

Mụn trứng cá

Bản tin này sẽ giúp quý vị hiểu được tại sao mọi người lại bị mụn trứng cá và làm thế nào để điều trị.

Nguyên nhân gây ra mụn trứng cá là gì?

Có một số những suy đoán sai về nguyên nhân gây ra mụn trứng cá. Mụn trứng cá không bị gây ra bởi một số loại thức ăn nào đó. Nguyên nhân là có loại hoóc-môn kích thích các túi siêu nhỏ bao quanh nang lông ở da chúng ta (gọi là tuyến bã nhờn) để sản xuất ra một chất dầu gọi là bã nhờn. Mụn trứng cá xảy ra khi nang lông bị bít lại bởi bã nhờn, tế bào da chết và vi trùng (vi khuẩn).

Các loại mụn trứng cá khác nhau là gì?

- Mụn đầu đen (hay nhân mụn mở) được hình thành khi áp lực của bã nhờn và các tế bào chết đẩy đầu nhân mụn lên trên bề mặt của da. Không khí tiếp xúc với nhân mụn và chuyển nó thành màu đen. Mụn đầu đen không phải bị tạo ra do bụi bẩn và không thể rửa sạch hoặc lau đi.
- Mụn đầu trắng (hay nhân mụn đóng) xảy ra khi nhân mụn vẫn còn nằm dưới bề mặt da.
- Nốt mụn hoặc vết sưng có mũ (mụn mũ) được hình thành khi có nhiều áp lực từ bã nhờn và da chết. Các chất bị mắc kẹt này có thể thấm qua thành của nang lông. Điều này gây khó chịu và tấy đỏ hoặc làm đổi màu da.
- Mụn bọc là một nốt sưng gây đau và nằm sâu dưới da.

Mụn trứng cá có để lại sẹo không?

Mụn đỏ, mụn mũ và mụn bọc có thể để lại sẹo vĩnh viễn. Việc nặn mụn cũng có thể dẫn đến có sẹo. Có một số phương pháp điều trị có thể giúp giảm bớt sẹo.

Ai thường bị mụn trứng cá?

Mụn trứng cá là rất phổ biến. Khoảng 9 trên 10 người sẽ bị mụn trứng cá ở một thời điểm nào đó trong đời. Mụn trứng cá thường bắt đầu ngay sau khi bước vào tuổi dậy thì khi các tuyến dầu trong cơ thể bắt đầu tạo ra nhiều bã nhờn hơn nhưng cũng có thể xuất hiện sớm hơn. Tiền sử gia đình cũng đóng vai trò trong việc ai thường bị mụn. Nếu cha mẹ đã từng bị mụn trứng cá thì rất có thể là con cái cũng sẽ bị.

Điều gì làm cho mụn trứng cá trở nên nặng hơn?

- Căng thẳng
- Thay đổi nội tiết, đặc biệt trong thời gian kinh nguyệt (kỳ kinh)
- Phấn trang điểm, kem chống nắng và các sản phẩm chăm sóc tóc có chứa dầu
- Nặn hoặc gãi các nốt mụn
- Chà mạnh vào da

Để Biết Thêm Thông Tin

- Khoa Da Liễu
206-987-2158
- Hỏi người cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của con quý vị
- seattlechildrens.org

Dịch Vụ Thông Dịch Miễn Phí

- Nếu ở bệnh viện, hãy hỏi y tá của con quý vị.
- Nếu ở bên ngoài bệnh viện, hãy gọi Đường Dây Thông Dịch Dành Cho Gia Đình miễn phí theo số 1-866-583-1527. Cho thông dịch viên biết tên hay số máy lẻ của người quý vị cần gặp.



Mụn trứng cá được điều trị như thế nào?

