**Nám da là tình trạng tăng sắc tố melanin, tạo thành những đốm nâu sẫm màu trên da, ảnh hưởng đến thẩm mỹ và khiến bạn mất tự tin. Nguyên nhân gây nám da đa dạng từ yếu tố nội tiết, tuổi tác, môi trường ô nhiễm đến thói quen sinh hoạt không lành mạnh. Bạn đang tìm kiếm giải pháp**[**điều trị nám da**](https://vienthammydiva.vn/dieu-tri-nam/)**hiệu quả, an toàn và phù hợp với tình trạng của mình? Hãy cùng**[**viện thẩm mỹ DIVA**](https://vienthammydiva.vn/)**tìm hiểu những phương pháp hiện đại và bí quyết chăm sóc da hiệu quả để lấy lại làn da trắng sáng, rạng ngời!**

# **1. Nguyên nhân chính gây nám da phổ biến hiện nay**

Nám da là tình trạng tăng sắc tố da – hyperpigmentation, khiến vùng da bị ảnh hưởng trở nên sậm màu hơn so với vùng da xung quanh. Nám thường xuất hiện ở những vùng da tiếp xúc nhiều với ánh nắng mặt trời, như mặt, cổ, tay,…

Nám da không chỉ do ánh nắng mặt trời gây ra? Có rất nhiều nguyên nhân khác ẩn chứa đằng sau những vết đen này.

* **Ánh nắng mặt trời:**Tia UV trong ánh nắng mặt trời chính là thủ phạm chính gây nám da. làm tăng nám da. Tia UV kích thích cơ thể sản sinh melanin – sắc tố da – để bảo vệ da khỏi tác hại của tia nắng. Tuy nhiên, nếu tiếp xúc với ánh nắng mặt trời quá lâu, lượng melanin sản sinh quá mức sẽ khiến da bị sậm màu, hình thành nám.
* **Di truyền:**Nám da cũng có thể là do yếu tố di truyền trong y học. Nếu bố mẹ bạn có nám da, bạn cũng có khả năng cao bị nám da. Bởi vì gen di truyền từ bố mẹ có thể ảnh hưởng đến năng lực sản xuất melanin của cơ thể, khiến da dễ bị nám.
* **Nội tiết:**Sự thay đổi nội tiết tố trong cơ thể, đặc biệt là ở phụ nữ, có thể là nguyên nhân gây nám da, gây sậm màu da. Nám da thường xuất hiện trong thời kỳ mang thai, sau sinh, mãn kinh…
* **Tuổi tác:**Càng lớn tuổi, khả năng sản xuất collagen của da giảm, làm da mỏng, yếu, dễ bị tổn thương. Bên cạnh đó, khả năng tự phục hồi của da cũng kém đi, dẫn đến việc melanin sản sinh nhiều hơn, gây nám da.
* **Thói quen sinh hoạt:**Stress, thiếu ngủ, chế độ ăn uống thiếu khoa học,… là những thói quen sinh hoạt không tốt có thể khiến da dễ bị nám. Những yếu tố này làm suy giảm sức đề kháng của da, dẫn đến việc sản sinh nhiều melanin, gây nám da.
* **Sử dụng mỹ phẩm không phù hợp:**Sử dụng mỹ phẩm không phù hợp, chứa nhiều hóa chất, có thể gây kích ứng, làm da tổn thương, dẫn đến tăng sản xuất melanin, gây nám.
* **Bệnh lý:**Nám da cũng có thể là triệu chứng của một số bệnh lý như bệnh gan, bệnh thận, tiểu đường… Những bệnh lý này ảnh hưởng đến chức năng giải độc của cơ thể, gây tích tụ độc tố, dẫn đến tăng sản xuất melanin, gây nám da.

# **2. Các loại nám da phổ biến**

**2.1 Nám mảng (Epidermal Melasma):**

Nám mảng chủ yếu tập trung thành mảng đối xứng ở hai bên má, trán, mũi, cằm hoặc môi trên. Loại nám này thường có màu nâu nhạt hoặc nâu sẫm, đồng đều hơn so với các loại nám khác. Nguyên nhân chủ yếu hình thành nên nám mảng đến từ ánh sáng mặt trời, thay đổi nội tiết tố và mỹ phẩm kém chất lượng.

