

Nên làm gì khi lỗ chân lông to?

Lỗ chân lông to là một trong những nỗi phiền muộn của phái đẹp, gây ảnh hưởng đến thẩm mỹ. Vậy để xử lý lỗ chân lông to, cần thực hiện các bước chăm sóc da như thế nào?

1. Tại sao lỗ chân lông ngày càng to?

Theo ThS.BS. Nguyễn Ngọc Oanh, Khoa Da liễu, Bệnh viện Bạch Mai, lỗ chân lông to khiến làn da trở nên kém mịn màng và khô ráp. Có nhiều nguyên nhân gây lỗ chân lông to, có thể bao gồm:

- *Da dầu nhờn*: Mỗi lỗ chân lông đều chứa một tuyến bã nhờn, giúp sản xuất bã nhờn và dầu tự nhiên giữ ẩm cho làn da. Nếu bạn có làn da nhờn tự nhiên và các tuyến bã nhờn hoạt động quá mức, dầu liên tục đi qua các lỗ chân lông, khiến lỗ chân lông trở nên to hơn. Dầu thừa trộn lẫn với bụi bẩn tạo thành mụn đầu đen có thể khiến lỗ chân lông ngày càng nở ra, thậm chí gây nên mụn trứng cá.

- *Lão hóa*: Khi chúng ta già đi, cơ thể sản xuất ít collagen hơn, làm mất độ đàn hồi ở vùng da xung quanh hỗ trợ các lỗ chân lông, khiến chúng có vẻ to ra.

- *Thay đổi hormone*: Phụ nữ tuổi dậy thì, chu kỳ kinh nguyệt hoặc trong quá trình mang thai do thay đổi nội tiết cũng có thể dẫn đến tình trạng lỗ chân lông to hơn, xuất hiện nhiều trứng cá hơn.

- *Thói quen vệ sinh, chăm sóc da*: Tế bào da chết và bã nhờn bị mắc kẹt bên trong lỗ chân lông có thể khiến lỗ chân lông bị giãn ra, chưa kể còn làm cho lỗ chân lông trở nên sẫm màu hơn và lộ rõ hơn.

- *Tác động của tia cực tím*: Tia UV làm suy yếu collagen và mô đàn hồi hỗ trợ các lỗ chân lông và giữ cho chúng se khít. Nếu không có sự hỗ trợ nhóm mô này, lỗ chân lông sẽ nở ra và to lên. Thêm vào đó, tác hại của ánh nắng mặt trời làm cho da dày lên và khiến các tế bào da dễ dàng tích tụ xung quanh lỗ chân lông, kéo căng lỗ chân lông và khiến chúng có vẻ to hơn.

- *Di truyền*: Di truyền có thể ảnh hưởng đến các hormone - ảnh hưởng đến việc sản xuất dầu và do đó, kích thước lỗ chân lông to hơn.

2. Cách khắc phục lỗ chân lông to như thế nào?

ThS.BS. Nguyễn Ngọc Oanh khẳng định, tình trạng lỗ chân lông to không thể khắc phục tức thời khi áp dụng các biện pháp truyền miệng như đá lạnh, trà xanh, nha đam... Thay vào đó, cần thực hiện các phương pháp chăm sóc da phù hợp một cách thường xuyên, kiên trì để giữ lỗ chân lông ở trạng thái tốt nhất.

- *Làm sạch da*: Tẩy trang và rửa mặt sạch bằng sữa rửa mặt sẽ giúp loại bỏ dầu nhờn, bụi bẩn và lớp trang điểm trên bề mặt da. Bạn nên lựa chọn sản phẩm

sửa rửa mặt phù hợp với tình trạng da, tránh gây hiện tượng khô rát sau khi rửa mặt.

- *Tẩy da chết*: Thói quen tẩy tế bào chết có thể giúp xử lý bã nhờn trong lỗ chân lông, loại bỏ các tế bào chết thô ráp, đồng thời tăng tốc độ luân chuyển tế bào.

Bạn có thể lựa chọn tẩy tế bào chết vật lý hoặc tẩy tế bào chết hoá học. Tẩy tế bào chết vật lý là sử dụng các dạng gel, mặt nạ có hạt, để tác động cơ học trên bề mặt da, giúp lấy đi các lớp sừng, da chết trên bề mặt. Trong khi đó, tẩy tế bào chết hoá học có thể đi sâu vào bên trong, hoạt động dưới bề mặt da.

Điều quan trọng là cần chú ý đến tần suất tẩy da chết. Không nên lạm dụng tẩy tế bào chết quá thường xuyên sẽ gây tổn thương hàng rào bảo vệ da. Tốt nhất, bạn nên thực hiện 2 lần mỗi tuần để đảm bảo duy trì trạng thái tốt nhất của làn da.

- *Chăm sóc da với retinols*: Retinols được đánh giá rất cao với khả năng tái tạo tế bào, kích thích sản xuất collagen và elastin, làm mờ vết tăng sắc tố, đồng thời giúp da đủ nước và tươi sáng. Tuy nhiên, nên tham khảo ý kiến của chuyên gia hoặc bác sĩ da liễu trước khi sử dụng hoạt chất này. Chăm sóc da đúng cách sẽ giúp làn da căng mịn, tươi trẻ và khó để nhận thấy sự xuất hiện lỗ chân lông trên bề mặt da.

- *Bổ sung collagen*: Collagen được biết đến là thành phần chính tạo nên cấu trúc da. Sự tăng sinh hay mất đi collagen có thể ảnh hưởng đến sự đàn hồi của làn da. Khi bước qua tuổi 30, sự phát triển của các sợi collagen sẽ bắt đầu bị hạn chế, làn da có thể xuất hiện các tình trạng khô sạm, xỉn màu, kém đàn hồi và lỗ chân lông lộ rõ hơn.

Bạn có thể bổ sung collagen thông qua chế độ ăn uống hoặc các sản phẩm bổ sung đường uống. Và đừng quên bổ sung vitamin C để cơ thể tổng hợp collagen.

- *Uống nhiều nước*: Trên thực tế, da càng dầu càng cần phải quan tâm đến việc cung cấp đủ ẩm cho làn da. Bên cạnh sử dụng các loại serum, kem dưỡng để cấp ẩm cho da, giúp da hạn chế đổ dầu, bạn nên xây dựng thói quen uống đủ nước để cấp ẩm từ bên trong.

Uống đủ lượng nước cơ thể cần (1,5 - 2 lít), giúp làn da trở nên ẩm mịn, khoẻ mạnh, lượng dầu tiết ra trên da cũng dễ dàng được kiểm soát, từ đó giúp lỗ chân lông trở nên thông thoáng, hạn chế bị bít tắc và nở to do dầu thừa.