TẠP CHÍ ĐIỆN TỬ
THƯƠNG HIỆU & CÔNG LUẬN

Bác sĩ da liễu lý giải vì sao nhiều người trị nám tốn kém nhưng vẫn tái phát

15:07 23/05/2026

Dù bỏ ra hàng chục, thậm chí hàng trăm triệu đồng cho mỹ phẩm, peel da hay laser công nghệ cao, không ít người vẫn rơi vào tình trạng nám tái phát chỉ sau một thời gian ngắn. Theo chuyên gia da liễu, nguyên nhân không chỉ nằm ở phương pháp điều trị mà còn xuất phát từ việc nhiều người hiểu chưa đúng về bản chất của nám da.



TS.BS Vũ Huy Lượng, Trưởng khoa Laser và Săn sóc da, Bệnh viện Da liễu Trung ương chia sẻ tại Hội nghị Da liễu Thẩm mỹ toàn quốc lần IX diễn ra ở Phường Mũi Né, tỉnh Lâm Đồng. Ảnh: Thanh Hương

TS.BS Vũ Huy Lượng, Trưởng khoa Laser và Săn sóc da, Bệnh viện Da liễu Trung ương cho biết, nám và tăng sắc tố hiện đang có xu hướng trẻ hóa rõ rệt. Nếu trước đây tình trạng này chủ yếu gặp ở phụ nữ sau sinh hoặc độ tuổi trung niên thì hiện nay, nhiều người mới ngoài 20 tuổi đã xuất hiện nám, thâm sạm kéo dài.

Người trẻ bị nám ngày càng nhiều vì “treatment quá mức”

Chuyên gia cho rằng lối sống hiện đại khiến làn da phải tiếp xúc với nhiều yếu tố kích thích tăng sắc tố hơn trước. Việc du lịch, chơi thể thao ngoài trời, chụp ảnh dưới nắng gắt nhưng chống nắng chưa đúng cách khiến da thường xuyên chịu tác động mạnh từ tia UV.

Không chỉ ánh nắng mặt trời, áp lực công việc, thức khuya kéo dài, căng thẳng và tiếp xúc liên tục với ánh sáng xanh từ điện thoại, máy tính cũng góp phần thúc đẩy quá trình hình thành nám.

Đáng chú ý, xu hướng “treatment theo mạng xã hội” đang trở thành nguyên nhân phổ biến khiến nhiều người trẻ bị nám sớm. Không ít trường hợp tự ý sử dụng acid, retinol nồng độ cao, peel da hoặc laser liên tục mà bỏ qua bước phục hồi hàng rào bảo vệ da.

Theo TS.BS Vũ Huy Lượng, khi da bị viêm và kích ứng kéo dài, tế bào melanocyte sẽ tăng sản xuất melanin, từ đó gây thâm sạm và hình thành nám.

Ngoài ra, tâm lý muốn trắng nhanh, đẹp cấp tốc khiến nhiều người tìm đến kem trộn, lột tẩy da hoặc các phương pháp làm đẹp thiếu an toàn. Hậu quả là hàng rào bảo vệ da bị tổn thương nghiêm trọng, dẫn đến rám má kéo dài, tăng sắc tố sau viêm và khiến việc điều trị về sau trở nên khó khăn hơn.

Vì sao trị nám tốn kém nhưng vẫn tái phát?

Theo chuyên gia da liễu, điều khó nhất trong điều trị nám là tính dai dẳng và khả năng tái phát rất cao. Nám không đơn thuần là vấn đề sắc tố trên bề mặt da mà liên quan đến cơ chế bệnh sinh phức tạp, chịu ảnh hưởng đồng thời của nhiều yếu tố như di truyền, nội tiết, stress, ánh nắng, ánh sáng xanh, mỹ phẩm và thuốc sử dụng hằng ngày.

Trong đó, nhiều yếu tố gần như không thể kiểm soát hoàn toàn, đặc biệt là nội tiết và căng thẳng kéo dài. Ngay cả việc chống nắng, chăm sóc da hay duy trì lối sống lành mạnh cũng đòi hỏi sự kiên trì lâu dài mà không phải ai cũng thực hiện được.

