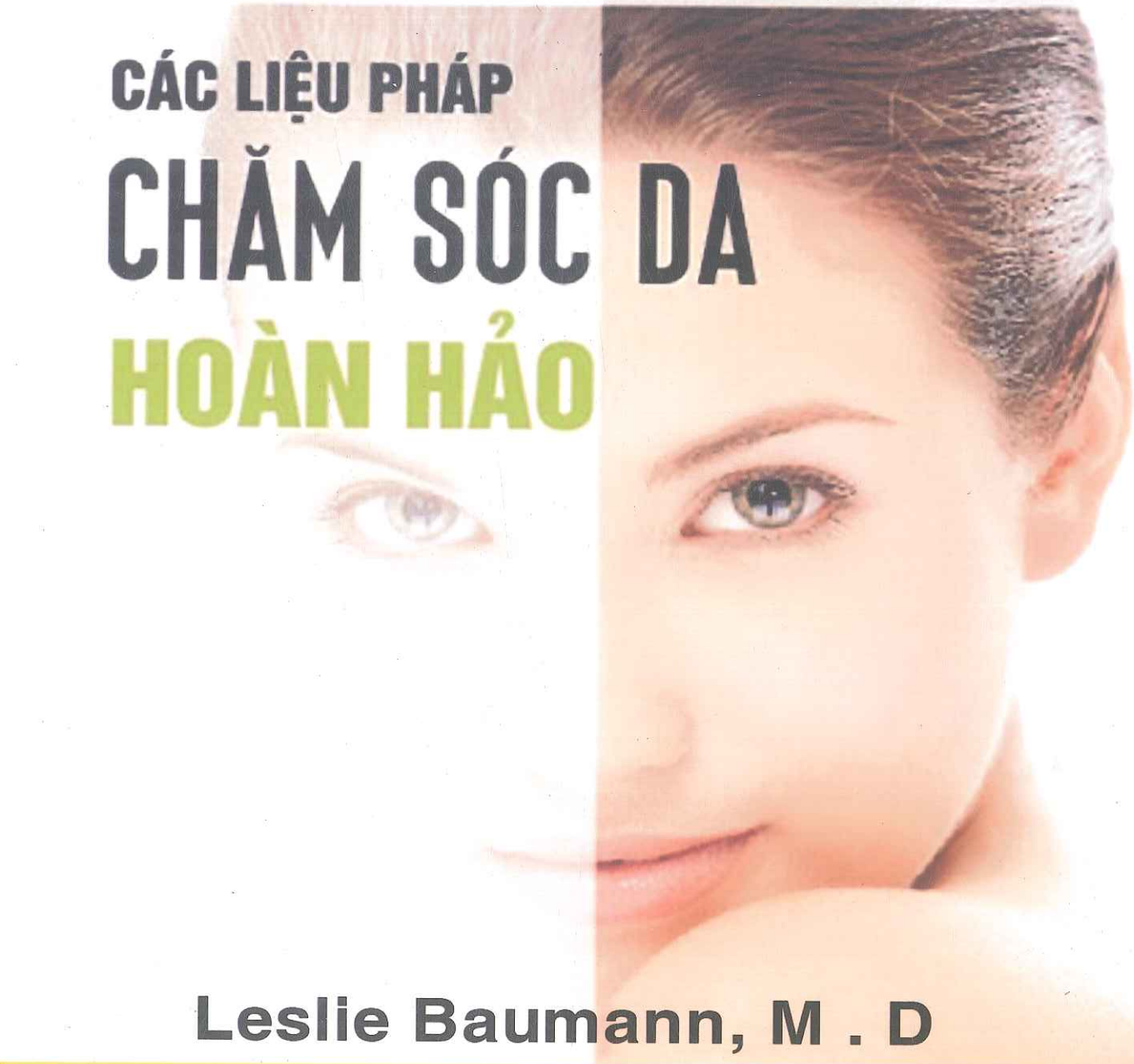
NEW YORK TIMES BESTSELLER

Không cần bàn cãi, đây là cuốn sách hay nhất về chăm sóc da từ trước đến giờ
PAULA BEGOUN, tác giả *Don't Go to the Cosmetics Counter Without Me*

CÁC LIỆU PHÁP CHĂM SÓC DA HOÀN HẢO



Leslie Baumann, M . D

Bạn có chắc chắn mình đang sử dụng những sản phẩm chăm sóc da tốt nhất ?

