

Nhân tố gây ra nám da và biện pháp điều trị nám da hiệu quả

"Tàn nhang" có khả năng xuất hiện trên da do căn nguyên di truyền từ khi còn bé. Tuy nhiên, lớn hơn 20 tuổi mọi người có thể bị nhiều hơn ảnh hưởng rất lớn đến nhân tố tính thẩm mỹ. Chăm sóc và giữ an toàn da không tốt cũng là nhân tố nám da xuất hiện, khiến khuôn mặt bạn già hơn tuổi. Vậy có thể làm mờ & chữa trị nám da hay không?



"Tàn nhang" là một trong các vấn đề về da thường gặp, là những đốm nâu nhỏ thường xuất hiện ở những phần da tiếp xúc nhiều với ánh nắng mặt trời như: nám da ở má, tàn nhang trên mặt, nám da ở tay chân,... Thực tế một số đốm tàn nhang là một số mảng màu hoặc mảng tăng sắc tố thừa tại vùng da nách, dù không nguy hiểm cho sức khỏe nhưng tác động xấu đến thẩm mỹ.

Căn nguyên nám da tạo ra

Nguyên nhân dẫn đến tàn nhang được một số nhà nghiên cứu kết luận là sự kết hợp giữa yếu tố môi trường và yếu tố di truyền. Vì lẽ đó, tàn nhang dễ xảy ra ở những người có làn da sáng, có có sự liên quan đến gen MC1R cung ứng hướng dẫn sinh ra sắc tố da. Tuy nhiên, gen này không ảnh hưởng đến toàn bộ một số cả thể theo cùng một cách, tác động chuẩn y 2 loại melanin là Pheomelanin & eumelanin.

Nguyên nhân môi trường lớn đặc biệt yếu tố gây ra sinh ra tàn nhang là ánh nắng mặt trời, vừa xúc tác nhìn thấy tàn nhang vừa khiến các nốt nám da đậm màu hơn theo thời kì. Điều này lí giải tại sao ở nhiều người, tàn nhang mờ dần vào mùa đông hoặc khi gần gũi ít với ánh nắng mặt trời, đậm hơn vào mùa hè.

Bên cạnh đó, sự hình thành của nám da cũng tác động bởi 1 số tác nhân khác như: chế độ ăn uống, điều trị bằng kỹ thuật nội tiết tố như dùng thuốc tránh thai, mỹ phẩm chăm sóc da,...

<https://dolphintour.vn/images/uploadsfiles/yo7jf5yi4-cach-pha-thai-1-tuan-tuoi.pdf>

<https://gitlab.com/dieutribenhtri/khi-hu-mau-trang>

<https://www.flexcable.com/images/products/hj034o1n9.pdf>

<http://1yunnan.com/ckfinder/userfiles/files/yunnan/qpw74hb6s-cach-pha-thai-1-tuan-tuoi.pdf>

https://quantracmoitruong.gov.vn/storage/upload/files/Tintuc/QCVN%202023/NCEM_PT_98_99_tbyv_qd9s5-khi-hu-mau-nau-den.pdf

<https://www.rudec.gov.vn/uploads/imgdetail/files/phathaiantoanodau-p03503876.pdf>

<http://viatin.com/ckfinder/userfiles/files/f1xq25j3k-cach-pha-thai-1-tuan-tuoi.pdf>

<http://ttcntt-stnmtquangninh.gov.vn/FileUpload/files/pha-thai-o-dau-an-toan-p06718267.pdf>

<http://hda.ind.br/imagens/files/xni4s9h74-cach-pha-thai-1-tuan-tuoi.pdf>

<http://cvs.org.vn/Uploads/files/pha-thai-o-dau-an-toan-p29536534.pdf>

<https://soalteewestend.com/assets/userfiles/files/v7ro6152k-khi-hu-mau-nau-den.pdf>

<http://zhdzgs.com/ckfinder/userfiles/files/h0neov344-cach-pha-thai-1-tuan-tuoi.pdf>

<http://www.iemh.edu.vn/UploadFile/files/kh%20356%20mo%20cac%20lop%20boi%20duong%20cbql%20phathaiantoanohanoi-p65049604.pdf>

<https://kejari-buleleng.kejaksaan.go.id/public/ckfinder/userfiles/files/kejari/lcm0zsae5-khi-hu-mau-na-u-den.pdf>

https://myportal.mmhe.com.my/assets/grocery_crud/texteditor/ckeditor/kcfinder/uploads/file/portal/f5fgdnro9-khi-hu-mau-nau-den.html

Tàn nhang một số loại quen thuộc

Nám da được chia làm hai loại là nám da & vết đốm gan, về hình thái của hai loại có khả năng khá tương đồng nhưng đặc tính và sự phát triển là khác nhau. Xác định tình trạng da là nám da hay đồi mồi giúp chữa trị hiệu quả hơn. Cụ thể thuộc tính của hai loại tàn nhang như sau:

Tàn nhang

"Tàn hương" là mảng sắc tố da do di truyền, nhìn thấy trên da từ khá sớm khi bạn chỉ khoảng 2 đến 3 tuổi. Sau đó khi da tiếp xúc với ánh nắng nhiều hơn, nám da cũng xuất hiện nhiều không chỉ ở mặt mà lại ở những vùng da thân thể khác như: ngực, cổ, cánh tay, bàn tay,...

