

Nội dung bài viết

1. [Cách làm mắt hết sưng mỗi khi ngủ dậy hay khóc vật vã cấp tốc tại nhà](#)
2. [Cách làm hết sưng mắt khi bị ong đốt nhanh nhất](#)
3. [Cách làm mắt hết sưng khi phun, cắt mí hiệu quả](#)

Cách làm mắt hết sưng mỗi khi ngủ dậy hay khóc vật vã cấp tốc tại nhà

Sau khi khóc và thức khuya thì đôi mắt của bạn sẽ có xu hướng sưng lên hoặc trở nên đỏ au. Nguyên nhân bởi vì hệ thống thần kinh làm tăng lưu lượng máu đến các mạch máu trên mặt, đặc biệt là quanh mắt. Bên cạnh đó, vùng da xung quanh mắt chứa nhiều mô có khả năng hấp thụ nước nên làm cho đôi mắt của bạn trông sưng lên.

Dưới đây là một số biện pháp giảm sưng mắt khi khóc mà bạn có thể áp dụng tại nhà.

Chườm nước đá

Phương pháp đơn giản mà mang lại hiệu quả nhanh chóng nhất cho đôi mắt đang sưng là một túi đá lạnh. Nhiệt độ thấp sẽ giúp làn da bạn co lại và thư giãn các mạch máu xung quanh mắt. Bạn có thể cho một vài viên đá vào khăn nhỏ, quấn chúng lại và giữ trên cả hai mắt trong một vài giây. Còn không có thể nhúng khăn vào nước lạnh và đắp lên mắt.



Massage mắt

Những động tác massage nhẹ nhàng ở vùng quanh mắt có thể làm các mạch máu được lưu thông và thư giãn. Đơn giản hơn, bạn chỉ cần dùng ngón áp út để xoa nhẹ những vùng như bọng mắt, đuôi mắt... Nhưng nhớ là đừng tác động lực quá mạnh sẽ gây hậu quả ngược lại đấy.

Đắp nước muối

Nước muối là một biện pháp làm giảm bọng mắt một cách hiệu quả và đơn giản. Bởi vì muối có thể thẩm thấu và hấp thụ những lượng nước trữ quanh mắt khiến mắt giảm hẳn độ sưng phù. Bạn có thể dùng 1/2 thìa muối vào một cốc nước ấm, khuấy

đều cho đến khi tan. Sau đó, dùng khăn ngâm vào nước muối và đắp lên mí mắt, thư giãn trong tầm 5 phút. Hãy lặp lại 1 - 2 lần để đạt kết quả tốt nhất.



Mặt nạ mắt từ lòng trắng trứng

Bạn đừng quên rằng lòng trắng trứng có đặc tính săn chắc da nên vẫn là một phương pháp giúp loại bỏ tình trạng sưng quanh mắt. Tách lòng trắng trứng ra và đánh thật kỹ. Thêm một vài giọt tinh dầu cây Phỉ và trộn đều. Đắp hỗn hợp này lên mắt và rửa sạch bằng nước sạch sau khi khô hẳn.

Chườm túi trà

Trà đen có chứa tannin giúp xâm nhập vào da và gia tăng lưu thông máu, do đó có thể làm mắt bạn giảm sưng. Vì vậy, sau khi uống trà, hãy tận dụng lại túi trà bằng cách làm ướt chúng sau đó chườm lên mắt từ 10 - 15 phút.

Đắp dưa chuột

Dưa chuột cũng có thể được sử dụng để giúp làm dịu đôi mắt sưng húp và giảm đỏ sau khi khóc. Thực phẩm này có đặc tính làm se khít da và có tính chất dưỡng ẩm nên có nhiều tác dụng khác như thư giãn mắt, trắng da... Làm lạnh lát dưa chuột trong 15 phút, đặt các lát ướp lạnh lên mắt cho đến khi chúng không còn độ lạnh.



Cách làm hết sưng mắt khi bị ong đốt nhanh nhất

Điều quan trọng nhất trước khi thực hiện các cách làm hết sưng khi bị ong đốt chính là sơ cứu. Đây là bước quyết định đến khả năng phục hồi của vết thương. Khi bị ong đốt, bạn cần xử lý càng nhanh càng tốt. Vì nọc độc ong để càng lâu càng có nguy cơ phát tán độc tính và làm vết thương nặng hơn, khó đi điều trị.

Cách xử lý vết thương khi bị ong đốt

Hãy nhanh chóng thực hiện các bước sơ cứu khi bị ong đótsau đây:

- Bạn cần đưa người bị ong đốt ra khỏi khu vực có ong.
- Nhanh chóng lấy ngòi ong ra khỏi cơ thể nạn nhân. Tốt nhất bạn nên dùng nhíp hoặc móng tay. Tuyệt đối không dùng tay nặn ngòi ra vì có thể làm lây lan độc tính ra nhanh hơn.
- Dùng xà phòng và nước sạch để rửa vết thương và bụi bẩn còn sót lại trên da.

