TẠP CHÍ ĐIỆN TỬ
THƯƠNG HIỆU & CÔNG LUẬN

Tắm sai cách mỗi ngày: Thói quen nhỏ nhưng có thể khiến mề đay kéo dài

11:03 29/05/2026

Nhiều người chăm sóc da rất kĩ nhưng vẫn bị tái phát mẩn ngứa, mề đay. Nguyên nhân đôi khi lại đến từ những thói quen tưởng chừng vô hại như cách tắm và làm sạch da mỗi ngày.

Ngứa do mề đay, dị ứng thường xuất hiện sau thời gian dài tắm sai cách

Khi việc làm sạch bên ngoài vô tình khiến cơ thể nổi mề đay

Tắm rửa là một trong những thói quen cơ bản nhất trong sinh hoạt hàng ngày. Ai cũng nghĩ rằng tắm sạch sẽ giúp loại bỏ bụi bẩn, vi khuẩn và giữ cho làn da khỏe mạnh. Tuy nhiên, thực tế lại cho thấy không ít trường hợp mẩn ngứa, mề đay kéo dài lại bắt nguồn từ chính thói quen tắm tưởng chừng vô hại này.

Nhiều người có thói quen tắm nước quá nóng, đặc biệt vào buổi tối sau một ngày làm việc mệt mỏi. Cảm giác dễ chịu ban đầu khiến họ nghĩ rằng điều này tốt cho cơ thể. Nhưng nước nóng lại làm mất lớp dầu bảo vệ tự nhiên của da, khiến da khô hơn, dễ kích ứng và nhạy cảm hơn với các yếu tố bên ngoài. Khi lớp "hàng rào" này bị tổn thương, da dễ bị viêm, nổi mẩn và ngứa.

Một số người khác lại có thói quen tắm quá nhiều lần trong ngày hoặc sử dụng các loại sữa tắm có tính tẩy rửa mạnh. Những sản phẩm này có thể giúp da sạch nhanh, nhưng nếu sử dụng thường xuyên sẽ làm mất cân bằng hệ vi sinh trên da, khiến da yếu đi và dễ phản ứng hơn. Khi đó, chỉ cần một thay đổi nhỏ như thời tiết, mồ hôi hoặc căng thẳng cũng có thể khiến da bùng phát mề đay.

Không dừng lại ở đó, việc tắm muộn vào ban đêm – đặc biệt là sau 23 giờ – cũng là một yếu tố ít được chú ý. Đây là thời điểm cơ thể cần nghỉ ngơi để bắt đầu quá trình phục hồi. Nếu tắm vào lúc này, cơ thể bị kích thích, mạch máu dưới da giãn nở, làm rối loạn nhịp sinh học. Điều này không chỉ ảnh hưởng đến giấc ngủ mà còn gián tiếp làm suy giảm chức năng gan và hệ miễn dịch.

Nếu nhìn sâu hơn, có thể thấy rằng việc chăm sóc da sai cách không chỉ tác động lên bề mặt mà còn ảnh hưởng đến toàn bộ hệ thống bên trong cơ thể. Khi da bị kích ứng liên tục, cơ thể phải huy động hệ miễn dịch để phản ứng. Nếu tình trạng này kéo dài, hệ miễn dịch sẽ dần rơi vào trạng thái "quá tải", dễ phản ứng quá mức và gây mề đay.

Ở góc nhìn tổng thể, cơ thể giống như một ngôi nhà có hai hệ thống làm sạch song song: một là làm sạch bên ngoài (tắm rửa, vệ sinh), hai là làm sạch bên trong (gan, thận và miễn dịch). Khi việc làm sạch bên ngoài được thực hiện quá mức hoặc sai cách, nó có thể làm rối loạn hệ thống làm sạch bên trong.

Mề đay, dị ứng bùng phát tái phát nhiều lần khiến người bệnh mệt mỏi, khó chịu

Nếu ví hệ thống này như một chiếc máy hút bụi thì việc tắm sai cách giống như việc liên tục khuấy tung bụi bẩn lên nhưng không có đủ lực hút để dọn sạch. Bụi không những không biến mất mà còn lan rộng hơn. Với cơ thể, điều này thể hiện bằng việc da ngày càng nhạy cảm, dễ ngứa, dễ nổi mẩn và khó phục hồi.

Thảo dược giúp da ổn định mà không bị tái phát nhiều lần mề đay

Để kiểm soát mề đay và mẩn ngứa liên quan đến thói quen chăm sóc da, việc đầu tiên là điều chỉnh cách tắm và làm sạch da. Tuy nhiên, chỉ thay đổi thói quen bên ngoài là chưa đủ. Điều quan trọng hơn là giúp cơ thể khôi phục lại khả năng tự điều chỉnh và tự làm sạch từ bên trong.

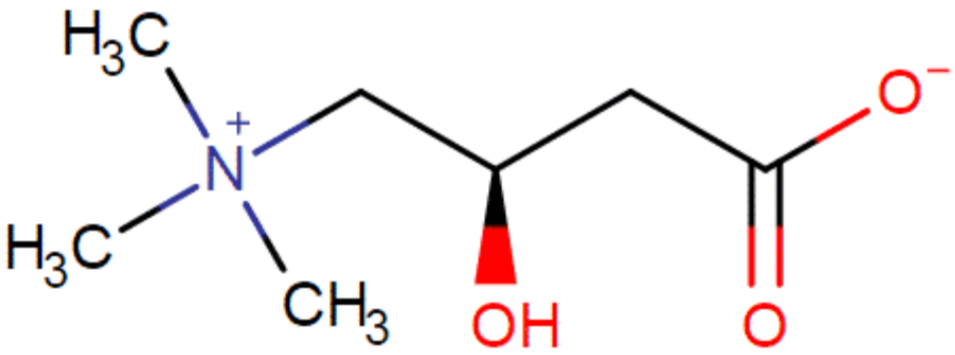
Nhiều nghiên cứu hiện nay cho thấy rằng việc hỗ trợ cơ thể bằng các thành phần tự nhiên có thể giúp cải thiện đáng kể tình trạng này. Trong đó, ba thành phần nổi bật là cao Nhàu, cao Gan và L-Carnitine Fumarate.