"Tàn hương" có thể chứa nhiều loại màu sắc tùy thuộc vào sắc tố melanin mỗi người như: nâu đậm, nâu nhạt, đỏ,... Khi bạn già đi, nám da có thể không còn nữa hoặc nhạt đi. Mặt khác vào mùa đông, do da gần gũi ít hơn với ánh nắng mặt trời nên những nốt tàn nhang cũng thường mờ hơn so với mùa hè.

Đặc tính phân biệt giữa tàn nhang và đồi mồi là tàn nhang có kích cỡ một số nốt từ 1 đến 2 mm hoặc lớn hơn, có đường viền lờ mờ thường không xác định rõ.

Đốm gan

Đồi mồi khác với nám da là trông thấy khá muộn, thường khi bạn già đi & nhóm tuổi từ 50 trở đi thường trông thấy đốm nắng nhiều nhất. Đốm gan còn được gọi là vết đen hay đốm đốm gan do có màu vàng nhạt đến nâu đậm tùy theo sắc tố da, không mờ dần vào mùa đông hoặc theo thời gian.

Bất cứ vùng da nào trên cơ thể có tiếp xúc với ánh nắng mặt trời đều có thể xuất hiện các nốt đốm nắng như: lưng, ngực, mặt, cẳng tay, bàn tay, ống quyển,... Khác với một số vết nám da thường không có nhai giới xác định rõ thì một số nốt đốm gan có đường viền tương đối rõ nét.

Tất cả hai loại nám da đều là lành tính, không ảnh hưởng đến sức khỏe cơ thể. Thế nhưng cần chú ý nếu như một số nốt bất thường trên da có thuộc tính sau là triệu chứng của ung thư hắc tố: đau, có đường viền hình răng cưa, gây nên lở loét trên da, các nốt trên da không đối xứng, đường kính lớn hơn 6mm, tạo ra các gờ nổi bên ngoài da,...

Làm gì để chữa trị tàn nhang?

Nám da không phải là vấn đề sức khỏe thể chất trầm trọng và không cần chữa trị. Tuy vậy, tàn nhang tác động không nhỏ đến mỹ thuật, đặc biệt là những nám da trông thấy ở mặt. Do đó, làm thế nào để loại bỏ tàn nhang hoặc làm mờ các đốm da này là đề tài được nhiều người quan tâm tìm hiểu, nhất là một số phụ nữ.

Hiện tại có một ít phương pháp chữa trị tàn nhang được áp dụng phổ biến tại thời điểm này gồm:

- Chữa trị tàn nhang bằng tia Laser.
- Dùng mặt nạ hóa chất.
- Chữa trị bằng cách áp lạnh.
- Dùng một số sản phẩm như AHA.
- Những loại kem chứa thành phần retinol.

Dựa trên yếu tố và tình trạng nám da, thầy thuốc bệnh da liễu sẽ tìm hiểu cách nào điều trị tàn nhang là tốt nhất. Các sản phẩm chứa AHA và TCA được bán tương đối quen thuộc trên thị trường, bạn có khả năng mua và dùng mà không cần kê toa thầy thuốc chuyên khoa. Thế nhưng, dùng sai cách có khả năng gây kích ứng da, trước hết hãy sử dụng thử trên một vùng da nhỏ và theo dõi các triệu chứng của da.

Không chỉ sử dụng chất công nghiệp thì điều trị tàn nhang bằng laser là cách hiệu quả nhanh, thuận lợi được nhiều người lựa chọn. Một số loại tia laser có nguy cơ tái hiện bề mặt phân đoạn da, do đó làm mờ nám da ở các vùng da gần gũi nhiều với ánh nắng mặt trời. Khi sử dụng tia laser này trên da, các tế bào sắc tố biểu bì cũ bị điều trị, phản ứng dẫn tới tái tạo collagen và tạo ra collagen mới.

Sau chữa trị, da vẫn có thể tái phát nám da do gần gũi với ánh nắng mặt trời hoặc tia UV từ những nguồn tia sáng khác. Do đó, để ngừa nám da mắc bệnh trở lại, cần lưu ý che chở da tốt dưới ánh nắng mặt trời bằng kem chống nắng phổ rộng cùng mũ, nón, áo quần chống nắng khi ra phía ngoài.