Stress có th□ là nguyên nhân khi□n da b□ khô, ng□a, phát ban hay n□i m□n… N□u th□□ng xuyên□ b□ căng th□ng, b□n c□n bi□t nh□ng □nh h□□ng tiêu c□c mà làn da đang ph□i h□ng ch□u vì stress.

1. Da b□ ng□a và n□i m□n đ□

Các t□ bào bi□u bì c□a da n□m □ l□p ngoài cùng và g□n ch□t v□i nhau t□o thành m□t rào c□n v□ng ch□c nh□m ngăn ch□n s□ xâm nh□p c□a vi khu□n cũng nh□ nh□ng m□m b□nh khác. Khi đ□u óc căng th□ng, s□ b□o v□ l□p bên ngoài da cũng tr□ nên suy y□u.

Stress làm cho các t□ bào da □ l□p ngoài cùng co l□i và l□p m□ gi□a các t□ bào này b□ bay h□i t□o ra nh□ng v□t nhăn bé xíu. Do v□y, nh□ng vi khu□n có h□i d□ thâm nh□p vào các l□p da □ sâu h□n, có th□ d□n đ□n các b□nh chàm, v□y n□n trên da.

2. Nhi□u m□n

Các nhà nghiên c□u thu□c Tr□□ng ĐH Stanford đã theo dõi s□ phát tri□n c□a m□n □ 22 h□c sinh trung h□c trong su□t k□ thi cu□i h□c kì. K□t qu□ cho th□y nh□ng sinh viên luôn căng th□ng v□i k□ thi đã b□ n□i m□n nhi□u và n□ng h□n so v□i nh□ng sinh viên bình tĩnh, ít căng th□ng. Ng□□i ta cũng ch□ng minh các li□u pháp th□ giãn có th□ giúp làm gi□m m□c đ□ cũng nh□ t□ l□ m□c ch□ng m□n này.

3. Viêm da

Hoóc-môn gây căng th□ng cortisol ho□t đ□ng nh□ m□t ch□t d□ch m□nh m□ làm suy gi□m m□t ph□n h□ mi□n d□ch (khi□n b□n d□ b□ m□c c□m cúm hay d□ □ng). M□t nghiên c□u □ Nh□t v□i s□ tham gia c□a 26 b□nh nhân b□ viêm da atopic cho th□y các tri□u ch□ng c□a b□nh đã gi□m đi kho□ng 2 gi□ sau khi h□ xem m□t phim hài. Rõ ràng, n□ c□□i s□ng khoái sau khi xem phim đã

giúp làm gi□m m□c hoóc-môn gây căng th□ng.

4. B□nh hecpet môi

S□ căng th□ng còn gây ra nhi□u □nh h□□ng tiêu c□c khác nhau cho các t□ bào mi□n d□ch, d□n đ□n vi□c "bùng n□" hàng lo□t tình tr□ng "không □n" cho da nh□ b□nh hecpet môi kèm theo b□nh v□y n□n, chàm, zona và m□n cóc do virus.

5. Nh□ng n□p nhăn

Vi□c cau mày, nhăn m□t th□□ng xuyên s□ làm hình thành các v□t nhăn nh□ng m□i ng□□i th□□ng không đ□ ý đ□n đi□u này. Khi b□n thân đang căng th□ng tri□n miên, suy nghĩ nhi□u ho□c đang ph□i ch□u đ□ng nh□ng c□m xúc tiêu c□c thì rõ ràng khó có th□ bu□c b□n m□m c□□i. Và cũng ch□ có nh□ng n□ c□□i t□ nhiên xu□t phát t□ nh□ng c□m xúc tích c□c m□i th□t s□ giúp ích cho c□ th□.

6. Khô da

Stress làm gi□m sút l□p m□ b□o v□ da, khi□n ch□t □m trong da b□ b□c h□i. K□t qu□ t□t y□u là da b□ khô, m□t đi ch□t d□□ng □m.

7. Da m□ và thô ráp

S□ căng th□ng mãn tính s□ khi□n cho quá trình tái t□o □ da di□n ra ch□m h□n. Các t□ bào □ phía d□□i khó đ□□c đ□a lên trên b□ m□t. L□p t□ bào da ch□t phía trên không b□ bong tróc đi mà tích t□ l□i làm cho da b□n tr□ nên thô ráp và "xám x□t".

(H□ng Xuân,PhuNuOnline)