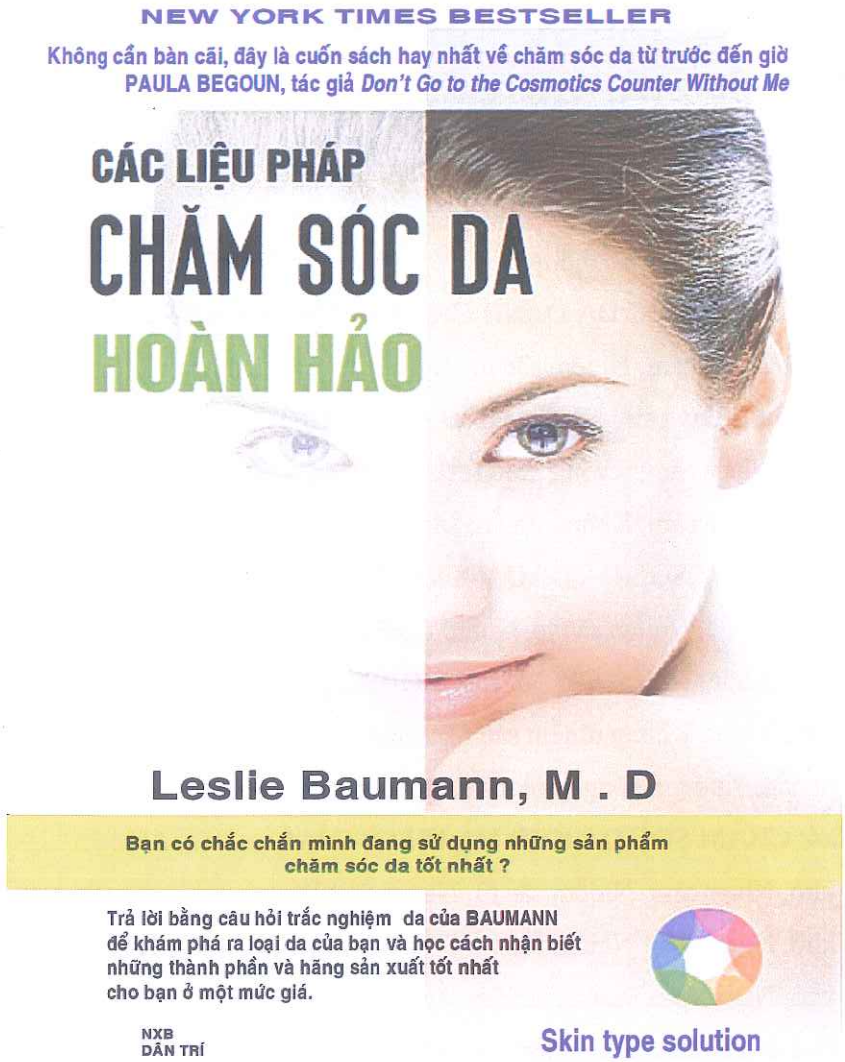
Trả lời bằng câu hỏi trắc nghiệm da của BAUMANN để khám phá ra loại da của bạn và học cách nhận biết những thành phần và hãng sản xuất tốt nhất cho bạn ở một mức giá.

NXB DÂN TRÍ

Skin type solution

CÁC LIỆU PHÁP

CHĂM SÓC DA HOÀN HẢO



CÁC LIỆU PHÁP CHĂM SÓC DA HOÀN HẢO

Leslie Baumann, M.D.

THE SKIN TYPE SOLUTION

Bản quyền tiếng Việt © Công ty TNHH METACO Trường Văn.