Một sai lầm phổ biến khác là kỳ vọng “xóa sạch nám vĩnh viễn” chỉ sau vài liệu trình laser. Tuy nhiên, theo TS.BS Vũ Huy Lượng, hiện chưa có phác đồ chung áp dụng cho tất cả trường hợp nám da.

Mỗi bệnh nhân cần được cá thể hóa điều trị, kết hợp nhiều phương pháp như thuốc uống, thuốc bôi, chăm sóc phục hồi da và can thiệp công nghệ khi cần

thiết.

“Điều trị nám khỏi hoàn toàn và vĩnh viễn là rất khó. Mục tiêu thực tế là làm mờ tối đa, kiểm soát và ngăn ngừa tái phát”, TS.BS Vũ Huy Lượng nhấn mạnh.

Điều trị nám hiện đại không còn phụ thuộc hoàn toàn vào laser

Nhiều năm trước, laser từng được xem là “vũ khí chủ lực” trong điều trị nám. Tuy nhiên, quan điểm này hiện đã thay đổi đáng kể.

Theo các chuyên gia da liễu, với hiểu biết sâu hơn về cơ chế hình thành nám, điều trị hiện đại cần tác động vào “gốc rễ” của quá trình tăng sắc tố, bao gồm: ức chế hình thành melanin, chống viêm, chống oxy hóa và bảo vệ hàng rào da.

Trong mô hình này, laser chỉ đóng vai trò xử lý phần “ngọn”, tức phá hủy lượng sắc tố đã hình thành trên da.

TS.BS Vũ Huy Lượng cảnh báo, nếu chỉ phụ thuộc vào laser mà không kết hợp chống nắng, phục hồi da và kiểm soát sắc tố bằng thuốc, nguy cơ tái phát nhanh, nám nặng hơn hoặc tăng sắc tố sau viêm là rất cao.



Nguyên tắc cốt lõi trong điều trị nám hiện nay là "kiểm soát và ngăn ngừa", thay vì cố gắng loại bỏ hoàn toàn. Ảnh: Thanh Hương

Nguyên tắc quan trọng để kiểm soát nám bền vững

Theo chuyên gia, mục tiêu cốt lõi của điều trị nám hiện nay là “kiểm soát và ngăn ngừa”, thay vì cố gắng loại bỏ hoàn toàn.

Phác đồ điều trị tối ưu thường dựa trên ba trụ cột chính: Ức chế hình thành sắc tố bằng thuốc và hoạt chất điều trị. Phá hủy, đào thải sắc tố bằng laser hoặc công nghệ phù hợp khi cần thiết. Bảo vệ và phục hồi da bằng chống nắng, dưỡng da và kiểm soát viêm.

Trong đó, chống nắng được xem là yếu tố bắt buộc nếu muốn duy trì hiệu quả điều trị lâu dài.

Có thể phòng ngừa nám từ sớm

Các chuyên gia nhận định nám hoàn toàn có thể phòng ngừa nếu chăm sóc da đúng cách và duy trì lối sống khoa học.

Để hạn chế nguy cơ tăng sắc tố, TS.BS Vũ Huy Lượng khuyến cáo: Sử dụng kem chống nắng phổ rộng SPF 50+, PA+++ mỗi ngày, bôi đủ lượng và thoa lại sau 2–3 giờ nếu hoạt động ngoài trời. Kết hợp che chắn vật lý bằng khẩu trang, kính mát và mũ rộng vành.

Dưỡng ẩm đầy đủ, ưu tiên sản phẩm chứa chất chống oxy hóa như Vitamin C, Niacinamide. Không lạm dụng mỹ phẩm, peel da hoặc các phương pháp lột tẩy mạnh. Hạn chế thức khuya, kiểm soát căng thẳng và duy trì chế độ ăn giàu chất chống oxy hóa.

Hoàng Phương (t/h)