

## Bệnh chàm và Viêm da dị ứng



### Triệu chứng

Bệnh chàm (viêm da) là một căn bệnh mãn tính (lâu dài) gây ngứa và viêm da. Bệnh chàm phát ban có thể thay đổi về hình dạng theo thời gian; khi bị kích thích, da có thể ngứa dữ dội, đỏ, chảy nước và đóng vảy. Việc gãi và chà xát kéo dài có thể khiến da bị dày lên hoặc sần sùi.



### Nguyên nhân

Bệnh chàm là kết quả của các yếu tố cá nhân và môi trường: sự kết hợp của sự nhạy cảm da do di truyền và chất kích thích, chất gây dị ứng và những căng thẳng khác. Da của chúng ta thường hoạt động như một hàng rào giúp giữ độ ẩm bên trong và vi trùng ra ngoài; trong trường hợp chàm dị ứng, da không thể thực hiện chức năng này đúng cách, khiến da kém được bảo vệ. Da khô gây ngứa và gãi làm hỏng rào cản hơn nữa, dẫn đến một vòng luẩn quẩn. Bệnh chàm không lây và mọi lứa tuổi có thể mang bệnh.



### Chữa trị và chăm sóc

Do bản chất di truyền, không có cách chữa khỏi bệnh chàm, mặc dù nhiều phương pháp điều trị có thể giúp giảm ngứa, phát ban và mẩn đỏ. Những người có bệnh chàm nên tránh xa phòng hoặc các chất gây kích ứng khác (ví dụ: chất tẩy rửa, quần áo có gai hoặc len, tắm nước nóng lâu). Dưỡng ẩm định kỳ và thường xuyên là điều rất được khuyến khích.



### Lưu ý quan trọng

- Sự suy yếu của lớp da thượng bì gây ra bệnh chàm dị ứng có thể khiến bệnh nhân có nguy cơ bị nhiễm trùng da cao hơn và những người bị bệnh chàm có nhiều khả năng mắc các bệnh dị ứng khác như hen suyễn hoặc bệnh dị ứng cỏ khô.
- Người mang bệnh chàm nặng có thể cần được giới thiệu với bác sĩ da liễu.

## VỀ VIỆN SỨC KHỎE VÊ DA

Được thành lập vào năm 1987, Viện Sức khỏe về Da có trụ sở tại Melbourne được công nhận là trung tâm xuất sắc về sức khỏe làn da và là trung tâm của ngành da liễu. Chúng tôi cung cấp phương pháp điều trị sáng tạo và chăm sóc bệnh nhân; giáo dục của bác sĩ trưởng, chuyên gia và bác sĩ toàn khoa; nghiên cứu và thử nghiệm giúp điều trị và hành nghề tốt hơn. Chúng tôi mong muốn cải thiện sức khỏe làn da và nhận thức cho tất cả người Úc bằng cách trang bị cho công chúng những thông tin quan trọng về phòng chống ung thư da và sức khỏe làn da suốt đời.

### Hỗ trợ Công việc Quan trọng của Chúng tôi

Viện này là một tổ chức phi lợi nhuận duy nhất cung cấp phương pháp điều trị lấy bệnh nhân làm trung tâm, giáo dục y tế xuất sắc và nghiên cứu đột phá về bệnh da, bệnh da mãn tính và ung thư da. Nghiên cứu mà chúng tôi thực hiện giúp định hình phương pháp điều trị và thực hành lâm sàng trên khắp thế giới. Nhưng chúng tôi chỉ có thể tiếp tục công việc của mình với sự hỗ trợ của quý vị. Nếu quý vị có thể giúp chúng tôi tiếp tục công việc quan trọng của chúng tôi, hãy truy cập trang mạng của chúng tôi: [skinhealthinstitute.org.au/donations](https://skinhealthinstitute.org.au/donations)

### Tìm hiểu thêm

[skinhealthinstitute.org.au](https://skinhealthinstitute.org.au)

 @skin\_health\_institute

 @SkinHealth\_Inst



I think the people make the Skin Health Institute what it is. Patients are always put first, and they're cared for."  
— Smriti Tandon, registrar



## Cuộc sống có thể tốt hơn cho quý vị và da của quý vị — Hãy hỏi bác sĩ của quý vị



Những bệnh ngoài da thông thường và quý vị có thể làm gì để đối phó

Một ấn bản của Skin Health Institute (Viện Sức khỏe về Da) [skinhealthinstitute.org.au](https://skinhealthinstitute.org.au)

## Ung thư da và Ung thư Hắc tố



### Triệu chứng

Ung thư da (bao gồm ung thư Hắc tố) có thể xảy ra bất kỳ nơi nào trên cơ thể, dù rằng những nơi trực tiếp với nắng có nguy cơ cao nhất - trên đầu, cổ, phần trên cơ thể, tay và chân. Hãy để ý đến những khối u, nốt ruồi mới và bất thường có thay đổi màu hoặc hình dạng, hoặc nhiều chỗ nám có vảy dày. Đây có thể là những vết chưa lành hẳn hoặc thỉnh thoảng chảy máu. Những nốt này có thể ngứa hoặc mềm.



### Nguyên nhân

Nước Úc có tỷ lệ báo cáo bệnh ung thư da cao nhất thế giới: 70% dân Úc sẽ bị ít nhất một bệnh ung thư da khi được 70 tuổi. Bức xạ tia cực tím là lý do chính gây bệnh ung thư da và ung thư hắc tố. Các loại da càng trắng có nguy cơ càng cao. Thỉnh thoảng cũng có trường hợp là do gia đình có tiền sử bệnh ung thư hắc tố.