Bác sĩ Trường *dịch*

NHÀ XUẤT BẢN DÂN TRÍ

MỤC LỤC

CHƯƠNG 1: CUỘC CÁCH MẠNG VỀ PHÂN LOẠI DA 3
1.1. Tại Sao Lại Phân Loại Da? 3
1.2. Hiểu về Các Loại Da 11
1.3. Tôi đã phát triển hệ thống phân loại da và câu hỏi trắc nghiệm như thế nào? 21
CHƯƠNG 2: CHĂM SÓC DA DÀNH CHO DA DẦU VÀ NHẠY CẢM 41
2.1. Da dầu, Nhạy cảm, Nhiễm sắc tố, Nhăn: OSPW 41
2.2. Da dầu, Nhạy cảm, Nhiễm sắc tố, Căng: OSPT 57
2.3. Da dầu, Nhạy cảm, Không nhiễm sắc tố, Nhăn: OSNW 75
2.4. Da dầu, Nhạy cảm, Không nhiễm sắc tố, Căng: OSNT 92
CHƯƠNG 3: CHĂM SÓC DA DẦU VÀ KHỎE 106
3.1. Da dầu, Khỏe, Nhiễm sắc tố, Nhăn: ORPW 106
3.2. Da dầu, Khỏe, Nhiễm Sắc Tố, Căng: ORPT 122
3.3. Da dầu, Khỏe, Không nhiễm sắc tố, Nhăn: ORNW 138
3.4. Da dầu, Khỏe, Không nhiễm sắc tố, Căng: ORNT 154
CHƯƠNG 4: CHĂM SÓC DA KHÔ VÀ NHẠY CẢM 165
4.1. Da khô, Nhạy cảm, Nhiễm sắc tố, Nhăn: DSPW 165
4.2. Da khô, Nhạy cảm, Nhiễm sắc tố, Căng: DSPT 181
4.3. Da khô, Nhạy cảm, Không nhiễm sắc tố, Nhăn: DSNW 196
4.4. Da khô, Nhạy cảm, Không nhiễm sắc tố, Căng: DSNT 213
CHƯƠNG 5: CHĂM SÓC DA KHÔ VÀ KHỎE 227
5.1. Da khô, Khỏe, Nhiễm sắc tố, Nhăn: DRPW 227
5.2. Da khô, Khỏe, Nhiễm sắc tố, Căng: DRPT 241
5.3. Da khô, Khỏe, Không nhiễm sắc tố, Nhăn: DRNW 256
5.4. Da khô, Khỏe, Không nhiễm sắc tố, Căng: DRNT 270

CHƯƠNG 1: CUỘC CÁCH MẠNG VỀ PHÂN LOẠI DA

1.1. Tại Sao Lại Phân Loại Da?

GIỚI THIỆU

Đã bao nhiêu lần bạn đến cửa hàng mỹ phẩm, bỏ ra vài triệu đồng mua những sản phẩm mà bạn không muốn dùng lại nó? Cô bán hàng hay chuyên gia thẩm mỹ bán cho bạn một dòng sản phẩm "sẽ tạo ra những điều kỳ diệu" nhưng cuối cùng lại chẳng có tác dụng gì cho bạn cả? Bạn bị dị ứng hoặc khó chịu với một sản phẩm mà không biết nguyên nhân? Tại sao cô bạn thân của bạn lại trung thành với loại sản phẩm chăm sóc da mà vì nó mặt bạn trông thật khủng khiếp? Bạn nên hay không nên sử dụng xà bông? Tại sao bạn ghét kem chống nắng dù biết rằng nên sử dụng nó? Loại mặt nạ lột nào hợp với bạn? Bạn có nên dùng **Retin-A** không?

Nếu bạn sở hữu một chiếc xe Subaru Forester, bạn sẽ không làm theo chế độ bảo dưỡng dành cho Volkswagen Golf. Vì thế, nếu da bạn thuộc loại *da khô và nhạy cảm* thì tại sao bạn lại ngốc nghếch sử dụng các loại kem dưỡng ẩm, sữa rửa mặt, và các loại mỹ phẩm dành cho người thuộc loại *da dầu và khỏe?*

Tại sao vậy? Vì bạn không biết da mình thuộc loại nào nên đã không biết cách chăm sóc nó. Hệ thống phân loại da của BAUMANN chưa được biết đến rộng rãi cho đến khi cuốn *Các liệu pháp chăm sóc da hoàn hảo* được xuất bản. Hầu hết mọi người biết rất chung chung về da của mình, họ dựa vào những kiến thức phổ biến nhưng thường không chính xác và không khoa học.