Ngoài các bước trên, nếu có thể bạn hãy tìm hiểu loài ong đã tấn công là ong gì, vì một số loài có độc tính rất mạnh, cần đưa đến cơ sở y tế để kiểm tra. Bên cạnh đó, bạn cũng cần theo dõi vị trí, số lượng vết thương và các biểu hiện ở người bị ong

đốt. Thông báo ngay cho bác sĩ nếu bệnh nhân có biểu hiện như đau nhiều, mệt mỏi, sốt, thậm chí khó thở, phù mắt, đi tiểu có máu,...

Những biểu hiện này có thể liên quan đến sốc phản vệ do ong đốt nên rất nguy hiểm. Cần phải được can thiệp y tế sớm nhất vì kéo dài có thể ảnh hưởng đến tính mạng.

Tinh dầu oải hương

Không chỉ mang mùi thơm giúp tinh thần bạn dễ chịu hơn, tinh dầu oải hương khi thoa lên vết thương do bị ong chích còn giúp ngăn chặn vết thương sưng tấy, giảm đau nhức. Nếu không có tinh dầu hoa oải hương, bạn có thể pha loãng bất cứ loại tinh dầu trung tính nào đó và bôi vào da tương tự.



Kem đánh răng

Dùng kem đánh răng bôi lên vết thương cũng là cách rất hiệu quả. Chỉ cần khoảng 30 phút, bằng cách tạo ra phản ứng ngứa ran, kem đánh răng có thể giúp bạn xoa dịu ngay cảm giác sưng đau khó chịu. Bên cạnh đó, nó có thể trung hòa nọc độc của ong.

Baking soda

Bạn cho một ít giấm vào baking soda và trộn đều, sau đó bôi lên vết thương và để trong vòng 30 phút. Cách chữa ong đốt này ngoài việc giảm sưng tấy thì còn giúp trung hòa các chất axit trong nọc ong.



Tỏi

Tỏi là thực phẩm tự nhiên có khả năng chống viêm nhiễm khi bị ong rất tốt. Bạn có thể dùng nước ép tỏi hoặc tỏi băm bỏ vào gạc và đắp lên vết thương trong vòng 10 phút. Lưu ý, tỏi có thể gây bỏng nên tránh để tỏi tiếp xúc trực tiếp với da quá lâu.

Hành tím

Nước trong hành tím có tác dụng loại bỏ nọc độc và giảm sưng tấy. Bạn hãy cắt một vài lát hành chà nhẹ lên khu vực bị ong đốt và cứ lặp lại cách thức này đến khi vết thương dịu hẳn.

Cách làm mất hết sưng khi phun, cắt mí hiệu quả

Khoảng thời gian sau khi cắt mí được cho là khá nhạy cảm, bởi lông diện mạo của bạn lúc này không mấy ưa nhìn. Mí mắt sẽ sưng húp, vết mổ bầm tím và thiếu nét xinh đẹp duyên dáng.

Với những người có cơ địa không tốt, vết sưng tím có thể còn sót lại trong vài tuần, nhưng mức độ rất nhẹ và ít gây ảnh hưởng. Nhìn chung, sau khoảng 3-4 tuần thì vùng mí mắt đã hoàn toàn lành lại, mang đến cho gương mặt một nét đẹp tươi trẻ rạng ngời như ánh dương.

Chườm đá lạnh:

Từ trước đến nay, dùng đá lạnh để chườm giống như một cách thức “chữa cháy” hữu hiệu cho các vết sưng đỏ, bầm tím. Và đối với mí mắt, bạn cũng có thể tận dụng tuyệt chiêu này. Các bác sĩ cũng khuyến khích những người sau khi cắt mí nên chườm trong 24 – 48 giờ đầu. Đây là một công đoạn khá quan trọng giúp cho đôi mắt bớt bị tổn thương hơn.

Các bước thực hiện:

- Bước 1: Bọc những viên đá nhỏ/đá bào trong khăn mềm (vải cotton không xù).
- Bước 2: Chườm xung quanh mắt bằng thao tác chấm nhẹ lên các vùng da lân cận vết mổ.
- Bước 3: Dùng bông y tế lau khô các hạt nước (nếu có) và thoa kem/thuốc đã được chỉ định

Tuy nhiên, giải pháp này không nên thực hiện quá 3 lần/ngày. Bởi lạm dụng quá nhiều sẽ dễ khiến cho mắt dễ bị bỏng lạnh.

Nước nghệ tươi

Nếu như chườm đá mang đến tác dụng bên ngoài thì nước nghệ tươi sẽ là “trợ thủ” đắc lực từ bên trong, giúp mang lại hiệu quả tuyệt vời cho mắt. Khoa học đã chỉ ra củ nghệ có chứa một hoạt chất kháng viêm, giảm sưng rất tốt đó là curcumin. Theo Đông Y, đây còn là “thần dược” giúp xóa tan mọi vết sẹo kém thẩm mỹ.