Có những cách khác nhau để điều trị mụn trứng cá, tùy thuộc vào loại mụn và mức độ nặng của nó. Một số phương pháp điều trị mụn trứng cá phổ biến được liệt kê dưới đây. Tất cả các biện pháp điều trị đều cần có thời gian. Thường mất khoảng 6 đến 8 tuần hoặc lâu hơn trước khi quý vị thấy được sự cải thiện. Có thể mất nhiều tháng thì các vết mụn hay đốm thâm mới mờ đi. Hãy hỏi ý kiến của người cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của con quý vị trước khi cho cháu dùng bất kỳ loại thuốc nào.

- Thuốc thoa loại retinoid (như là tretinoin, Retin-A hoặc Differin)

Thuốc retinoid được thoa tại chỗ trên da để giúp phòng ngừa và trị mụn, đặc biệt là mụn đầu đen và mụn đầu trắng. Thoa một lượng thuốc “nhỏ như hạt đậu” cách ngày vào buổi tối trong 2 tuần đầu tiên. Sau 2 tuần đầu, nếu không thấy bị đỏ da hoặc dị ứng thì thoa thuốc mỗi ngày vào buổi tối. Nếu quý vị thấy da bị đỏ hoặc khô nhiều khi dùng thuốc hai tối một lần thì hãy dùng thuốc ba tối một lần. Các loại thuốc này làm cho da của quý vị nhạy cảm hơn khi tiếp xúc với ánh nắng mặt trời.

- Thuốc benzoyl peroxide

Thuốc benzoyl peroxide giúp ngăn ngừa sự phát triển của vi khuẩn và giảm viêm (sưng tấy và đỏ). Thuốc này có thể được tìm thấy ở nhiều sản phẩm trị mụn trứng cá theo toa hoặc không theo toa. Benzoyl peroxide có thể tẩy trắng quần áo và khăn tắm.

- Thuốc kháng sinh thoa tại chỗ

Thuốc kháng sinh được thoa tại chỗ trên da và có tác dụng làm giảm vi khuẩn và giảm viêm. Thuốc này có thể được sử dụng một mình hoặc dùng kết hợp với các phương pháp điều trị khác.

- Thuốc kháng sinh dạng uống

Thuốc kháng sinh dạng uống là một loại thuốc được dùng bằng đường uống để làm giảm vi khuẩn và thường được dùng để trị mụn trứng cá có nhiều nốt sưng đỏ, mụn mủ và mụn bọc. Loại kháng sinh được kê toa phổ biến nhất là doxycycline. Khi uống thuốc này thì nên uống thật nhiều nước. Không được uống thuốc này cùng với sữa hoặc các chất lỏng khác chứa canxi. Doxycycline có thể gây khó chịu cho dạ dày. Nó cũng có thể làm cho quý vị trở nên rất nhạy cảm với ánh nắng, vì vậy phải dùng kem chống nắng mỗi ngày.

- Thuốc viên ngừa thai (Thuốc tránh thai dạng uống)

Thuốc viên ngừa thai đã được chứng minh là có tác dụng trong việc cải thiện tình trạng mụn trứng cá. Hãy nói cho bác sĩ của quý vị biết nếu trong gia đình có tiền sử bị cục máu đông. Không hút thuốc khi đang dùng thuốc viên ngừa thai vì điều này làm tăng khả năng bị cục máu đông.

- Thuốc Isotretinoin (Accutane)

Isotretinoin là một loại thuốc dạng uống được dùng để điều trị mụn trứng cá nặng. Nó có nhiều tác dụng phụ tiềm tàng nên cần xem xét trước khi dùng.

Tôi có thể làm gì nữa để trị mụn trứng cá?