Nhiều năm làm việc với vai trò một bác sĩ, nhà nghiên cứu và giáo sư da liễu, tôi tin rằng không ai muốn mình có "ngày da xấu xí". Biết về loại da của mình là bước thiết yếu để tìm ra các sản phẩm chăm sóc da và phương pháp điều trị phù hợp. Nếu bạn giống như những bệnh nhân điển hình của Viện nghiên cứu và thẩm mỹ Baumann, tôi đá nh cược rằng bạn:

- Không biết về loại da của mình
- Không biết rằng phải dựa vào loại da của mình để quyết định phương pháp chăm sóc da
- Sử dụng các sản phẩm không phù hợp với loại da của bạn
- Mất quá nhiều tiền cho các sản phẩm đó
- Sử dụng các liệu pháp điều trị không phù hợp với loại da của bạn
- Không sử dụng những liệu pháp điều trị có lợi cho loại da của bạn

Khi tìm đến các sản phẩm và dịch vụ chăm sóc da, bạn như lang thang trong mê lộ

bởi có quá nhiều sản phẩm, không biết định hướng thế nào trước sự phóng đại của quảng cáo, nếu may mắn thì tìm được một thứ gì đó hợp với mình.

Để chăm sóc da hiệu quả và ngăn ngừa sự lão hóa, bạn cần một phương pháp điều trị phù hợp và khoa học cho loại da của bạn.

Phân loại da đã làm được điều này.

Cuốn sách này sẽ cung cấp những thông tin then chốt và hướng dẫn một chương trình chăm sóc hoàn hảo dành riêng cho loại da của bạn.

Khi bạn biết được loại da của mình (bằng cách trả lời bảng câu hỏi trong chương 3), bạn có thể đến ngay chương về loại da đó và tìm thấy mọi thứ bạn cần biết. Đây chính là khoa học về chăm sóc da, và một khi bạn biết về loại da của mình mọi thứ sẽ dễ dàng hơn rất nhiều.

Tôi đã dành 13 năm nghiên cứu và thử nghiệm lâm sàng các liệu pháp về da trên chính bản thân mình và hàng ngàn bệnh nhân khác tại Viện nghiên cứu và thẩm mỹ Baumann để chắc chắn rằng tiêu chuẩn khoa học của tôi về phân loại da áp dụng được với tất cả mọi người thuộc mọi màu da, mọi chủng tộc, mọi độ tuổi và giới tính. Và kết quả đúng là như vậy.

CHUYÊN MÔN ĐẶC BIỆT CỦA TÔI

Những hướng dẫn quý giá tôi mang đến cho bạn chưa từng được đăng tải ở bất cứ đâu. Tôi thành lập và quản lý Trung tâm thẩm mỹ thuộc Đại học Miami được 13 năm, đó là trung tâm nghiên cứu thẩm mỹ thuộc trường đại học đầu tiên ở nước Mỹ, nơi tôi điều trị cho hàng ngàn bệnh nhân mỗi năm. Đồng thời tôi còn là tiến sĩ và giảng viên của trường Đại học Miami, Trưởng khoa Da liễu thẩm mỹ. Những điều đó khiến tôi trở thành bác sĩ da liễu thẩm mỹ đầu tiên tại Mỹ vừa cống hiến cho ngành của mình, vừa là giáo sư của trường đại học, phụ trách việc giảng dạy và hướng dẫn nghiên cứu.

Sự kết hợp đặc biệt đó mang lại cho tôi một vị trí độc nhất. Chức vị giảng viên tạo nền tảng tốt cho tôi trong nghiên cứu, trong khi công việc khám và điều trị bệnh cung cấp kiến thức và kinh nghiệm thực tế cho những lý thuyết của tôi.

Khách hàng của tôi, từ những người mẫu tuyệt đẹp, những giáo sư đầu ngành, những đồng nghiệp y khoa, đến tất cả những người đang lo lắng về sự lão hóa đều thấy những kiến thức về chăm sóc da đặc biệt theo hệ thống phân loại da mà tôi đưa ra rất hữu ích.

Là một nhà khoa học đồng thời cũng là một phụ nữ thích thử nghiệm những sản phẩm và liệu pháp chăm sóc da, tôi đã tìm kiếm, nghiên cứu không mệt mỏi tất cả các cách làm đẹp vì chính tôi cũng sử dụng chúng. Và quan trọng hơn, vì chính tôi luôn muốn trông mình lúc nào cũng thật tuyệt vời, nên tôi chắc chắn rằng những

gì tôi đưa ra cũng là những điều tốt nhất bạn cần.

