

## **Cách khắc phục, phòng ngừa mụn mọc quanh miệng và cằm**

*Mụn mọc quanh miệng và cằm là vấn đề mà nhiều người gặp phải khiến da trở nên sần sùi, kém thẩm mỹ. Vậy đâu là nguyên nhân khiến mụn mọc quanh miệng và cằm? Làm thế nào để khắc phục?*

### **1. Nguyên nhân gây mụn mọc quanh miệng và cằm**

Theo ThS.BS. Nguyễn Ngọc Oanh, Khoa Da liễu, Bệnh viện Bạch Mai, mụn xuất hiện quanh miệng và cằm có thể do nhiều nguyên nhân gây ra, trong đó có cả bên trong và bên ngoài:

- *Làm sạch da không hiệu quả*: Nhiều người thường có các thói quen đưa tay lên mặt, ngòì chống cằm... vô tình đưa vi khuẩn, bụi bẩn lên mặt. Không những thế, việc tẩy trang, rửa mặt không tối ưu có thể không làm sạch các cặn bẩn, lớp trang điểm trên da. Kết quả dẫn đến tắc nghẽn lỗ chân lông, gây mụn.

- *Lạm dụng mỹ phẩm*: Lạm dụng mỹ phẩm, sử dụng mỹ phẩm không phù hợp hoặc sai cách cũng là một trong những nguyên nhân nổi mụn quanh miệng và cằm. Một số sản phẩm chăm sóc da có thể chứa các thành phần không an toàn gây kích ứng, nổi mụn và thậm chí là viêm da, tăng sắc tố sạm màu...

- *Rối loạn nội tiết*: Rối loạn nội tiết có thể xảy ra ở độ tuổi dậy thì, tiền mãn kinh, giai đoạn mang thai... Ngoài ra, thiếu ngủ, stress, căng thẳng kéo dài, sử dụng một số loại thuốc điều trị cũng có thể gây rối loạn nội tiết và nổi mụn quanh miệng và cằm.

- *Chế độ ăn uống thiếu lành mạnh*: Thường xuyên tiêu thụ các thực phẩm chứa nhiều đường, dầu mỡ, đồ cay nóng, thực phẩm chế biến sẵn... sẽ làm tăng khả năng tiết bã nhờn trong cơ thể, từ đó gây ra mụn và lão hóa sớm. Việc duy trì chế độ ăn thiếu khoa học không chỉ gây nên mụn xung quanh miệng và cằm mà còn mụn ở lưng, ngực hay nhiều vị trí khác trên cơ thể.

### **2. Cách ứng phó với mụn mọc quanh miệng và cằm**

Để việc điều trị được hiệu quả và hạn chế để lại sẹo cũng như vết thâm, bạn có thể áp dụng một số biện pháp như:

- *Sử dụng hoạt chất điều trị theo hướng dẫn của bác sĩ hoặc chuyên gia da liễu*: Niacinamide, retinol, benzoyl peroxide là những thành phần có khả năng kháng viêm và hỗ trợ làm sạch lỗ chân lông. Tốt nhất bạn nên tham khảo ý kiến chuyên gia về cách sử dụng, liều dùng để đảm bảo an toàn và hiệu quả trên từng tình trạng da và mụn.

Nếu tình trạng không cải thiện sau 3 tháng điều trị với các sản phẩm không kê đơn, bác sĩ da liễu có thể kê đơn thuốc uống hoặc áp dụng công nghệ như peel

da, điều trị laser, điện di... Không có phương pháp điều trị mụn nào là tốt nhất và đôi khi nên kết hợp nhiều phương pháp để điều trị.

- *Điều chỉnh chế độ ăn uống và sinh hoạt:* Chế độ ăn uống, sinh hoạt có vai trò quan trọng giúp tăng cường hiệu quả điều trị mụn. Hãy bổ sung nhiều rau xanh cùng hoa quả tươi và đặc biệt là uống đủ nước, đồng thời hạn chế stress, thức khuya để cải thiện tình trạng mụn quanh miệng và cằm.

- *Không tự ý nặn mụn:* Thói quen nặn, cậy mụn không đúng cách có thể khiến tình trạng mụn trở nên trầm trọng hơn, khiến da sưng tấy và để lại sẹo.

Đặc biệt, nếu cố tình nặn, cậy mụn khi nhân mụn chưa trồi lên khỏi da, chưa khô, khả năng gây viêm và nhiễm trùng càng cao do việc này sẽ vô tình đẩy dầu và vi khuẩn vào sâu hơn.

### **3. Biện pháp ngăn ngừa mụn quanh miệng tái phát**

Sau khi được điều trị đúng cách, mụn quanh miệng sẽ hết, nhưng chúng có thể tái phát thường xuyên. Bởi vậy, cần lưu ý một số điều sau đây để hạn chế nổi mụn quanh miệng và cằm:

- Lựa chọn loại mỹ phẩm phù hợp với da, không chứa các thành phần gây kích ứng cho da như cồn khô, hương liệu...

- Đi ngủ không nên trùm chăn lên vùng miệng. Nhiều người có thói quen trùm chăn lên mặt, miệng khi ngủ, đặc biệt là vào mùa đông. Điều này khiến da vùng mặt và miệng dễ bị nổi mụn hơn do da tiết nhiều mồ hôi hơn khi ngủ và vi khuẩn từ chăn bám vào da.

- Hạn chế chống tay lên cằm và dùng tay sờ vào vùng miệng, cằm.

- Rửa mặt, tẩy trang thật sạch và đúng cách sau khi trang điểm, đặc biệt là vào cuối ngày trước khi đi ngủ.

- Uống nhiều nước, hạn chế ăn đồ ăn nhiều dầu mỡ và đồ uống có đường.

- Duy trì chế độ sinh hoạt lành mạnh, tránh căng thẳng, ngủ đủ giấc, hạn chế thức khuya...