Cách thực hiện:

- Bước 1: Lựa củ nghệ tươi (tốt nhất là nghệ vàng), phần thân to và chắc.
- Bước 2: Cắt thành miếng hoặc băm nhỏ để giã lấy nước cốt.
- Bước 3: Dùng khăn xô/vải mỏng và sạch để lọc bỏ phần bã nghệ.

Đặc biệt, uống 1 cốc nước nghệ khoảng 350ml với tần suất 2-3 lần/tuần sẽ vừa giúp ích cho mắt và vừa mang tính “healthy and balance”.



Chiếu Plasma lạnh giúp giảm b ầm tím sau cắt mí nhanh

Có thể bạn chưa biết, tại những bệnh viện thẩm mỹ lớn thường áp dụng công nghệ chăm sóc ngay sau khi thực hiện **cắt mí** để tăng thêm sự hoàn hảo cho kết quả làm đẹp.

Chính vì vậy, việc sử dụng tia chiếu Plasma cũng thuộc một trong những công nghệ tân tiến đó. Cơ chế tác động của ngu ần ánh sáng này được chia thành 2 giai đoạn:

- Giai đoạn 1: Xung độ ánh sáng làm đứt gãy cấu trúc ADN và ARN trong tế bào của vi khuẩn mà không làm tổn thương đến da.
- Giai đoạn 2: Các tia lạnh này hỗ trợ giảm thiểu kích ứng, đ ồng thời thúc đẩy quá trình nguyên phân nhanh chóng sản sinh ra tế bào mới.

Một số lưu ý sau khi cắt mí để giảm sưng nhanh hơn:

Đeo kính râm mỗi khi ra ngoài

Kính râm tưởng chừng chỉ đơn giản là một phụ kiện nhưng lại rất hữu ích để bảo vệ mắt khỏi tia UV, gió bụi và một vài tác nhân khác từ môi trường. Tránh để ánh sáng mặt trời tiếp cận tới đôi mắt là điều rất cần thiết để giúp cho các vết sẹo thâm không có cơ hội xuất hiện, đeo bám dai dẳng trên gương mặt.

Khi ngủ nên kê cao đầu

Các bác sĩ khuyến cáo, sau cắt mí bạn nên giữ phần đầu ở tư thế nâng cao để làm giảm áp suất của chất dịch lỏng trong nhãn cầu, hạn chế sự chèn ép đến mô mắt.

Nếu có thể, hãy ngủ trên ghế tựa trong 1-2 ngày và kê gối xung quanh mặt để giữ trạng thái ổn định nhất. Bên cạnh đó, việc ngủ đủ giấc cũng là một trong những cách tốt nhất để thúc đẩy nhanh chóng quá trình lành lặn của vết thương.

Hạn chế xem tivi, đọc báo

Đây là những việc làm đòi hỏi sự tập trung và điều tiết cao độ của mắt. Vì vậy, mắt sẽ dễ ở trong trạng thái bị khô, đòi hỏi tuyến lệ phải hoạt động mạnh hơn. Khi đó, quá trình hồi phục của mắt bị cản trở rất lớn, có thể khiến bạn phải chịu sưng đau trong thời gian dài. Thay vào đó, để mắt nghỉ ngơi thường xuyên sẽ là một quyết định đúng đắn hơn hết thảy.

Tránh hoạt động mạnh

Mọi hoạt động mạnh như chạy bộ, nhảy dây... đều sẽ thúc đẩy lưu lượng máu tới vùng da quanh mắt tăng cao hơn bình thường.

Hạn chế trang điểm

Các bụi phấn hay kem nền của lớp makeup dù nhiều hay ít đều có thể trở thành tác nhân làm cho quá trình lành lại của nếp mí lâu hơn.

Trong nhiều trường hợp, tuy sản phẩm trang điểm chất lượng cao và lành tính nhưng vẫn có thể gây nên kích ứng, ngứa ngáy và vô số những hệ lụy nghiêm trọng khác. Do đó, để đảm bảo an toàn nhất thì bạn vẫn nên nói lời từ chối với việc trang điểm cho tới khi đôi mắt không còn vết thương hở hay dấu hiệu sưng đau.

Vệ sinh mắt sạch sẽ

Cuối cùng là một lưu ý không kém phần quan trọng – vệ sinh mắt. Bởi bước làm này có thể loại bỏ tối đa sự xâm nhập của các vi khuẩn có hại cũng như các chất nhờn, cặn bã đọng trên da.

Một vài tips nhỏ khi thực hiện làm sạch vùng da:

- Không chà xát quá mạnh một cách trực diện vào vết thương.
- Lau rửa bằng bông ẩm, hạn chế để nước xâm nhập vào bên trong.
- Chỉ nên thực hiện vệ sinh 2 lần/ngày là vừa đủ.