

Những vết bầm tím xuất hiện trên da do bị ngã hay va đập không chỉ khiến bạn đau nhức mà còn trông rất mất thẩm mỹ. Tham khảo ngay top 7+ cách làm tan máu bầm nhanh được chúng tôi sưu tầm dưới đây. Hỗ trợ bạn có kiến thức và áp dụng ngay khi cần thiết cho người thân của mình.

Cách làm tan máu bầm ở chân nhanh nhất

Chườm đá lạnh

Đá lạnh có khả năng giúp các mạch máu co lại, từ đó giảm khả năng xuất huyết dưới da, ngăn ngừa khả năng da xuất hiện vết thâm tím. Bạn có thể sử dụng túi chườm đá hoặc dùng 1 chiếc khăn mỏng nhúng vào nước đá lạnh và đắp lên vết thương từ 5-10 phút. Để phát huy tác dụng, nên chườm nhiều lần, giữa các lần cách nhau khoảng 1 tiếng. Hoặc có thể lấy khăn mặt nhúng vào nước lạnh rồi đặt lên chỗ đau.

Chườm ấm

Phương pháp chườm đá chỉ có tác dụng trong vòng 48 giờ kể từ lúc chấn thương. Trong trường hợp gặp vết bầm tím lớn, sau 48 giờ không thuyên giảm thì bạn có thể thay thế bằng phương pháp chườm ấm bằng cách dùng khăn ấm hoặc chai nước ấm đặt lên vết thương. Lưu ý nước chỉ nên vừa đủ ấm để tránh trường hợp da bị tổn thương hoặc bị bỏng.



Lăn trứng gà

Đây là một phương pháp trị vết bầm tím trong dân gian được rất nhiều người áp dụng. Mỗi khi có vết thương sưng tấy, bầm tím là người ta lại luộc trứng gà rồi lăn qua lăn lại ở chỗ sưng. Cách này sẽ giúp giảm đau và làm vết sưng tím biến mất nhanh chóng.

Bạn hãy luộc vài quả trứng gà và lột vỏ, lăn khi trứng còn nóng đến khi nguội thì thay quả trứng khác, nên thực hiện mỗi ngày vài lần và duy trì liên tục trong vài ngày để cải thiện vết bầm.

Tỏi

Tỏi được biết đến với nhiều công dụng, lợi ích cho sức khỏe. Trong tỏi rất giàu chất chống oxy hóa sẽ giúp kích thích lưu thông các mạch máu và giúp chống viêm, giảm vết bầm hiệu quả.

Ngoài việc bổ sung tỏi vào bữa ăn hằng ngày, bạn có thể dùng nước ép tỏi tươi rồi thoa lên vết bầm trên da để mau tan bầm.



Dầu gió

Nếu như mật gấu khá đắt đỏ và khó mua được mật thật thì dầu gió là cách chọn tiếp theo vì giá cả vừa túi tiền hơn và cũng rất hiệu quả trong việc làm giảm đau, giảm sưng ở chỗ bầm tím. So với mật gấu thì dầu gió có độ kích ứng nhẹ hơn, chỉ cảm thấy hơi nóng, hơi rát khi bôi vào vết thương mà thôi.

Nha đam + Ngò tây

Hỗn hợp nước nha đam và ngò tây có tác dụng kháng sinh cực kỳ tốt, giúp giảm bớt nguy cơ sưng viêm của vết thương. Vì vậy, chúng thường sử dụng để đắp lên chỗ bầm tím, chỗ vết thương sưng viêm.

Bạn hãy dùng nha đam đã gọt vỏ, rửa sạch mủ và ngò tây rửa sạch cho vào máy xay để xay nhuyễn, sau đó dùng hỗn hợp để đắp lên da bị bầm tím khoảng 3 lần/ngày.



Nghệ

Củ nghệ tươi có chứa nhiều dưỡng chất cực kỳ hiệu quả trong việc làm tan vết bầm, giúp da không để lại sẹo.