### Chữa trị và chăm sóc

Phát giác sớm là điều tối quan trọng và hiệu quả cho cả hai căn bệnh này. Phần lớn những bệnh nhân bị ung thư da và ung thư hắc tố giai đoạn đầu sẽ được phẫu thuật cắt bỏ, sau đó được khám nghiệm thường xuyên. Những bệnh nhân bị ung thư hắc tố hoặc ung thư da mạn tính cần được chữa trị phức tạp hơn.



### Lưu ý quan trọng

- Biết làn da của mình và kiểm tra thường xuyên. Để ý những đốm mới và những đốm thay đổi. Đừng chờ cho đến lúc chúng nổi lên, bị đau hay chảy máu – Đốm thay đổi là đốm khả nghi và nên cho bác sĩ khám.
- **Nhớ mang** quần áo chống nắng, **bôi** kem chống nắng, **đội** mũ, **tìm** bóng râm và **đeo** kính mát.

## Mụn



### Triệu chứng

Mụn trứng cá xảy ra khi nang lông và tuyến bã nhờn của nó bị tắc nghẽn và bị viêm. Điều này tạo môi trường lý tưởng cho vi khuẩn phát triển khiến da bị kích ứng, mẩn đỏ và mềm và có thể dẫn đến sẹo trên da. Mụn đầu đen, mụn đầu trắng, mụn bọc và mụn nang phát triển trên mặt, cổ, lưng, ngực và vai vì đây là nơi các tuyến dầu hoạt động mạnh và lớn nhất.



### Nguyên nhân

Người bị mụn thường có tuyến bã nhờn lớn hơn và sản xuất nhiều bã nhờn hơn những người có làn da không bị ảnh hưởng. Mụn có xu hướng xuất hiện trong độ tuổi thanh thiếu niên và có thể tự khỏi vào khoảng tuổi 25. Tuy nhiên, đôi khi mụn trứng cá là một vấn đề nghiêm trọng, liên tục và cần được hỗ trợ y tế về các vấn đề thể chất và tâm lý căn bệnh này có thể gây ra.



### Chữa trị và chăm sóc

Các phương pháp điều trị hiện nay tập trung vào việc giảm mụn, do đó giảm viêm và ngăn ngừa vết sẹo. Có một số phương pháp điều trị không kê đơn hiệu quả cho mụn trứng cá nhẹ đến trung bình hoặc nổi mụn theo từng đợt - hãy hỏi bác sĩ hoặc dược sĩ của bạn để được khuyến nghị. Trong trường hợp mụn trứng cá nặng hơn hoặc đau hơn, bệnh nhân có thể cần điều trị theo đơn thuốc mạnh hơn hoặc giới thiệu đến bác sĩ da liễu.



### Lưu ý quan trọng

- Nếu không điều trị, mụn trứng cá có thể dẫn đến bị sẹo vĩnh viễn, lo lắng và trầm cảm.
- Mặc dù hầu hết các loại mụn đều có thể điều trị, nhưng sự cải thiện rõ rệt có thể mất vài tuần hoặc tháng.

## Bệnh vẩy nến



### Triệu chứng

Bệnh vẩy nến có thể làm cho da nổi lên, có màu đỏ hoặc hơi hồng và được bao phủ bởi một lớp vảy màu trắng bạc, đôi khi dày cộm. Các vùng da thường bị ảnh hưởng bao gồm da ở khuỷu tay, đầu gối, da đầu, sau vành tai, thân mình, mông, lòng bàn tay và lòng bàn chân. Các khu vực bị ảnh hưởng có thể bị ngứa hoặc khó chịu.



### Nguyên nhân

Bệnh vẩy nến là một tình trạng mãn tính (lâu dài), có thể xuất hiện ở mọi lứa tuổi. Nó được cho là do sự kết hợp của các yếu tố di truyền và môi trường. Bệnh này không lây nhiễm.



### Trị liệu hoặc chăm sóc

Mặc dù không có cách chữa lành nhưng vẫn có những phương pháp hiệu quả để kiểm soát bệnh này. Những 'tác nhân' có thể làm cho bệnh vẩy nến trở nên tồi tệ hơn bao gồm căng thẳng, tổn thương da, một số loại thuốc, nhiễm trùng, thay đổi nội tiết tố và hút thuốc. Có một loạt các phương pháp sống có thể cải thiện bệnh vẩy nến như: giảm cân, duy trì chế độ ăn uống cân bằng, tập thể dục thường xuyên, bỏ thuốc lá và giảm uống rượu có thể rất hữu ích.



### Lưu ý quan trọng

- Bệnh vẩy nến có thể có các bệnh đi kèm (các hậu quả sức khỏe khác), vì vậy, điều quan trọng là phải nói chuyện với bác sĩ của quý vị về tình trạng viêm da bất thường. Ở những bệnh nhân năm viện mắc bệnh vẩy nến từ trung bình đến nặng, tỷ lệ lo lắng và trầm cảm cũng cao hơn.
- Tùy thuộc vào mức độ nghiêm trọng, bác sĩ của quý vị có thể đề nghị các trị liệu lâu dài hay giới thiệu đi nơi khác.