- Không bóp, nặn hoặc gãi mụn trứng cá. Điều này có thể làm tăng viêm, khiến cho tình trạng mụn xấu đi và gây sẹo.
- Rửa mặt nhẹ nhàng hai lần một ngày với nước ấm và sữa rửa mặt nhẹ như Neutrogena Fresh Foaming Cleanser, Cetaphil Daily Facial Cleanser, hoặc Purpose Gentle Cleansing Wash. Nếu quý vị có da dầu, hãy dùng thử sữa rửa mặt chứa salicylic acid như là Neutrogena Oil-Free Acne Wash. Bác sĩ của quý vị cũng có thể đề nghị dùng sữa rửa mặt chứa benzoyl peroxide như là AcneFree Oil-free Acne Cleanser (2.5% Benzoyl Peroxide) hoặc Neutrogena Clear Pore Cleanser/Mask (3.5% Benzoyl Peroxide) một hoặc hai lần mỗi ngày.
- Tránh dùng xà phòng mạnh và sữa rửa mặt tẩy da chết. Không rửa mặt quá thường xuyên hoặc kỳ cọ mặt. Điều này có thể gây kích ứng da và làm cho tình trạng mụn xấu đi.
- Nếu cần dùng kem dưỡng ẩm và phấn trang điểm, hãy dùng loại có gốc nước không chứa dầu. Tìm các sản phẩm có dán nhãn “non-comedogenic” (không gây mụn trứng cá).
- Tóc dầu và quần áo, dụng cụ thể thao dính mồ hôi cũng như mũ trong không khí có thể làm cho tình trạng mụn của quý vị xấu đi. Tránh các sản phẩm chăm sóc tóc có chứa dầu, như là sáp thơm và gel, và giữ cho tóc không rũ xuống mặt. Mặc đồ vải bông khi đeo các dụng cụ thể thao.
- Tránh tiếp xúc quá nhiều với ánh nắng mặt trời và không sử dụng giường tắm nắng nhân tạo hoặc đèn mặt trời. Làm rám da không điều trị được mụn trứng cá mà chỉ che mụn một cách tạm thời. Việc tiếp xúc với ánh nắng mặt trời và làm rám da có thể gây lão hóa và nếp nhăn trên da cũng như dẫn đến ung thư da. Ngoài ra, nhiều phương pháp điều trị mụn trứng cá có tác dụng phụ là làm cho quý vị nhạy cảm hơn với tia cực tím từ mặt trời, giường tắm nắng và đèn mặt trời. Hãy bảo vệ da quý vị bằng cách mặc quần áo chống nắng, đội mũ và dùng kem chống nắng. Tránh bị cháy nắng.
- Thường xuyên sử dụng các phương pháp điều trị mụn. Luôn theo sự chỉ dẫn của nhà cung cấp dịch vụ y tế cho quý vị.

Acne

This handout will help you understand why people get acne and what can be done to treat it.

What causes acne?

There are a number of myths about what causes acne. Acne is not caused by certain foods. Hormones cause the tiny sacs around hairs in our skin (sebaceous glands) to produce an oily substance called sebum. Acne happens when the hair follicle gets plugged with sebum, dead skin cells and germs (bacteria).

What are the different types of acne?

- A **blackhead** (or open comedone) is formed when the pressure of the sebum and dead cells forces the plug to the surface of the skin. Air touches the plug, and turns it black. Blackheads are not caused by dirt and cannot be washed or scrubbed away.
 - A **whitehead** (or closed comedone) occurs when the plug remains below the skin surface.
 - A **pimple** or pus bump (pustule) is formed when there is a lot of pressure from the sebum and dead skin. The trapped material gets into the walls of the hair follicle. It causes discomfort and redness or skin color change.
 - A **cyst** is a deep and painful swelling under the skin.
-

Does acne cause scars?

Red bumps, pustules and cysts may leave permanent scars. Picking at acne may lead to scars as well. Some treatments may help reduce scarring.

Who gets acne?

Acne is very common. About 9 out of 10 people will have acne at some point in their lives. Acne usually begins soon after the start of puberty, when the oil glands in the body start making more sebum, but can start earlier. Family history plays a role in who gets acne. If your parents had acne, it's possible that you will, too.

What makes acne worse?

