

Những vị thuốc điều trị sẹo

Sẹo là những vùng mô xơ (xơ hóa) để thay thế da bình thường sau chấn thương. Sẹo là kết quả từ các quá trình sinh học sửa chữa vết thương ở da và các mô khác của cơ thể. Vì vậy, sẹo là một phần tự nhiên của quá trình chữa bệnh. Ngoại trừ các tổn thương rất nhỏ, mỗi vết thương (ví dụ như sau khi tai nạn, bệnh tật, hoặc phẫu thuật) kết quả sẽ tạo ra sẹo với nhiều mức độ.

Mô sẹo chính là protein tương tự (collagen) như các mô mà nó thay thế, nhưng thành phần chất xơ của protein là khác nhau. Trong xơ hóa collagen, collagen liên kết theo một hướng duy nhất, collagen của các vết sẹo này thường có chất lượng và chức năng kém hơn so với collagen liên kết ngẫu nhiên bình thường. Do đó, vết sẹo trong da ít khả năng chống bức xạ cực tím, tuyến mồ hôi và nang tóc không mọc lại trong mô sẹo. Một cơn nhồi máu cơ tim, thường được biết đến như một cơn đau tim, gây ra sự hình thành vết sẹo trong cơ tim, dẫn đến mất sức mạnh cơ bắp và có thể suy tim. Tuy nhiên, có một số mô (ví dụ xương) có thể chữa lành mà không cần bất kỳ sự suy giảm cấu trúc hoặc chức năng.

* **Các loại thuốc bôi ngoài:** Từ các loại thảo dược người ta chiết xuất được nhiều chất dùng cho điều trị sẹo, thường được sử dụng dưới dạng gel hay kem thoa tại chỗ, thành phần thường có các hoạt chất sau:

1. Bromelain: Bromelain được chiết xuất từ thịt và thân của cây dứa, tuy nhiên, thân cây có Bromelain ở nồng độ cao nhất. Nó là một enzyme protease, giúp tiêu hóa các protein nhất định. Bromelain thường được sử dụng sau khi giải phẫu để giảm sưng mô, cho phép chữa lành vết thương và hình thành sẹo xảy ra. Nó cũng được sử dụng để điều trị khối máu tụ sau phẫu thuật, hoặc cục máu đông, có thể hình thành dưới vết thương. Cục máu đông tăng thời gian chữa bệnh bằng cách cản trở sự lành vết thương và hình thành sẹo.

2. Lô hội: Cây lô hội, có nguồn gốc ở vùng nhiệt đới và cận nhiệt đới và đã được sử dụng trong y học cho hàng ngàn năm. Chứa hoạt chất Aloe vera, có tính sát khuẩn, giúp vết thương mau lành. Nó là một trong những thảo dược thường được sử dụng nhất cho bỏng, vết thương ngoài da và vết sẹo. Gel từ cây lô hội có chứa những chất giảm đau và sưng, tăng trưởng da. Lô hội có thể dùng được như một loại gel tươi sử dụng trực tiếp từ lá hoặc trong một gel thành phẩm, kem hoặc thuốc mỡ. Không áp dụng lô hội để vết thương hở hoặc vết mổ, vì nó có thể gây khó chịu và làm chậm quá trình điều trị.

3. Nghệ: Trong củ nghệ phần thân rễ có chứa các flavonoid, quan trọng nhất là curcumin, curcumin turmeron, turmerin... Các chất này có tính kháng viêm, làm cho tổn thương chóng lên da non, đỡ sẹo (sẹo nhỏ mờ) không để lại sẹo lồi, làm đẹp da (da không bị thâm).

4. Gotu Kola: Gotu kola là một loại thảo dược cổ xưa? được sử dụng qua nhiều thế kỷ nhiều vùng lãnh thổ của châu Á để chữa lành vết thương. Gotu kola là một giống mùi tây. Thân và lá của nó được thu thập để sử dụng trong các loại thuốc thảo dược. Gotu kola có chứa hợp chất được gọi là triterpenoids, xuất hiện để tăng cường da và tăng cung cấp máu và chất chống oxy hóa chung quanh vết

thương hoặc vết rạch phẫu thuật. Triterpenoids cũng hoạt động để giảm thiểu hình thành sẹo và có lợi cho việc giảm sẹo lồi.