HỆ THỐNG PHÂN LOẠI DA MỚI

Cho đến bây giờ, lĩnh vực da liễu thiếu các tiêu chuẩn phù hợp giúp mọi người có thể học theo và áp dụng. Trước khi có hệ thống phân loại da, vào thập niên 1990, lần đầu tiên Helena Rubenstein phân chia da thành 4 loại: thường, hỗn hợp, khô và nhạy cảm. Trong khi sự phân loại này là phát kiến tại thời điểm đó, thì ngày nay, chúng ta có thể áp dụng nhiều tiêu chuẩn khoa học hơn để phân loại da.

Trước khi hệ thống phân loại da của tôi xuất hiện, ngay cả các bác sĩ da liễu cũng cảm thấy nản lòng, vì chúng ta đều muốn hiểu biết về da nhiều hơn để đưa ra các giải pháp phù hợp với các bệnh nhân. Nhưng lúc đó hệ thống phân loại 16 loại da tiên tiến lại chưa ra đời để trợ giúp.

Đây là một ví dụ về sự nhầm lẫn đang lan tràn khắp nơi, ngay cả với những chuyên gia. Gần đây tôi làm trong ban tư vấn của một công ty lớn cùng hai chuyên gia da liễu có tiếng khác. Một người có loại da R (da khỏe, loại da không bị kích ứng) và người còn lại có loại da S (da nhạy cảm). Ngay trước mặt vị chủ tịch công ty, hai người đó đã tranh cãi rất gay gắt. Chuyên gia thuộc loại da R tuyên bố rằng các sản phẩm chăm sóc da không hề khác nhau, tất cả đều là sự thổi phồng của marketing. Vì cô ấy có thể sử dụng bất kỳ thứ gì lên mặt và ngay cả với xà bông Ivory cũng không vấn đề gì. Chuyên gia thuộc loại da S đã bị sốc. Cô ấy phản đối, bởi với cô, dường như mọi thứ đều làm da mặt bị đỏ và tê buốt. Hai chuyên gia này không hiểu được rằng sự đối lập xuất phát từ việc họ thuộc hai loại da trái ngược nhau. Tôi đã thấy rõ điều gì bị bỏ qua và muốn đơn giản hóa việc chăm sóc da, một lần và mãi mãi.

Là một bác sĩ lâm sàng, tôi đã tận mắt chứng kiến chế độ chăm sóc không hợp lý phá hủy da khủng khiếp như thế nào. Là một bác sĩ tận tâm, tôi lắng nghe sự thất vọng của mọi người khi họ cố gắng tìm cho mình một cách chăm sóc da tốt, nhưng lại gặp trở ngại bởi có quá nhiều dòng sản phẩm và bị lạc lối trước những lời chào hàng đối lập nhau, thậm chí sai lạc. Mỗi người cần một chế độ chăm sóc da riêng biệt, nên tôi lưu ý không có sản phẩm nào có thể dùng cho tất cả mọi người. Hệ thống phân loại 16 loại da là chìa khóa để chẩn đoán và điều trị đầy đủ mọi vấn đề về da và nó *cực kỳ hữu ích.*

Hệ thống này đánh giá 4 yếu tố của da: **dầu >< khô ; khỏe >< nhạy cảm; nhiễm sắc tố >< không nhiễm sắc tố; nhăn >< căng**. Xác định bạn rơi vào từng yếu tố nào trong số đó sẽ tổng hợp thành loại da của bạn. Loại da của bạn không đơn thuần là tổng của 4 yếu tố, các yếu tố sẽ tương tác với nhau và biểu hiện ra ngoài thành loại da riêng biệt mà bạn có. Sau hơn mười năm theo dõi hàng nghìn bệnh nhân và tinh lọc thành *Bảng câu hỏi trắc nghiệm phân loại da Baumann,* tôi có thể cam đoan với bạn rằng hệ thống phân loại này chứa tất cả các đặc tính riêng biệt của từng loại da và nó sẽ đem lại cho bạn cách xử lý với những điểm mạnh và điểm yếu của da bạn.

Khi bạn hiểu được loại da của mình, việc chăm sóc da phù hợp không còn phức tạp và tốn kém nữa. Biết được những gì da bạn cần sẽ đơn giản hóa chế độ làm đẹp hàng ngày mà lại rất kinh tế. Hãy làm theo những lời khuyên của tôi trong chương viết về loại da của bạn để kết thúc "những ngày da xấu xí".

