Đa phần phụ nữ Việt chưa có thói quen sử dụng kem chống nắng (KCN) như một nhu cầu tất yếu, cũng như chưa có cách nhìn nhận đúng đắn về một trong những loại mỹ phẩm được cho là bí quyết làm nên làn da trắng trẻo, trẻ lâu của người Nhật này. Do KCN sẽ tiếp xúc trực tiếp lên da mặt nên bạn cần nắm vững cách chọn lựa và sử dụng KCN sao cho phù hợp để tránh những hậu quả không đáng có.

Bài: TS. Huỳnh Ngọc Châu

Chọn và sử dụng *kem chống nắng* đúng cách

A TIÊU CHÍ CHỌN KEM CHỐNG NẮNG

Những quảng cáo KCN thường hay đánh vào tâm lý người tiêu dùng rằng KCN có chỉ số SPF càng cao thì sẽ càng hiệu quả. Tuy nhiên, trước tiên bạn cần xem xét đến những tiêu chí sau đây:

1 | Mục đích sử dụng

Nếu bạn phải tham gia các hoạt động ngoài trời trong thời gian dài như cắm trại, leo núi, tắm biển..., hãy chọn các loại sản phẩm chống nắng có chỉ số SPF cao, tức là từ 50 trở lên. Còn nếu chỉ là sử dụng hằng ngày, để tránh tạo nhiều "áp lực" cho da, chỉ cần sử dụng KCN có chỉ số SPF trung bình, khoảng từ 20 đến 30 là đủ.

2 | Loại da

Về cơ bản, các loại KCN dùng cho toàn thân không phân biệt loại da, vì vậy có thể nói là hợp cho mọi đối tượng sử dụng (trừ các đối tượng đặc biệt như trẻ sơ sinh, phụ nữ mang thai hay cho con bú...). Tuy nhiên, với KCN cho mặt, chúng ta cần lưu ý những điều sau:

・Chỉ nên dùng KCN có hướng dẫn là dùng được cho cả da mặt.

・Da thường và da khô hầu như phù hợp với mọi sản phẩm chống nắng.

・Đối với da nhờn hay hỗn hợp thiên nhờn hoặc da mụn, khi chọn các loại chống nắng dạng Sunscreen (là dòng sản phẩm có chứa chất hấp thụ tia UV và vô hiệu hóa những tác hại của nó lên da) thì nên chọn loại có chỉ số SPF không quá cao. Chỉ số SPF càng cao, khả năng làm bít lỗ chân lông và gây nhờn cũng cao hơn.

・Tương tự đối với da nhạy cảm, nên chọn KCN có chỉ số SPF vừa phải để giúp giảm "áp lực" của các chất chống nắng lên da, giúp da dễ chịu và ít bị kích ứng hơn.

・Ngoài ra, hiện nay sản phẩm chống nắng cũng rất đa dạng, từ dạng gel, dạng sữa cho đến dạng kem,... Da nhờn nên chọn các dạng dễ thẩm thấu như gel hoặc sữa. Da thường hoặc khô nên chọn dạng kem hoặc cũng có thể dùng dạng gel hay sữa khi kết hợp với các sản phẩm dưỡng da phù hợp khác.

B THOA KEM CHỐNG NẮNG ĐÚNG CÁCH

Tia tử ngoại (tia UV) có thành phần chính là tia UV-A và UV-B. Nếu như tia UV-A là nguyên nhân gây chảy xệ, ung thư da,... thì tia UV-B là nguyên nhân gây nên hiện tượng bỏng da, cháy nắng. Quan trọng hơn, tia UV-B có thể bị ngăn bởi sương mù, mây hoặc cửa kính nhưng tia UV-A thì không. Chính vì vậy, việc thoa sản phẩm chống nắng đúng cách hàng ngày là điều cực kỳ quan trọng góp phần bảo vệ da và ngăn ngừa lão hóa.

1 | Thứ tự thoa

Hầu như chúng ta không chỉ sử dụng KCN mà còn dùng rất nhiều sản phẩm dưỡng da và trang điểm khác. Vậy KCN sẽ được thoa ở bước nào?