5. Kim chân thảo: Calendula, hay cúc vạn thọ nổi, là một loại thảo dược có hoa màu vàng sáng có hoa được thu thập dùng để làm thuốc. Được dùng tại chỗ như một loại kem hoặc thuốc đắp để kích thích sản xuất collagen trong các vết thương và vết rạch phẫu thuật. Calendula cung cấp một số hoạt tính kháng khuẩn, giúp ngăn ngừa nhiễm trùng.

6. Chiết xuất rau má: rau má có tên khoa học là Centella asiatica thuộc họ Hoa tán Umbelliferae là một loại thảo dược được sử dụng phổ biến từ lâu, chứa acid madecassic giúp làm lành vết thương, mờ sẹo

7. Chiết xuất hành tây: hành tây có tên khoa học Allium cepa L., thuộc họ Alliaceae được sử dụng nhiều năm trước Công nguyên và là một loại thuốc chữa được nhiều bệnh. Hoạt chất chiết xuất từ cây hành tây (Allium cepae), thuộc nhóm Flavonoid có tác dụng chống oxy hóa, giúp vết thương mau lành. Nhiều công trình nghiên cứu cho thấy chiết xuất rau má, hành tây giúp kìm hãm sự tăng sinh hỗn loạn của các tế bào, làm phẳng và hạn chế sẹo lồi. Tác dụng của hành tây:

- *Kháng viêm:* khi áp dụng thường xuyên để vết sẹo mụn trứng cá, chiết xuất hành tây có thể làm giảm viêm trong da. Điều này không chỉ làm giảm sắc đỏ thâm có thể đi kèm với một vết sẹo mới hình thành, mà nó còn có thể làm giảm kích thước của vết sẹo. Một nghiên cứu về hiệu quả của chiết xuất hành tây dùng hàng ngày để một vết sẹo đã giúp giảm viêm và sự đổi màu. Điều này đặc biệt có lợi cho việc điều trị sẹo mụn trên mặt và kết quả mỹ mãn hơn khi khu vực có sẹo bị viêm.

- *Ngăn chặn sản xuất Collagen:* khi một vết sẹo mụn trứng cá lần đầu tiên hình thành, lượng dư thừa của các sợi collagen có thể tự sắp xếp bừa bãi vào khu vực vết sẹo, có thể dẫn đến một vết sẹo hình thành ở trên da và người ta cảm thấy cứng ở vết sẹo đó, lúc này là cần giảm số sợi Collagen.

Hành tây ức chế sự sản xuất collagen, có thể giúp các vết sẹo bớt lồi hơn, làm cho sẹo mụn xuất hiện không đáng kể trên khuôn mặt cải thiện rất tốt cho những người bị sẹo lồi.

Trường hợp sẹo hình thành trên da có thể là sẹo lõm, chiết xuất từ củ hành có thể được sử dụng để kích thích sự hình thành collagen, khi collagen được kích thích để phát triển một cách có kiểm soát hơn, nó có thể làm cho da có thêm tính đàn hồi, có thể cải thiện sẹo mụn lõm.

Hiện có rất nhiều loại kem trên thị trường có chiết xuất từ hành tây giúp giảm nguy cơ sẹo mụn. Hiệu quả của hành tây là chống viêm nhiễm ở da bị thương tổn giúp liền da ngoài ra còn dùng cải thiện các loại sẹo lồi, sẹo lõm tạo nên làn da mới, đẹp hơn, rạng rỡ hơn.

8. Chanh, bưởi: trong chanh bưởi có acid alpha hydroxyl (AHA) có hiệu quả trong điều trị sẹo mụn, sẹo rạn da, giúp da láng mịn và ẩm mượt nhờ khả năng tăng cường lưu giữ độ ẩm bằng cách cho phép các phân tử quan trọng nhất của da là glycosoami - oglycans và proteoglycans hấp thụ nước trên da nhanh và hiệu quả hơn. Ở tầng sâu hơn của da, AHA lại có khả năng kích thích sản sinh elastin và collagen.

