



Ngoài những bước chăm sóc thông thường, việc chăm sóc da mùa nóng có những điểm riêng, trong đó chúng ta cần làm sạch da trước đi biển chú ý.

Chúng ta cần

Vào mùa hè, bước tia cực tím xuyên thấu cao hơn, do đó, việc bảo vệ da cần được thực hiện nghiêm ngặt hơn. Ngoài việc hạn chế ra ngoài vào những giờ cao điểm, từ 10g sáng đến khoảng 15g, việc thoa kem chống nắng hoặc dùng trang phục như mũ rộng vành, khăn trang, găng, v.v... là những việc làm thiết thực để bảo vệ sức khỏe và vệ sinh cho làn da.

Việc phơi nắng quá mức sẽ làm da lão hóa nhanh, đen sạm hơn, và là nguyên nhân gia tăng một số bệnh da như mụn, nám, tàn nhang, lupus đỏ, viêm da ánh sáng..., thậm chí có thể gây ra ung thư da. Cần nhớ, tác động của tia tử ngoại trên da sẽ tích lũy dần theo thời gian. Do đó, thoa kem chống nắng là biện pháp bảo vệ da tích cực nhất (không dùng cho trẻ nhỏ dưới sáu tháng tuổi hoặc người bị dị ứng với các hoạt chất chống nắng):

- Thoa kem chống nắng 30 phút trước khi ra ngoài ở những vùng da cần bảo vệ.

- Nên chọn kem chống nắng phù hợp với làn da. Người có làn da sáng, khi đi biển, nên chọn loại có khả năng chống nước (waterproof hoặc water resistant) và có chỉ số chống nắng cao. Tuy nhiên, chúng cũng cần bôi lại sau 40-80 phút khi ngâm trong nước.

Với người da vàng, nên dùng sản phẩm có chỉ số chống nắng SPF 15-30.

- Tránh dùng sản phẩm loại kem chống nắng riêng.

- Khi vón đắp ng, đắp mặt hơi nhiều hoặc tiếp xúc với gió bụi nhiều, nên thoa lớp kem mỏng sau hai giờ.
- Chú ý bảo vệ cơ thể, mặt, vành tai và tóc bằng các sản phẩm phù hợp.
- Ngoài việc chú ý đến chế độ sinh hoạt, bạn cũng cần quan tâm đến việc dùng kem chống nắng. Lượng thuốc chống nắng vừa đủ cho toàn cơ thể là 25g - 30g (khoảng sáu muỗng cà phê), cho mặt là 2,5g.
- Cần thoa kem chống nắng khi ít nắng, hoặc lúc bạn đang ở trong bóng râm.

Làm sạch

Vệ sinh da là khâu đầu tiên, cũng là khâu cuối cùng trong các bước chăm sóc da. Da sạch không chỉ giúp ngăn ngừa mụn blemish mà còn mang lại cảm giác sảng khoái, dễ chịu.

Vào mùa nóng, da tăng tiết nhiều mồ hôi và dễ bám bụi bẩn, bạn nên giữ da sạch và thoáng. Đừng tham mỹ phẩm cách quá mức vì nó sẽ làm mất lớp bảo vệ da. Nếu có thói quen trang điểm, hãy tẩy trang cẩn thận trước khi đi ngủ, nên chọn các sản phẩm tẩy trang dịu nhẹ cho cơ thể, mặt và da mụn.

Sau khi tắm biển, hồ bơi, bạn nên tắm lại bằng nước sạch. Sau đó, sử dụng các loại sữa tắm, dầu gội nhẹ dịu, có tăng cường chiết xuất tự nhiên. Việc này sẽ giảm thiểu nguy cơ do chất tẩy, thuốc sát trùng (hóa chất) hoặc quá mức (nồng độ kiềm).

- Việc ngấm da dầu, mùa hè càng gây khó chịu nhiều hơn, bạn có thể kiểm soát lượng dầu trên da mụn bằng cách: sử dụng sản phẩm rửa mặt dành cho da dầu thường xuyên hai lần/ngày; không sử dụng mỹ phẩm chứa dầu.

Luôn giữ cho da mát sẽ giúp bạn cảm thấy thoải mái và phát triển khỏe mạnh.

Trong trường hợp phải trang điểm, nên dùng phấn lót da nhẹ nhàng hơn là dùng kem; thoa kem xuyên mang theo phấn phủ và giữ tay tránh chạm trực tiếp vào da mặt.

Giữ ẩm

Những người có làn da khô ráp hoặc thường xuyên làm việc trong môi trường máy lạnh, người có làn da lão hóa nên đặc biệt chú trọng đến việc giữ ẩm cho da. Lưu ý, nên chọn các loại kem giữ ẩm không chứa cồn, hương liệu, chất bảo quản, chất màu. Các chất làm ẩm có thể dùng để dưỡng hoặc kết hợp trong sữa rửa mặt, sữa tắm, mặt nạ dưỡng da.

Để nét đẹp của làn da được trẻ trung, các bạn đừng quên chăm sóc tóc, môi cũng như chăm sóc sức khỏe chung. Hãy chú ý giữ gìn thói quen ăn uống và đặc biệt là rau quả tươi.

BS Võ Thị Bích Ngọc
(Phòng Chăm sóc da, BV ĐHY ĐTC TP.HCM)
Theo PhunuOnline (PNO)