

## 4 cách trị dứt điểm hôi nách

Mặc dù căn bệnh hôi nách không gây ảnh hưởng đáng kể đến tính mệnh, nhưng nó đồng nghĩa với sự không dễ chịu, lúng túng và biến mất tự tin khi giao tiếp. Việc hiểu rõ về bệnh này sẽ cho người tìm ra phương pháp chữa trị hôi nách phù hợp với tình trạng cụ thể của họ.



### Căn bệnh hôi nách ảnh hưởng như thế nào đến cuộc sống người bệnh?

Căn bệnh hôi nách, thường còn được biết tới như căn bệnh tăng tiết mồ hôi khu vực nách, là một tình trạng tập trung, hay có yếu tố di truyền. Nếu cha mẹ nhiễm phải, nguy cơ lây nhiễm giúp con cái là rất cao. Mặc dù không gây tổn thương tính mạng, nhưng bệnh hôi nách mang tới cảm thấy không dễ chịu và

mất đi tự tin trong sinh hoạt và giao tiếp. Đối tượng bị bệnh cũng như những người bệnh xung quanh đều chịu ảnh hưởng.

Những đặc điểm nhận biết bệnh hôi nách bao gồm:

- Luôn xuất hiện ở tuổi sau 25, đặc biệt là khi có tiền sử gia đình. Mùi hôi nách không dễ chịu, đặc biệt là khi vận động rất nhiều lần hay tại điều kiện nhiệt đới.
- Trong các trường hợp nặng, mùi hôi có thể tồn tại liên tục, không chỉ khi vận động.
- Áo dưới cánh tay hay mắc phải ổ vàng, cứng lại bởi mồ hôi và sản phẩm chăm sóc da, đồng thời nếu lông nách dài, có thể thấy kết dịch từ virus phân hủy mồ hôi.
- Đồng thời, vùng da này cũng dễ gặp phải nám, viêm nhiễm, và viêm nhiễm da kích ứng.

## Nguyên do gây hôi nách

Một trong các vấn đề tập trung khi nói tới bệnh hôi nách là liệu tác nhân có phải vì vệ sinh không sạch sẽ hay không. Mặc dù quan điểm này không hoàn toàn sai, nhưng tác nhân của căn bệnh hôi nách không chỉ đơn thuần bắt nguồn từ vệ sinh cá nhân mà còn có thể bắt nguồn từ những yếu tố không giống như:

- Thực phẩm: dùng các chất kích thích khả năng tình dục, tiêu thụ nhiều rượu bia, ăn đồ cay, nướng, luôn những loại gia vị nặng mùi như tỏi, hành, tiêu. Cũng như việc thiếu kẽm trong chế độ dinh dưỡng có thể thực hành tăng xác suất hôi nách.
- Di truyền: bệnh hôi nách có thể được di truyền từ thế hệ trước. Nghiên cứu giúp thấy nếu cả cha và mẹ đều nhiễm bệnh, xác suất con cái nhiễm phải lên đến 85%.
- Nguyên nhân từ các căn bệnh lý nền: những khúc mắc về gan, thận, tuyến giáp, hệ tiêu hóa, và các bệnh viêm cũng có thể góp phần vào tình trạng hôi nách.
- Độ tuổi: ở quá trình dậy thì, sự biến chuyển mạnh mẽ của những cơ quan và tuyến mồ hôi cũng có thể làm theo tăng xác suất hôi nách.
- Công việc và môi trường tuân thủ việc: Công việc hoạt động nhiều và cao cấp, cùng với môi trường lao động nóng bức, ngột ngạt, có thể dẫn tới việc hôi nách.

- Tâm lý: Tâm trạng bất ổn, stress, có thể ham muốn tuyến mồ hôi, gây nên mùi hôi khó chịu.
- Vệ sinh cá nhân không đảm bảo: Sinh hoạt và ăn uống thiếu vệ sinh, cùng với thói quen lười tắm rửa, tạo điều kiện cho virus và vi khuẩn xâm nhập hay tự phát triển, nhất là ở những khu vực ướt át như nách.

## 4 cách chữa trị hôi nách một lần triệt để cả đời

Mặc dù không tạo ra tác động nghiêm trọng đối với sức khỏe, nhưng hôi nách hay khiến nhiều đối tượng tự ti. Để khắc phục vấn đề này, dưới đây là tổng hợp 4 cách chữa hôi nách một lần triệt để cả đời có thể dễ dàng tuân thủ ở nhà:

### Chữa trị hôi nách bằng phèn chua

Ưu điểm: sử dụng phèn chua nguyên liệu tự nhiên, an toàn và không kích ứng da, phù hợp giúp mọi loại da.

Cách thực hiện:

- Giúp 50g phèn chua vào cối và giã thành bột.
- Vệ sinh khu vực nách sạch sẽ bằng nước và xà bông.
- Thoa phèn chua trực tiếp vào nách.
- Chà xát nhẹ nhàng trong 10 phút, dưới đó rửa sạch bằng nước.

### Dùng trà xanh chữa hôi nách

Trà xanh có chứa Catechin và Phenolic có khả năng khử khuẩn và giảm mùi hôi.

Biện pháp thực hiện:

- Rửa sạch 10 chiếc lá trà xanh cùng 3 củ gừng.