9. Heparin: khác với các hợp chất khác được chiết xuất từ thực vật, heparin được sản xuất từ niêm mạc ruột heo. Heparin chống đông máu, làm tan cục máu đông, thông mạch, cải thiện sự tưới máu, cung cấp các chất cần thiết cho tế bào; làm tăng đặc tính tan xơ của mô da, ức chế tăng sinh nguyên bào sợi; làm tăng quá trình hydrat hóa,

*** Ăn uống để mau lành sẹo:**

- **Thịt bò không gây sẹo lồi:** nhiều người cho rằng khi vết thương đang lành sẹo, cần kiêng cá biển, tôm, cua, thịt bò vì sợ bị sẹo lồi, không ăn cam vì sợ vết thương bị chảy nước vàng. Thực ra, bệnh nhân vẫn có thể ăn mọi thứ, trừ những thực phẩm từ trước đến nay vẫn gây dị ứng cho mình. Một chế độ dinh dưỡng lành mạnh có thể giúp cơ thể liền sẹo tốt hơn, nhanh hơn. Các nguyên liệu để tái tạo lại những vết tổn thương trên da bao gồm:

- **Protein:** là nguyên liệu chính để tạo tế bào mới, thành phần của mô hạt và các thành phần khác có liên quan đến sự lành vết thương như collagen, fibronectin. Ở người suy dinh dưỡng, người có bệnh lý làm giảm protein trong cơ thể (như hội chứng thận hư, các bệnh rối loạn chuyển hóa protein...), vết thương thường chậm lành sẹo hơn, có khi không lành được nếu tình trạng thiếu protein quá nặng. Mỗi ngày, cần ăn khoảng 200g các thực phẩm cung cấp protein như thịt, cá, trứng, sữa, đậu, đỗ...

- **Các chất có liên quan đến việc tạo máu(sắt, acid folic, vitamin B₁₂, chất đạm):** máu là phương tiện mang những nguyên liệu cần thiết như protein, oxy đến và đem chất thải ra khỏi khu vực vết thương. Các bạch cầu, đại thực bào trong máu giúp dọn dẹp các chất thải, xác tế bào chết. Vì vậy, để vết thương chóng lành sẹo, cần chú ý các thành phần dinh dưỡng có liên quan đến việc tạo máu; nhất là khi có vết thương phần mềm nghiêm trọng, gây mất máu nhiều. Các thức ăn bổ máu bao gồm các loại huyết (lợn, bò, gà, vịt), thịt, gan, trứng, sữa...

- **Các vitamin (nhất là các loại tan trong nước như vitamin nhóm B, C):** vitamin có vai trò tích cực trong việc hình thành tế bào mới và làm vết thương mau lành sẹo hơn, vì nó tạo nên các loại men thúc đẩy sự tổng hợp protein, tăng chuyển hóa dinh dưỡng ở tế bào. Loại vitamin có ảnh hưởng nhiều nhất đến sự lành vết thương là vitamin C. Chất này còn giúp tăng sức đề kháng của cơ thể, tăng chuyển hóa năng lượng của tế bào cũng như sự hấp thu, chuyển hóa chất sắt trong cơ thể. Nó cũng giúp chống nhiễm trùng vết thương. Để bổ sung vitamin, cần ăn nhiều rau quả tươi.

- **Chất kẽm và selen:** giúp làm lành da và đạt hiệu quả cao khi dùng kết hợp với vitamin C. Kẽm và selen có trong các thực phẩm như trai, sò, thịt nạc đỏ (heo, bò), ngũ cốc thô và các loại đậu.

Như vậy, chế độ ăn tốt nhất trong thời gian vết thương đang lành sẹo vẫn là chế độ ăn thông thường, đa dạng, đủ năng lượng và đủ các nhóm chất dinh dưỡng.