SỬ DỤNG CUỐN SÁCH NÀY THẾ NÀO?

Trong phần mở đầu của cuốn sách, bạn sẽ làm quen với những nguyên lý cơ bản của phân loại da. Trong chương 2, bạn sẽ tìm hiểu những kiến thức cơ bản về các yếu tố để xác định loại da. Chương 3 là bảng câu hỏi phân loại da. Khi bạn trả lời hết các câu hỏi và tính điểm, bạn sẽ biết chính xác loại da của mình trong số 16 loại. Sau đó, bạn có thể giở đến chương viết về loại da của mình, ở đó bạn sẽ tìm thấy mọi thông tin cần thiết để có một chế độ chăm sóc da tốt nhất.

Trong mỗi chương *có chế độ chăm sóc da hàng ngày* được lập nên để giải quyết các vấn đề về da của bạn. Làm theo chế độ chăm sóc đó, bạn sẽ cần các loại sản phẩm mà tôi đề cập. Tôi sẽ cung cấp một danh sách những gợi ý cho mỗi loại sản phẩm, cộng thêm những hướng dẫn về cách sử dụng khi bạn gặp vấn đề cụ thể.

Nếu hiện tại bạn đang dùng các sản phẩm mà bạn thấy hiệu quả, bạn có thể tiếp tục dùng chúng nếu muốn. Tuy nhiên, khi bạn quyết định dùng tiếp những sản phẩm đó, tôi khuyên bạn nên kiểm tra danh sách các thành phần ghi trên nhãn mác để biết những thành phần nào có ích hay phản tác dụng đối với loại da của mình. Một số thành phần có thể có ích cho loại da này nhưng lại có hại cho loại da khác. Chẳng hạn genistein có trong đậu nành, giúp cải thiện nếp nhăn nhưng lại làm tăng nhiễm sắc tố. Loại da không nhiễm sắc tố - nhăn có thể dùng nó một cách an toàn nhưng loại da nhiễm sắc tố - nhăn thì chỉ nên dùng các sản phẩm chứa đậu nành đã loại bỏ genistein. Đó là lý do tôi khuyên bạn kiểm tra thật kỹ sản phẩm bạn đang dùng để đảm bảo rằng nó không chứa các thành phần cấm kỵ. Nếu nó chứa các thành phần cấm kỵ, tôi khuyên bạn nên thay đổi sản phẩm, nếu không, bạn đang vô tình gây ra các vấn đề cho da của mình. Bạn cũng có thể tìm thấy vài sản phẩm bạn ưa dùng chứa các thành phần giúp ích cho loại da của bạn. Tuy nhiên, tôi đảm bảo sẽ đạt được kết quả tốt nhất khi bạn dùng các sản phẩm tôi biết và giới thiệu cùng bạn.

Bạn nên mang theo quyển sách này khi đi mua các sản phẩm chăm sóc da. Sau khi làm theo những lời khuyên của tôi, bạn sẽ quyết định xem nên hay không nên gặp bác sĩ da liễu và việc này mang lại những lợi ích gì. Đối với một vài loại da, tôi cung cấp thêm chế độ chăm sóc bổ sung để giải quyết các vấn đề đặc biệt mà họ gặp phải. Cuối mỗi chương, tôi sẽ hướng bạn những liệu pháp điều trị da liễu thẩm mỹ (như laser, ánh sáng, tiêm chống nhăn...) tốt nhất cho bạn.

Trong chương viết về loại da của bạn, bạn sẽ tìm thấy:

1. Kiến thức:

a. Đặc điểm cơ bản về loại da của bạn

b. Các vấn đề về da bạn gặp phải

c. Các yếu tố nguy hiểm liên quan đến da bạn

2. Hướng dẫn:

a. Chế độ chăm sóc da hàng ngày

b. Chống nắng cho da bạn

c. Trang điểm thế nào để cải thiện vấn đề da của bạn

d. Các liệu pháp thẩm mỹ có thể dùng được cho da bạn

e. Các liệu pháp thẩm mỹ nên tránh đối với da bạn

3. Giới thiệu đặc biệt:

a. Các sản phẩm chăm sóc da hàng ngày phù hợp với da bạn

b. Những thành phần của sản phẩm (ghi trên nhãn sản phẩm) giúp giải quyết các vấn đề của da bạn.

c. Những thành phần của sản phẩm (ghi trên nhãn mác) nên tránh vì nó làm vấn đề da của bạn trở nên trầm trọng hơn

Vai trò của tôi trong công cuộc phát triển nghiên cứu và sản xuất mỹ phẩm mang lại cho tôi kiến thức toàn diện về các thành phần chăm sóc da.