- Đập nát gừng, vò nhẹ lá trà rồi cho vào nồi.
- Thêm 200 - 300ml nước rồi đun trong khoảng 10 phút.
- Chắt nước ra chén, để nguội một chút rồi nhúng bông gòn vào.
- Sử dụng miếng bông này lau sạch nách.
- Mỗi bên thực hành khoảng 3 - 5 lần.
- Phần bã còn lại, bạn đổ thêm nước và đun lấy nước tắm.

## Chữa hôi nách bằng gừng

Tinh dầu trong gừng cho giảm tiết mồ hôi, loại bỏ mùi mà không gây kích ứng.

Giải pháp thực hiện:

Giải pháp 1: sử dụng nước ép gừng:

- Rửa sạch 1 hoặc 2 củ gừng tươi, cắt thành miếng nhỏ.
- Giúp gừng vào cối và giã lấy nước.
- Chắt nước ra chén.
- Dùng một chiếc khăn bông thấm vào nước gừng rồi lau sạch vùng nách.
- Tuân thủ mỗi bên 3 - 5 lần rồi dùng nước sạch rửa lại.

Giải pháp 2: dùng hỗn hợp gừng và muối:

- Làm sạch 1 củ gừng to, cắt thành miếng nhỏ.
- Dùng cối giã nát gừng.
- Cho 1 - 2 thìa muối vào cối rồi trộn đều lên.
- Vệ sinh khu vực da dưới cánh tay cẩn thận rồi dùng gừng chà xát trong vài phút.
- Giữ nguyên gừng muối tại nách khoảng 20 phút rồi mới dùng dung dịch sạch.

## Điều trị hôi nách bằng cà chua

Cà chua cho giảm tiết mồ hôi, dưỡng ẩm và làm sáng da nhờ chứa vitamin E.

Giải pháp thực hiện:

- Rửa sạch và bổ đôi 1 trái cà chua nhỏ.
- Rắc một chút muối lên bề mặt cà chua rồi chà sát vào nách.
- Chờ khoảng 20 phút để dưỡng chất thấm vào da rồi sử dụng nước rửa sạch lại.

Những biện pháp Vừa rồi không chỉ hiệu quả mà còn phí thấp và dễ dàng làm tại nhà, cho bạn tự tin hơn trong sinh hoạt hàng ngày.

## Sự thật về các giải pháp trị hôi nách vĩnh viễn ở nhà

Các cách chữa trị hôi nách từ những nguyên liệu dân gian thường chỉ mang tính tạm thời và không đảm bảo khả năng chữa hôi nách tận gốc. Việc tìm kiếm sự giải đáp từ chuyên gia là quan trọng để có phương pháp chữa trị hiệu quả nhất. Một số chú ý khi điều trị hôi nách bằng biện pháp phương pháp tự nhiên ở nhà:

- Chữa hôi nách với các nguyên liệu từ thiên nhiên yêu cầu sự kiên trì và đều đặn trong thời gian dài để đạt được kết quả tích cực.
- Tác dụng tốt của những giải pháp điều trị hôi nách tại nhà có thể khác nhau tùy thuộc vào nguyên do gây hôi nách, mức độ căn bệnh, và tình trạng tuyến mồ hôi của từng người bệnh.
- Kiểm tra kỹ vùng da sau cánh tay để đảm bảo không có triệu chứng dị ứng với những nguyên liệu điều trị hôi nách, do có các trường hợp bệnh nhân có thể phản ứng dị ứng với những thành phần như phèn chua, gừng tươi, và nhiều lần nguyên liệu khác.
- Lựa chọn nguyên liệu sạch để điều trị hôi nách và tránh sử dụng các nguyên liệu tự nhiên chứa hóa chất hay chất độc hại có thể gây phản tác dụng.
- Duy trì tâm lý ổn định, tránh lo lắng, do điều này có thể kích thích tuyến mồ hôi hoạt động mạnh, làm tăng mùi hôi nách.

- Điều chỉnh chế độ ăn uống, hạn chế món ăn nhiều dầu mỡ và đồ ăn cay nóng, thay vào đó cải thiện rau xanh, hoa quả, và duy trì vệ sinh cơ thể nhất là vùng da sau cánh tay.
- Trước khi áp dụng bất kỳ biện pháp chữa trị hôi nách nào, nên tham khảo ý kiến của các bác sĩ tính mệnh để đảm bảo an toàn và tác dụng tốt.

Hy vọng với những thông tin Vừa rồi có thể cho bạn khắc phục được phần nào tình trạng hôi nách đang có, giúp bạn tự tin hơn trong cuộc sống.

Xem thêm:

- [HSV là gì? Xét nghiệm HSV ở đâu?](#)
- [Top 10 địa chỉ khám chữa viêm đường tiết niệu ở đâu tốt Hà Nội](#)
- [Vá màng trinh hết bao nhiêu tiền? Địa chỉ vá màng trinh ở đâu an toàn?](#)
- [Top 10 địa chỉ khám chữa, xét nghiệm bệnh giang mai ở đâu tốt tại Hà Nội](#)
- [Review top 10 bác sĩ khám phụ khoa giỏi ở Hà Nội](#)
- [Gợi ý 12 địa chỉ chữa xuất tinh sớm ở đâu tốt nhất tại Hà Nội](#)
- [Bảng giá chi phí phá thai hết bao nhiêu tiền?](#)
- [Top 12 địa chỉ phá thai an toàn ở Hà Nội](#)
- [Top 10 địa chỉ chữa hôi nách ở đâu tốt tại Hà Nội](#)
- [Cắt tuyến mồ hôi nách bao nhiêu tiền? Bảng giá 2024](#)