- Stress
 - Hormonal changes, especially during periods (menstruation)
 - Oil-based makeup, suntan lotion and hair products
 - Squeezing or picking at blemishes
 - Hard scrubbing of the skin
-

To Learn More

- Dermatology
206-987-2158
- Ask your child's healthcare provider
- seattlechildrens.org

Free Interpreter Services

- In the hospital, ask your nurse.
- From outside the hospital, call the toll-free Family Interpreting Line, 1-866-583-1527. Tell the interpreter the name or extension you need.



How is acne treated?

There are different ways to treat acne, depending on the type of acne and how bad it is. Some common acne treatments are listed below. All acne treatments take time to work. It often takes 6 to 8 weeks or more before you will see an improvement. It may take many months for blemishes or dark spots to fade. Check with your child's healthcare provider before giving your child any type of medicine.

Topical retinoids (such as tretinoin, Retin-A or Differin)

Topical retinoids are applied to the skin and help prevent and treat acne, especially blackheads and whiteheads. Apply a "pea-sized" amount of medicine every other night for the first 2 weeks. After 2 weeks, if there is no redness or irritation, apply the medicine every night. If you have too much redness or dryness when you use the medicine every other night, apply the medicine every 3rd night. These medicines make your skin more sensitive to the sun.

Benzoyl peroxide

Benzoyl peroxide helps prevent the growth of bacteria and reduces inflammation (swelling and redness). It is found in many over-the-counter and prescription acne products. Benzoyl peroxide can bleach clothing and towels.

Topical antibiotics

Topical antibiotics are applied to the skin. They decrease skin bacteria and reduce inflammation. They may be used alone or combined with other treatments.

Oral antibiotics

An oral antibiotic is a medicine taken by mouth that reduces bacteria. It is used for acne with many red bumps, pustules and cysts. The most commonly prescribed antibiotic is doxycycline. This should be taken with plenty of liquid. Do not take it with milk or other liquids containing calcium. Doxycycline can cause an upset stomach. It can also make you very sensitive to the sun, so you must **wear sunscreen daily**.

Birth control pills (Oral contraceptives)

Birth control pills have been shown to improve acne. Tell your doctor if there is a family history of blood clots. **Do not** smoke while taking birth control pills, because this increases your chance of getting blood clots.

Isotretinoin (Claravis, Myorisan)

Isotretinoin is a medicine taken by mouth for the treatment of severe acne. It has many potential side effects to consider before taking.

What else can I do about acne?

- **Do not** pop, squeeze or pick at acne. This can make acne worse by increasing inflammation and cause scars.
- Wash your face gently twice a day with warm water and a mild cleanser such as Neutrogena Fresh Foaming Cleanser, Cetaphil Daily Facial Cleanser, or Purpose Gentle Cleansing Wash. If you have oily skin, you can try a wash with salicylic acid such as Neutrogena Oil-Free Acne Wash. Your doctor may also recommend a cleanser with benzoyl peroxide such as AcneFree Oil-free Acne Cleanser (2.5% Benzoyl Peroxide) or Neutrogena Clear Pore Cleanser/Mask (3.5% Benzoyl Peroxide) to use once or twice a day.
- Avoid harsh soaps and scrubs. Do not wash your face too often or scrub your face. This can irritate your skin and make acne worse.
- Use oil-free, water-based skin moisturizers and makeup if needed. Look for products that are labelled “non-comedogenic” (do not cause comedones).
- Oily hair, sweaty sports clothing and equipment, and airborne grease can make your acne worse. Avoid hair care products that contain oil, such as pomades and gels, and keep your hair off your face. Wear cotton clothing under sporting equipment.
- Avoid too much sun exposure and **do not** use tanning booths or sun lamps. Tanning does not treat acne. It simply masks it temporarily. Sun exposure and tanning cause aging and wrinkling of the skin and can lead to skin cancer. Also, many acne treatments make you more sensitive to ultraviolet light from the sun, tanning booths and sun lamps. Protect your skin by wearing sun-protective clothing, hats, and sunscreen. Avoid sunburns.
- Use your acne treatments regularly. Follow your provider’s instructions.