**2.2. Nám chân sâu (Dermal Melasma):**

Nám chân sâu có đặc điểm tương tự nám mảng, nhưng phân bố rải rác hơn, có thể xuất hiện dưới dạng đốm nhỏ hoặc mảng lớn. Nám có màu xám xanh hoặc nâu xám, đậm hơn nám mảng. Nám chân sâu hình thành chủ yếu do yếu tố di truyền, nội tiết tố, tia UV. Để điều trị nám chân sâu hiệu quả bạn nên thực hiện các phương pháp thẩm mỹ da như [**peel da,**](https://vienthammydiva.vn/peel-da/) laser, vi kim.

# **3. Phương pháp điều trị nám da nhanh chóng tại thẩm mỹ viện**

Phương pháp điều trị nám da tại [**thẩm mỹ viện**](https://vienthammydiva.vn/tham-my-vien-uy-tin-tphcm/) là giải pháp tối ưu cho bạn. Với sự kết hợp của công nghệ hiện đại và tay nghề chuyên nghiệp, các thẩm mỹ viện uy tín cung cấp những liệu trình điều trị nám da chuyên sâu, giúp xóa mờ nám da nhanh chóng, cải thiện sắc tố da và phục hồi làn da khỏe mạnh

**Laser xóa nám:**

Laser điều trị nám sử dụng các chùm tia laser có bước sóng phù hợp để phá vỡ melanin, làm mờ nám mà không gây tổn thương da.

**Peeling hóa học điều trị nám:**

Peel da là phương pháp sử dụng các dung dịch hóa học để loại bỏ lớp da bề mặt chứa melanin, kích thích sản sinh tế bào mới.

**Phương pháp trị nám Mesotherapy:**

Tiêm các dưỡng chất (vitamin, khoáng chất, axit hyaluronic, kojic acid…) vào lớp trung bì của da để nuôi dưỡng, làm mờ nám, tăng cường sản sinh collagen.

**Trị nám bằng PRP (Huyết tương giàu tiểu cầu):**

Sử dụng huyết tương giàu tiểu cầu của chính bạn để kích thích tái tạo da, cải thiện nám và làm da trẻ trung hơn.

**Vi tảo biển điều trị nám hiệu quả**

Tảo biển chứa các dưỡng chất giúp làm sáng da, mờ nám, kích thích sản sinh collagen.

## 4. Viện thẩm mỹ DIVA – Địa chỉ điều trị nám an toàn, hiệu quả

Viện thẩm mỹ DIVA với đội ngũ chuyên gia giàu kinh nghiệm, công nghệ hiện đại và dịch vụ tận tâm, DIVA cam kết mang đến cho bạn trải nghiệm làm đẹp tuyệt vời nhất. Một số ưu điểm khi lựa chọn làm đẹp tại viện thẩm mỹ DIVA

* **Chuyên gia đầu ngành:** Đội ngũ bác sĩ, chuyên viên tại DIVA đều là những chuyên gia hàng đầu trong lĩnh vực da liễu và thẩm mỹ, có nhiều năm kinh nghiệm trong điều trị nám da. Họ sẽ tư vấn và đưa ra phác đồ điều trị cá nhân hóa, phù hợp với tình trạng nám và loại da của từng khách hàng.
* **Công nghệ hiện đại:** DIVA luôn cập nhật và ứng dụng những công nghệ trị nám tiên tiến nhất trên thế giới, như Laser Nd Yag, Laser CO2 Fractional, Plasma lạnh… giúp mang lại hiệu quả vượt trội, an toàn và không gây đau đớn.
* **Dịch vụ tận tâm:** Tại DIVA, bạn sẽ được trải nghiệm dịch vụ chăm sóc khách hàng tận tâm, chu đáo. Đội ngũ nhân viên luôn sẵn sàng lắng nghe, giải đáp mọi thắc mắc và hỗ trợ bạn trong suốt quá trình điều trị.
* **Không gian sang trọng:** Không gian sang trọng, hiện đại và ấm cúng tại DIVA sẽ giúp bạn thư giãn và tận hưởng những giây phút làm đẹp tuyệt vời.