

Phác Đồ Điều Trị Mụn Trứng Cá Cơ Bản

Tài liệu bởi Ds. Quang Phú | Y Khoa

Lưu ý

Phác đồ này chỉ mang tính tham khảo. Luôn cần có sự thăm khám và tư vấn từ bác sĩ hoặc dược sĩ chuyên môn để có liệu trình phù hợp nhất với tình trạng da của bạn.

I. Nguyên Tắc Vàng

- Làm Sạch:** Giữ da luôn sạch sẽ để ngăn ngừa vi khuẩn và bít tắc lỗ chân lông.
- Kiểm Soát Dầu:** Giảm lượng dầu thừa trên da.
- Kháng Viêm & Diệt Khuẩn:** Sử dụng hoạt chất để tiêu diệt vi khuẩn P.acnes và giảm phản ứng viêm.
- Bình Thường Hóa Sừng Hóa:** Giúp loại bỏ tế bào chết, làm thông thoáng lỗ chân lông.
- Phục Hồi & Chống Nắng:** Bảo vệ hàng rào da và ngăn ngừa thâm mụn.

II. Phác Đồ Gợi Ý

Buổi Sáng (Làm sạch - Bảo vệ)

- Sữa Rửa Mặt:** Dịu nhẹ, chứa Salicylic Acid (BHA) 0.5% - 2% để làm sạch sâu lỗ chân lông.
- Toner/Serum Kháng Viêm:** Chứa Niacinamide, Tràm trà (Tea Tree Oil), hoặc Kẽm (Zinc) để làm dịu da và kiểm soát dầu.
- Dưỡng Ẩm:** Dạng gel hoặc lotion mỏng nhẹ, không chứa dầu (oil-free), không gây bít tắc (non-comedogenic).
- Kem Chống Nắng:** Bắt buộc! Chọn loại phổ rộng (Broad Spectrum), SPF 30+, ưu tiên các sản phẩm có kết cấu mỏng nhẹ, kiểm dầu.

Buổi Tối (Làm sạch - Điều trị - Phục hồi)

- Tẩy Trang:** Bắt buộc, kể cả khi không trang điểm, để loại bỏ kem chống nắng và dầu thừa. Ưu tiên dầu/sáp tẩy trang (làm sạch kép).

2. **Sữa Rửa Mặt:** Sử dụng sản phẩm tương tự buổi sáng.

3. **Điều Trị (Chọn 1 trong các hoạt chất sau, dùng cách ngày hoặc theo chỉ định):**

- **BHA (Salicylic Acid) 2%:** Dành cho mụn đầu đen, mụn ẩn, sợi bã nhờn.
- **Benzoyl Peroxide 2.5% - 5%:** Chấm lên các nốt mụn viêm, mụn mủ. Có tác dụng diệt khuẩn mạnh.
- **Retinoids (Adapalene, Tretinoin):** "Tiêu chuẩn vàng" trong điều trị mụn. Bắt đầu với tần suất và nồng độ thấp.

4. **Dưỡng Ẩm/Phục Hồi:** Chờ 15-20 phút sau bước điều trị rồi thoa kem dưỡng. Ưu tiên các sản phẩm chứa B5, Ceramide, Peptide.

III. Lưu Ý Quan Trọng

- **Không tự ý nặn mụn** để tránh viêm nhiễm và sẹo rỗ.
- **Kiên trì:** Điều trị mụn cần thời gian, thường thấy hiệu quả rõ rệt sau 2-3 tháng.
- **Lối sống:** Hạn chế đồ ngọt, sữa, thức khuya. Giữ vệ sinh chăn, ga, gối, và điện thoại.