Cao Nhàu có tác dụng điều hòa miễn dịch, giúp cơ thể không phản ứng quá mức với các kích thích từ bên ngoài. Khi da đã bị tổn thương do tắm sai cách, hệ miễn dịch thường trở nên nhạy cảm hơn. Cao Nhàu giúp “làm dịu” phản ứng này, giảm tình trạng viêm và ngứa. Đồng thời, thành phần này còn hỗ trợ cải thiện giấc ngủ và giảm căng thẳng – yếu tố góp phần làm da nhạy cảm hơn.

Cao Nhàu giúp giảm tình trạng ngứa do mề đay, dị ứng

Cao Gan giúp tăng cường chức năng thải độc của cơ thể. Khi da bị kích ứng, cơ thể phải xử lý nhiều chất gây viêm hơn. Nếu gan hoạt động không hiệu quả, các chất này sẽ tích tụ và làm tình trạng mẩn ngứa kéo dài. Việc hỗ trợ gan giúp cơ thể loại bỏ độc tố tốt hơn, từ đó giảm áp lực lên da.

L-Carnitine Fumarate đóng vai trò cung cấp năng lượng cho tế bào, giúp da phục hồi nhanh hơn sau tổn thương. Khi da được tái tạo tốt, hàng rào bảo vệ được củng cố, nguy cơ kích ứng sẽ giảm xuống. Ngoài ra, thành phần này còn giúp cải thiện sức khỏe tổng thể, giúp cơ thể thích nghi tốt hơn với các thay đổi từ môi trường.



L-Carnitine

L-Carnitine fumarate giúp tái tạo da, ngăn mề đay, dị ứng tái phát

Sự kết hợp của ba thành phần này giúp tạo ra một cơ chế hỗ trợ toàn diện: giảm viêm, tăng thải độc và phục hồi tế bào. Đây chính là cách giúp chiếc máy hút bụi bên trong hoạt động hiệu quả hơn, từ đó giảm tình trạng "bụi bẩn" tích tụ và lan ra da.

Bên cạnh đó, việc chăm sóc da đúng cách cũng đóng vai trò quan trọng. Nên tắm bằng nước ấm vừa phải, không quá nóng, không tắm quá lâu và hạn chế sử dụng các sản phẩm tẩy rửa mạnh. Sau khi tắm, cần dưỡng ẩm để giúp da phục hồi lớp bảo vệ tự nhiên.

Quan trọng hơn, cần hiểu rằng làn da khỏe không chỉ đến từ việc chăm sóc bên ngoài mà còn từ sự cân bằng bên trong cơ thể. Khi cơ thể hoạt động ổn định, da sẽ tự nhiên trở nên ít nhạy cảm hơn và không còn phản ứng quá mức.

Những thói quen nhỏ trong sinh hoạt hàng ngày đôi khi lại có ảnh hưởng lớn đến sức khỏe làn da. Việc tắm sai cách, chăm sóc da quá mức có thể khiến hệ miễn dịch và cơ chế thải độc bị rối loạn, dẫn đến mẩn ngứa, mề đay kéo dài. Hiểu đúng nguyên nhân và điều chỉnh từ bên trong là chìa khóa để kiểm soát tình trạng này. Khi chiếc máy hút bụi của cơ thể hoạt động hiệu quả, làn da sẽ không còn phải "gánh" phần việc làm sạch thay thế. Và khi đó, mẩn ngứa, mề đay sẽ không còn là nỗi ám ảnh trong cuộc sống hàng ngày.

Thảo Ngọc

TPBVSK Phụ Bì Khang - Hỗ trợ giảm triệu chứng mề đay, mẩn ngứa, dị ứng

Thành phần: Cao Gan, Cao Nhàu, L-Carnitine Fumarate.

Công dụng: Hỗ trợ tăng cường sức đề kháng, hỗ trợ giảm triệu chứng mề đay, mẩn ngứa, dị ứng do cơ thể mạn tính và cấp tính.

Đối tượng sử dụng: Dùng cho người bị mề đay, mẩn ngứa, dị ứng.

Hướng dẫn sử dụng:

- Dùng 4 - 6 viên/ngày, chia 2 lần.
- Nên uống trước bữa ăn 30 phút hoặc sau khi ăn 1 giờ.
- Nên dùng một đợt liên tục từ 2 - 3 tháng để có kết quả tốt.

Đơn vị chịu trách nhiệm đưa sản phẩm ra thị trường: Công ty CP Kinh doanh DV và TM Nam Phương.

Số điện thoại: 0243 557 8387.

Địa chỉ: Tầng 8, tòa nhà số 173 Chùa Láng, Phường Láng Thượng, Quận Đống Đa, Hà Nội.

Giấy phép XNQC: 01874/2019/ATTP-XNQC.

(*) Thực phẩm này không phải là thuốc và không có tác dụng thay thế thuốc chữa bệnh

Tắm sai cách mỗi ngày: Thói quen nhỏ nhưng có thể khiến mề đay kéo dài
https://thuonghieucongluan.com.vn/tam-sai-cach-moi-ngay-thoi-quen-nho-nhung-co-the-khien-me-day-keo-dai-a320442.html