

SỰ THẬT CẦN BIẾT VỀ KEM CHỐNG NẮNG

70% người đi biển luôn để đôi môi "trần trụi", trong khi đây là khu vực dễ hình thành u ác tính. Nhớ sử dụng kem chống nắng để bảo vệ bờ môi của bạn.

>>> Những bí ẩn thú vị về kem chống nắng

Thoa kem chống nắng là liệu pháp giữ cho làn da trẻ trung và khỏe mạnh. Nó có thể trở thành thói quen hàng ngày của bạn. Nếu bạn đang sử dụng kem chống nắng, hãy đọc thật kỹ những điều cần biết dưới đây:

Có sự khác biệt giữa sunblock và sunscreen

Những thuật ngữ này thường được sử dụng thay thế cho nhau, song thực tế chúng có những khác biệt:

Sunblock là dòng sản phẩm có tác dụng cản trở tia UV hấp thụ vào da bằng các chất zinc oxide hoặc titanium oxide. Các chất này đều không hấp thụ vào da vì chúng chỉ nằm trên bề mặt da. Vì vậy, để sunblock phát huy hết công dụng, bạn phải bôi một lớp đều, không chừa một chỗ nào. Ưu điểm: Bám bền, không thấm thấu vào da nên rất lành cho da. Tuy nhiên vì bạn phải thoa một lớp dày nên da mặt dễ bị nhờn và bóng.

Còn sunscreen là dòng sản phẩm có những chất hấp thụ tia UV để vô hiệu hóa những tác hại của nó. Ưu điểm: Không tạo nên lớp màng trắng trên da nên nhìn tự nhiên hơn sunblock. Tuy nhiên, hiệu năng của chúng không bền, nên bạn phải thường xuyên dặm thêm kem sau 3-4 tiếng đồng hồ. Ngoài ra, sản phẩm có thể gây dị ứng với da nhạy cảm.

Việc lựa chọn loại kem nào là tùy sở thích của từng người. Khi sử dụng, bạn cần lưu ý:

- Dùng sunblock thì nên bôi kem dưỡng trước rồi mới tới kem chống nắng (vì sunblock nằm trên bề mặt da, nếu bôi lên trước sẽ cản trở kem dưỡng phát huy công dụng).
- Dùng Sunscreen thì nên bôi kem chống nắng trước rồi mới đến kem dưỡng (vì sunscreen phải cần ngấm vào da mới có tác dụng).
- Sunblock thường là lựa chọn tốt hơn cho làn da nhạy cảm và dễ bị kích thích từ các hóa chất trong sunscreen.
- Hãy tìm hiểu thật kỹ những gì ghi trên nhãn mác sản phẩm bạn quyết định lựa chọn giữa sunblock và sunscreen.

Ảnh: Learni

Sử dụng đồng thời cả kem dưỡng da

Bạn thường nghĩ rằng chỉ cần sử dụng kem chống nắng là được rồi, thực ra vẫn chưa đủ. Các bác sĩ khuyên bạn nên thoa thêm một lượng tương đương với kem dưỡng da cho các khu vực tiếp xúc với nắng trên cơ thể và khuôn mặt của bạn (tương đương 2 muỗng canh).

Sử dụng thường xuyên

Nếu bạn dành phần lớn thời gian đi ngoài đường, bạn cần có một kế hoạch để sử dụng kem chống nắng cả ngày

Hiệu quả chống nắng của kem diễn ra trong khoảng 2 giờ, vì vậy tốt nhất nên bôi nó lại sau mỗi khoảng một tiếng rưỡi đến 2 tiếng. Hãy nhớ rằng, không phải kem có lượng SPF cao thì sẽ công hiệu lâu hơn mà khoảng thời gian này áp dụng cho tất cả các loại kem chống nắng.

Đừng nghĩ rằng kem chống nắng có thể chống thấm nước

Kem chống nắng thông thường không có chức năng chống thấm nước nên các nhà sản xuất không được phép ghi trên sản phẩm của mình tính năng này. Tuy nhiên, họ có thể sử dụng từ "chịu

nước" để quảng bá phóng đại về sản phẩm.

Bạn hãy kiểm tra nhãn mác thật kỹ. Nếu sử dụng kem chống nắng chịu nước, bạn có thể phải thoa lại chúng sau khoảng 40 phút.

Đừng quên bảo vệ môi của bạn

Môi ở ngay giữa khuôn mặt và chúng tiếp xúc với nắng giống như những phần còn lại của cơ thể bạn. Vì thế chúng cũng cần được bảo vệ.

Theo một cuộc khảo sát, có đến 70% những khách đi biển luôn để đôi môi của họ "trần trụi", trong khi đây là vùng dễ hình thành các khối u ác tính. Do đó hãy nhớ sử dụng kem dưỡng môi và kem chống nắng để bảo vệ bờ môi của bạn.

Sự an toàn của thuốc xịt

Kem chống nắng dạng xịt tương đối mới và thuận tiện khi sử dụng. Tuy nhiên nhiều người lo ngại về tính an toàn khi sử dụng nó. Do đó bạn nên tìm hiểu thật kỹ công dụng cũng như chống chỉ định trên bao bì để có sự lựa chọn phù hợp.