Để làm giảm vết bầm bằng nghệ, bạn hãy đem củ gừng đi rửa sạch, gọt bỏ vỏ và giã nhuyễn. Sau đó thêm vào một ít phèn chua và trộn đều. Bạn dùng hỗn hợp này thấm lên vết bầm mỗi ngày sẽ thấy tình trạng vết bầm suy giảm.

Giấm táo

Giấm táo không chỉ được dùng làm gia vị cho các món ăn mà còn có nhiều lợi ích cho sức khỏe và tính kháng viêm khá tốt nên có tác dụng tốt để làm tan máu bầm.

Bạn nên dùng giấm táo thấm vào một chiếc bông, rồi thoa lên vết bầm tím và massage nhẹ nhàng, nên thực hiện khoảng 3 lần/ngày để thấy sự cải thiện rõ rệt.



Hành tây

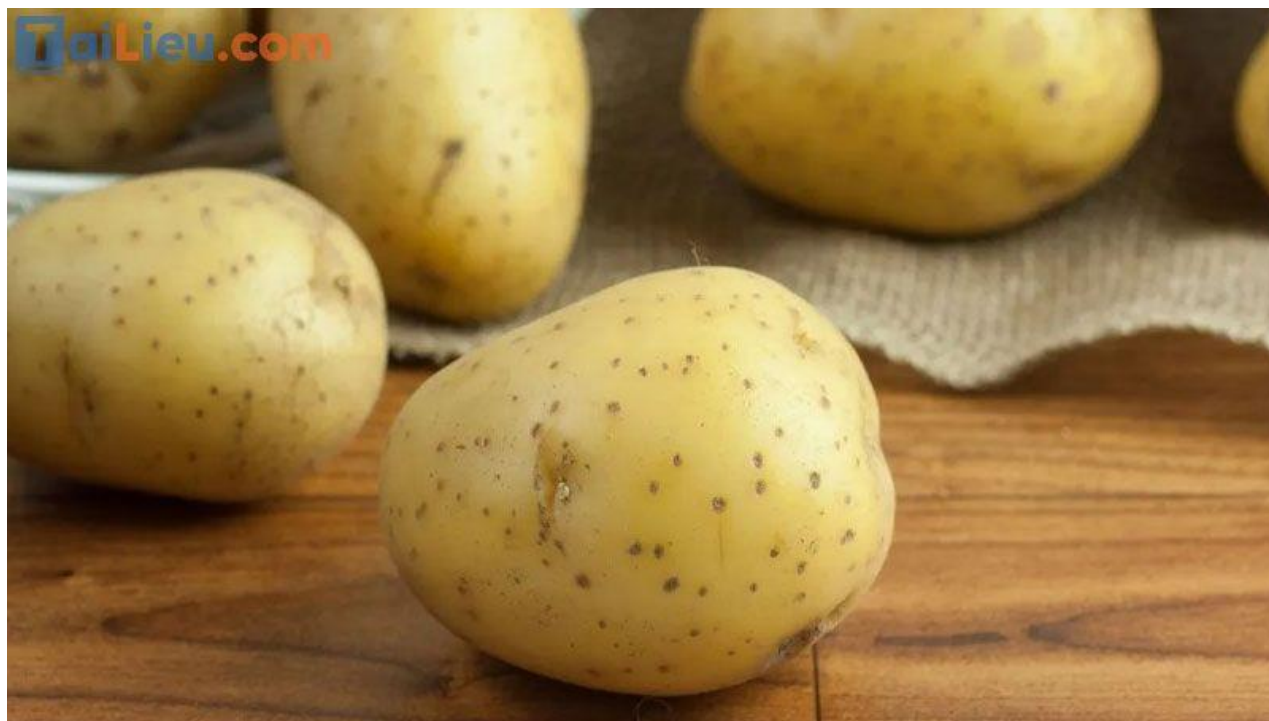
Bên cạnh tỏi thì hành tây cũng là một nguyên liệu tốt, trong hành tây giàu alliinase, đây chính là chất khiến bạn bị cay mắt mỗi khi cắt hành, nhưng lại có tác dụng kích thích lưu thông máu.

