TỔ CÔNG TÁC XÃ HỘI
KHOA DA LIỄU

CỘNG HÒA XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM
Độc lập – Tự do – Hạnh phúc

Sóc Trăng, ngày 08 tháng 01 năm 2023

CHĂM SÓC DA MÙA TẾT

Những ngày Tết là dịp để chúng ta dành nhiều thời gian cho gia đình, để chăm sóc dọn dẹp lại nhà cửa, có những cuộc du xuân và những cuộc vui đầm ấm. Bên cạnh đó, thời tiết lạnh khô mùa tết năm nay và việc trang điểm nhiều hơn cũng sẽ làm ảnh hưởng nhiều đến làn da.

Một số bí quyết sau sẽ giúp cho bạn dù bận rộn vẫn có một làn da khỏe đẹp:

- **Giữ gìn vệ sinh da mặt mỗi sáng và tối:** dùng sữa rửa mặt kết hợp với nước tẩy trang giúp loại bỏ bụi bẩn và chất độc hại, làm thông thoáng lỗ chân lông giúp hạn chế tình trạng mụn.

- **Uống đầy đủ nước và dưỡng ẩm da mặt:** uống đủ 2 lít nước mỗi ngày, sử dụng các sản phẩm dưỡng ẩm có kết cấu phù hợp với tình trạng da, bổ sung các thành phần dưỡng ẩm lành tính như hyaluronic acid, ceramides,... giúp nuôi dưỡng làn da từ bên trong, ngăn ngừa tình trạng mất nước, khô căng, phục hồi làn da.

- **Chống nắng thường xuyên:**
Lựa chọn sản phẩm chống nắng phù hợp với loại da của bạn, có chỉ số chống nắng SPF từ 30 trở lên kèm phổ rộng. Nên thoa chống nắng trước khi ra ngoài 15-30 phút, thoa lại chống nắng sau 2 giờ để đảm bảo làn da được bảo vệ tốt nhất.

Hãy sử dụng kem chống nắng kể cả khi thời tiết mát mẻ và cả khi không tiếp xúc trực tiếp với ánh nắng.

Đối với những làn da nhạy cảm có thể sử dụng kem chống nắng vật lý, bổ sung viên uống chống nắng, che chắn làn da bằng khẩu trang, kính mát, nón rộng vành, quần áo có chỉ số chống nắng.

- Bỏ qua hoặc thay thế các sản phẩm đặc trị có nồng độ cao: các hoạt chất mạnh như retinol, adapalen, AHA, BHA,… có thể gây kích ứng, bong tróc và khô da.

- Hạn chế các thực phẩm nhiều dầu mỡ, nhiều đường, chứa cồn và ngủ đủ giấc.

Tin: BS.Tri Thị Ánh Tuyết
Ảnh: BS.Tri Thị Ánh Tuyết