TẠP CHÍ ĐIỆN TỬ
THƯƠNG HIỆU & CÔNG LUẬN

Triển khai chương trình chăm sóc sức khoẻ học đường cho thanh niên, sinh viên

07:20 07/05/2026

Triển khai phong trào “Tôi yêu tổ quốc tôi” của Hội LHTN Việt Nam; thực hiện chương trình công tác Hội và phong trào thanh niên năm 2026, Trung ương Hội LHTN Việt Nam chỉ đạo Cổng tri thức Thánh Gióng phối hợp với các đơn vị tổ chức Chiến dịch truyền thông chăm sóc sức khỏe học đường tại các trường đại học, cao đẳng trên cả nước.

Đây là hoạt động nhằm nâng cao nhận thức cho hội viên thanh niên, sinh viên, học sinh về tầm quan trọng của việc chăm sóc sức khỏe thể chất, sức khỏe tinh thần; đặc biệt mang đến những kiến thức và bí quyết chăm sóc da phù hợp, giúp hội viên, thanh niên, sinh viên, học sinh tự tin hơn trong cuộc sống học đường.

Trong khuôn khổ chiến dịch, ngày 6/5, chương trình “Acnes Talks with Friends: Giải mã làn da - Giảm mụn hiệu quả" đã được tổ chức tại Trường Đại học Khoa học Xã hội và Nhân văn (Hà Nội), chương trình thu hút đông đảo các bạn sinh viên tham gia.



PGS.TS Bùi Thành Nam, Bí thư Đảng uỷ Trường Đại học Khoa học Xã hội và Nhân văn phát biểu tại chương trình

Phát biểu tại chương trình, PGS.TS Bùi Thành Nam, Bí thư Đảng uỷ Trường Đại học Khoa học Xã hội và Nhân văn cho biết, trong bối cảnh hiện nay, khi áp lực học tập, sinh hoạt và môi trường sống có nhiều thay đổi, các vấn đề sức khoẻ, đặc biệt là sức khoẻ làn da, đang ngày càng trở thành mối quan tâm của nhiều bạn thanh niên, sinh viên. Chính vì vậy, việc trang bị kiến thức khoa học đúng đắn về chăm sóc da không chỉ giúp cho các em cải thiện ngoại hình, mà còn góp phần nâng cao sự tự tin, chất lượng cuộc sống và hiệu quả học tập.

“Tôi mong rằng các bạn sinh viên tham dự chương trình hôm nay hãy nghiêm túc lắng nghe những chia sẻ của chuyên gia, chủ động trao đổi, đặt câu hỏi và cận dụng những kiến thức thu nhận được vào thực tiễn cuộc sống của mình. Đồng thời, từ những hoạt động thực tế này, hãy hình thành thói quan quan tâm đến sức khoẻ bản thân một các khoa học và bền vững”, PGS.TS Bùi Thành Nam nhấn mạnh.



Tại đây, các bác sĩ và khách mời của chương trình đã trao đổi, chia sẻ, giải đáp giúp các bạn sinh viên hiểu làn da và lựa chọn cách chăm sóc đúng và phù hợp. Trong đó, các bác sĩ nhấn mạnh tới các yếu tố gây mụn phổ biến trong giới trẻ như: thức khuya, ngủ không đủ giấc; thường xuyên ăn đồ cay nóng, dầu mỡ, đồ ngọt; stress mùa thi; thói quen chạm tay lên mặt; không tẩy trang kỹ; rửa mặt quá nhiều hoặc quá mạnh; sử dụng sản phẩm không phù hợp với làn da; dùng điện thoại áp sát mặt; tự ý nặn mụn...

Chia sẻ với các bạn sinh viên về yếu tố ảnh hưởng nhiều nhất đến làn da mụn, ThS. Bs Nguyễn Thị Minh Trang, Chuyên khoa da liễu Rohto Aohal Clinic trực thuộc cty Rohto-Mentholatum VN cho rằng, mụn trứng cá là một bệnh lý đa yếu tố. Với hai yếu tố đóng vai trò nền tảng và ảnh hưởng mạnh mẽ nhất là "yếu tố di truyền" và "yếu tố nội tiết - là các hormone" và yếu tố thứ ba không thể thiếu "các yếu tố tác động từ môi trường bên ngoài" như các thói quen như: thức khuya, stress, ăn nhiều dầu mỡ béo, đồ ngọt, các sản phẩm từ sữa bò, hay thói quen hay sờ nặn mụn, vệ sinh kém, sử dụng các ản phẩm không phù hợp có khả năng gây nhân mụn,... thì các yếu tố này có vai trò xúc tác làm tình trạng mụn nặng hơn.

Bác sĩ Minh Trang cho biết, qua quá trình thăm khám và nhận thấy các bạn trẻ bị mụn trứng cá thường có chung một thói quen, thường gặp nhất là thức khuya. "Khi ngủ không đủ giấc, cơ thể sẽ rối loạn hormone, cơ thể sẽ kích hoạt và tăng tiết các loại hormone, đặc biệt là cortisol, và các yếu tố gây viêm tăng cao. Điều này khiến tuyến bã nhờn hoạt động mạnh hơn, gây bít tắc lỗ chân long... và phản ứng viêm cũng mạnh mẽ hơn. Điều này thúc đẩy đến quá trình

hình thành sang thương nhân mụn không viêm và mụn viêm trong bệnh lý mụn trứng cá.

Chị Trang cũng đưa ra lời khuyên là lựa chọn phương pháp điều trị mụn sẽ phụ thuộc vào mức độ bệnh ở từng thời điểm. “Tin vui là đối với mụn trứng cá mức độ nhẹ, bên cạnh việc các bạn chủ động điều chỉnh lối sống và sinh hoạt lành mạnh thì việc sử dụng các hoạt chất điều trị mụn phù hợp là hoàn toàn có thể giúp kiểm soát được mụn trứng cá. Đối với 1 làn da bị mụn trứng cá thì nên có 1 quy trình chăm sóc da cơ bản 3 bước bao gồm: làm sạch da + dưỡng ẩm + spot treatment…”, chị Minh Trang nói.



PV