Bạn có thể cắt một vài lát hành tây rồi đặt lên vết bầm tím sẽ giúp cải thiện các vết bầm nhanh chóng.

Khoai tây

Trong khoai tây chứa một loại enzyme có tên là catalase, đây là một loại enzyme giúp hỗ trợ phục hồi tế bào nhanh chóng. Chính vì vậy, dùng khoai tây cũng có thể làm tan vết bầm.

Bạn hãy cắt 1/2 củ khoai tây rồi dùng mặt cắt đặt trực tiếp lên vết bầm trong ít nhất 5 phút để giảm đau và giảm viêm. Duy trì thực hiện 3-4 lần/ngày đến khi vết bầm được giảm bớt.



Muối

Muối được biết đến là một loại gia vị có tính kháng khuẩn cao nên có nhiều lợi ích với sức khỏe. Muối khi thoa lên vết bầm sẽ giúp giảm viêm tấy, hấp thụ dịch nội bào.

Bạn hãy hòa tan vài muỗng muối hòa vào 1 cốc nước nóng, rồi dùng bông thấm nước muối, vắt bớt nước đi và thoa lên vùng da bị bầm tím, thực hiện vài lần mỗi ngày để có hiệu quả.

Cách làm tan máu bầm trên mặt nhanh nhất

Mời bạn tham khảo những cách làm tan máu bầm trên mặt được chúng tôi chia sẻ chi tiết dưới đây:

Cách làm tan máu bầm ở mắt nhanh nhất

Ngoài 2 cách làm nhanh tan máu bầm ở mắt bằng phương pháp chườm lạnh và chườm nóng đã nêu trên, bạn có thể tham khảo thêm 2 cách khác sau:



Cách làm tan vết bầm ở mắt: Nhẹ nhàng massage

Bạn cũng có thể nhẹ nhàng massage khu vực mắt sau khi cảm thấy tình trạng sưng và đau nhức thuyên giảm. Cách trị tan máu bầm ở mắt này tương tự liệu pháp

chườm nóng, massage hỗ trợ thúc đẩy lưu lượng máu huyết lưu thông đến đây, góp phần giảm sưng, xua tan vết bầm hữu hiệu.

Tuy nhiên, nếu các động tác massage khiến bạn cảm thấy đau hoặc tình trạng sưng vẫn chưa thuyên giảm đáng kể, bạn nên ngừng phương pháp này ngay lập tức và hỏi ý kiến bác sĩ.

Dùng vitamin C

Từ lâu, chúng ta đều biết vitamin C đem lại rất nhiều lợi ích sức khỏe. Tuy nhiên, giả thiết về khả năng làm tan vết bầm ở mắt của vitamin C vẫn cần được nghiên cứu chuyên sâu hơn trước khi được công bố rộng rãi.

Mặc dù vậy, hiện nay một số người vẫn lựa chọn dùng vitamin C trong cách trị tan máu bầm ở mắt. Nguyên nhân có thể bắt nguồn từ việc thiếu vitamin C dễ dẫn đến bầm tím.

Cách làm tan máu bầm ở môi nhanh nhất

Cách tốt nhất là nên uống và thoa thuốc hỗ trợ tan máu bầm rồi để cơ thể tự hấp thu, nếu môi khô nhiều thì nên thoa thêm vaseline để chống nứt môi, từ bỏ các thói quen như: ngậm bút, liếm môi, hút thuốc (nếu có), tránh ăn thức ăn quá nóng hoặc quá lạnh cũng như thức ăn chứa nhiều gia vị (tiêu, ớt, chanh, ...), uống đủ nước.

Bạn có thể mua thuốc tại nhà thuốc tây, nhưng nếu môi có biểu hiện sưng nóng đỏ đau, tụ mủ, hành sốt thì cần thiết phải đến BV để được kiểm tra và kê thuốc thích hợp.



Hy vọng bài viết trên đã giúp bạn tìm hiểu cách làm tan máu bầm nhanh để áp dụng trong trường hợp cần thiết cho gia đình và bạn bè. Cảm ơn các bạn đã theo dõi bài viết!