có thể có màu đỏ ở chân.
- Là những tổn thương lớn dạng cứng, gây đau đớn nằm sâu trong da.
- Gây ra các tổn thương sâu, gây đau, có mũ.

Nguyên nhân gây ra mụn trứng cá là gì?

Nguyên nhân gây ra mụn trứng cá là gì?

Các bác sĩ tin rằng một hoặc một vài nguyên nhân sau đây có thể dẫn đến mụn trứng cá:

- Lỗ chân lông chứa quá nhiều dầu.
- Các tế bào da chết bị tích tụ trong lỗ chân lông.
- Vi khuẩn phát triển trong lỗ chân lông.

Các yếu tố sau đây có thể khiến quý vị dễ bị mụn trứng cá hơn:

- Nội tiết tố.
- Tiền sử gia đình.
- Thuốc men.
- Tuổi tác.

Những yếu tố sau đây không gây ra mụn trứng cá, nhưng có thể khiến cho mụn nặng hơn.

- Một số loại thực phẩm.
- Căng thẳng.
- Áp lực từ mũ bảo hiểm thể thao, quần áo chật hoặc ba lô.
- Ô nhiễm và độ ẩm cao.
- Nặn hoặc lấy nốt mụn.
- Chà xát da quá mạnh.

Có xét nghiệm cho mụn trứng cá không?

Có xét nghiệm cho mụn trứng cá không?

Để xem liệu quý vị có bị mụn trứng cá hay không, các bác sĩ có thể:

- Hỏi về tiền sử gia đình của quý vị, và hỏi về chu kỳ kinh nguyệt đối với trẻ em gái hoặc phụ nữ.
- Hỏi về các triệu chứng của quý vị, bao gồm cả quý vị đã có tổn thương được bao lâu.
- Hỏi những loại thuốc quý vị đã dùng gần đây.
- Quan sát da của quý vị để giúp xác định loại tổn thương mụn trứng cá.
- Chỉ định làm xét nghiệm trong phòng thí nghiệm để xác định xem liệu có phải một tình trạng hoặc rối loạn y khoa khác gây ra các tổn thương này hay không.

Điều trị mụn trứng cá bằng cách nào?

Điều trị mụn trứng cá bằng cách nào?

Mục tiêu của việc điều trị là:

- Giúp chữa lành các tổn thương.
- Ngăn hình thành các tổn thương mới.
- Ngăn ngừa sẹo.

Thuốc có thể giúp ngăn chặn sự phát triển của một số nguyên nhân gây ra mụn trứng cá. Bác sĩ của quý vị có thể đề nghị các loại thuốc mua tự do hoặc thuốc kê toa để uống hoặc bôi ngoài da. Trao đổi với bác sĩ của quý vị về bất kỳ tác dụng phụ nào mà quý vị gặp phải.

Một số người bị mụn trứng cá nghiêm trọng có thể cần điều trị thêm, chẳng hạn như:

- Liệu pháp điều trị bằng tia laser và ánh sáng.
- Thủ thuật loại bỏ mụn trứng cá khi các phương pháp điều trị khác không có tác dụng.
- Lột da nông bằng hóa chất mà bác sĩ áp dụng để loại bỏ các lớp ngoài cùng của da.
- Các thủ thuật phẫu thuật để giúp điều trị và phục hồi sẹo.

Ai là người điều trị mụn trứng cá?

Ai là người điều trị mụn trứng cá?

Các bác sĩ sau đây có thể chẩn đoán và điều trị mụn trứng cá:

- Bác sĩ chuyên khoa da liễu, những người chuyên các bệnh về da, tóc và móng.
- Các nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe chính, bao gồm bác sĩ gia đình, bác sĩ nội khoa hoặc bác sĩ nhi khoa.

Sống chung với mụn trứng cá

Sống chung với mụn trứng cá

Nếu quý vị bị mụn trứng cá, những điều sau đây có thể giúp quý vị chăm sóc làn da của mình.

- Làm sạch da nhẹ nhàng. Sử dụng sữa rửa mặt loại nhẹ vào buổi sáng, buổi tối và sau khi tập thể dục cường độ cao. Cố gắng tránh sử dụng xà phòng loại mạnh, chất làm se da hoặc miếng chà nhám. Rửa sạch da bằng nước ấm vừa phải.
- Gội đầu thường xuyên.
- Tránh chà xát và chạm vào vùng da thương tổn.
- Cạo râu/lông nhẹ nhàng và chỉ khi cần thiết để giảm nguy cơ cắt vào mụn. Làm mềm râu/lông bằng xà phòng và nước trước khi thoa kem cạo râu/lông.
- Sử dụng kem chống nắng, tránh bị cháy nắng và rám nắng.
- Lựa chọn mỹ phẩm cẩn thận. Tất cả mỹ phẩm và sản phẩm chăm sóc tóc phải không chứa dầu.

Mụn trứng cá có thể khiến quý vị xấu hổ, ngại ngùng hoặc lo lắng. Nếu quý vị có bất kỳ cảm giác nào trong số này, hãy trao đổi với bác sĩ của quý vị.

Để biết thêm thông tin

Để biết thêm thông tin

Cục Quản Lý Thực Phẩm và Dược Phẩm Hoa Kỳ

Số điện thoại miễn phí: 888-INFO-FDA (888-463-6332)

Trang mạng <https://www.fda.gov>

[Drugs@FDA](#) là danh mục có thể tìm kiếm được gồm các sản phẩm thuốc được FDA chấp thuận.