Có thể tóm tắt lại như sau: DƯỠNG → KEM CHỐNG NẮNG → TRANG ĐIỂM

Cụ thể: Lotion → Serum/ Sữa/ Kem dưỡng → KEM CHỐNG NẮNG → Kem lót → Kem nền

(Các bước dưỡng da) (Các bước trang điểm)

※ Đối với các sản phẩm có ghi rõ "Dưỡng kiêm chống nắng", có thể sử dụng KCN ngay sau khi thoa lotion.

2 | Các bước thoa KCN

Dưỡng ẩm trước khi thoa

Làn da không được dưỡng ẩm đầy đủ sẽ dễ chịu các tác động xấu của tia tử ngoại, vì thế các bạn đừng quên bước này nhé.

Lấy lượng thích hợp cho vào lòng bàn tay

Về mặt lý thuyết, lượng KCN thích hợp nhất sẽ là 2mg trên 1cm² bề mặt da. Tuy nhiên, dù bạn có tính toán sát sao đến cỡ nào thì KCN cũng sẽ bị trôi đi do mồ hôi và dầu nhờn. Đó là lý do mà chúng ta luôn được khuyên: "Hãy thoa lại kem chống nắng sau 3 - 4 giờ sử dụng". Trong thực tế, bạn chỉ cần lấy lượng KCN cỡ 1 hạt tròn đường kính khoảng 2,5cm là được.

Dùng tay còn lại lấy kem và thoa đều lên toàn mặt

Thoa theo thứ tự: vùng có diện tích lớn → nhỏ, cụ thể:

2 gò má → trán → mũi và cằm

※ Nên tán kem đều khắp mặt theo hướng từ trung tâm mặt ra xung quanh để tối ưu hóa hiệu quả của KCN.

"Đắp mặt nạ" bằng lòng bàn tay

Sau cùng, hãy dùng 2 lòng bàn tay áp nhẹ nhàng lên mặt. Mục đích của thao tác này là để "bù đắp" lại lần cuối những chỗ kem thoa chưa đều, đồng thời hơi ấm từ lòng bàn tay cũng sẽ giúp kem thẩm thấu nhanh hơn!

C THOA LẠI KEM CHỐNG NẮNG

Thích hợp nhất là nên thoa lại KCN sau 3 - 4 giờ sử dụng. Nếu bạn là người ra mồ hôi nhiều hay thường xuyên vận động thì nên thoa lại sau 2 - 3 giờ. Sau đây là những mẹo nho nhỏ khi thoa lại KCN:

Trước khi thoa lại, dùng khăn giấy hoặc giấy thấm dầu (đối với những bạn trang điểm) lau sạch phần dầu nhờn và mồ hôi trên chỗ cần thoa.

Sau đó, nên dưỡng ẩm lại trước khi thoa bằng các mỹ phẩm dưỡng ẩm có thể phát huy tác dụng lên cả lớp chống nắng cũ và lớp trang điểm như xịt khoáng....

※ Có thể thay thế việc thoa lại KCN bằng các sản phẩm trang điểm có chức năng chống nắng như kem nền hay phấn phủ chống nắng. Vậy là vừa có thể kết hợp "chống nắng lại" với dặm lại lớp trang điểm.

D XỬ LÝ CUỐI NGÀY

Sau một ngày sử dụng, KCN luôn luôn cần được tẩy rửa sạch sẽ khỏi da mặt. Tùy theo công thức cấu tạo, có một số loại chống nắng BẮT BUỘC phải sử dụng sản phẩm tẩy trang mới làm sạch được, tuy nhiên cũng có một số loại KCN chỉ cần dùng sữa rửa mặt kiêm tẩy trang nhẹ là được. Nếu không nắm rõ sản phẩm đang sử dụng thuộc loại nào, bạn hãy dùng tẩy trang vào cuối ngày nhé!

Tư vấn:
Tiến sĩ chuyên ngành Nghiên cứu mỹ phẩm Huỳnh Ngọc Châu
Sinh năm 1983, hiện đang là nhà nghiên cứu mỹ phẩm tại Nhật Bản, từng đoạt giải thưởng Công trình nghiên cứu xuất sắc từ Hiệp hội kỹ thuật nguyên liệu Nhật Bản. Hiện nay, nhiều sản phẩm do chị nghiên cứu đang được bày bán tại thị trường nội địa Nhật Bản.
www.cosmetics.drchau.net