Tôi sẽ chỉ cho bạn cách tốt nhất để làm sạch da mặt, cho bạn biết bạn nên dùng **Toner** (còn gọi là nước hoa hồng) hay sản phẩm dưỡng ẩm; tẩy tế bào chết có được không, hay khi nào thì bạn nên dùng các sản phẩm được kê theo đơn của bác sĩ. Các sản phẩm tôi giới thiệu có cả 3 mức giá: rẻ, vừa và đắt. Thế nên, cho dù túi tiền của bạn đầy hay vơi, hãy làm theo hướng dẫn của tôi và bạn sẽ thành công trong chiến dịch chăm sóc da.

Chương viết về loại da của bạn cũng sẽ giúp bạn tránh các sản phẩm và các liệu pháp không có ích hoặc có hại cho da bạn. Nếu bạn hiếu kỳ về các liệu pháp da liễu thẩm mỹ như tiêm Botox, dựa trên loại da của mình, bạn và bác sĩ da liễu nên cùng nhau cân nhắc. Đó là cách để bạn có thể lựa chọn được liệu pháp phù hợp nhất với làn da của mình.

KHI NÀO NÊN ĐẾN GẶP BÁC SĨ DA LIỄU

Ngoài việc hướng dẫn bạn biết đường đi trong mê lộ của các sản phẩm, tôi cũng sẽ

giúp bạn quyết định khi nào thì gặp bác sĩ da liễu. Một số loại da không cần phải gặp bác sĩ, trong khi một số khác lại thực sự cần vì chúng phải sử dụng sản phẩm theo đơn, điều trị bằng ánh sáng hoặc các liệu pháp khác do bác sĩ cung cấp. Trên thực tế, loại da gặp các vấn đề quá nghiêm trọng, các sản phẩm không theo đơn (mỹ phẩm) có thể không đủ hiệu quả. Những người có da rất khỏe sẽ cần những sản phẩm mạnh hơn thông thường và chỉ do các bác sĩ kê đơn.

NHỮNG ĐIỀU CẦN BIẾT VỀ SẢN PHẨM CHĂM SÓC DA

Bạn là khách hàng trong ngành công nghiệp mỹ phẩm hàng tỷ đô-la, thiếu thông tin bạn sẽ mất nhiều tiền. Bạn phải giảm được khoảng cách giữa những *điều bạn biết* với những *điều bạn cần biết.* Nếu không biết thông tin chính xác, bạn sẽ ném tiền qua cửa sổ, vì bạn hoàn toàn phụ thuộc vào sự "từ bi" của những người quảng cáo và marketing. Với các kiến thức chuyên biệt về những điều da bạn cần được giảng giải trong quyển sách này, bạn sẽ hoàn toàn kiểm soát được tình trạng da của mình.

Quyển sách này sẽ giúp bạn tiết kiệm tiền, tránh lãng phí vì mua sai sản phẩm và hướng bạn đến những sản phẩm thích hợp. Hướng dẫn của tôi chủ yếu nghiêng về việc lựa chọn các thành phần, sau khi nắm vững bạn sẽ có khả năng đọc nhãn sản phẩm và biết cái nào là phù hợp.

Tôi đã cố gắng đưa vào quyển sách này mọi loại sản phẩm chăm sóc da mà tôi thấy hữu ích. Tôi chọn các sản phẩm dựa trên các thành phần của chúng cùng quá trình và công thức sản xuất.

Thay vì để bạn mất thời gian và tiền của lần theo các sản phẩm và cuối cùng chọn phải sản phẩm không tốt, tôi hướng bạn đến với những sản phẩm thực sự hữu ích. Tôi đã xem xét các dữ liệu thử nghiệm lâm sàng của các sản phẩm đó, và chúng được chứng minh là hiệu quả. Các bệnh nhân của tôi cũng dùng các sản phẩm tôi giới thiệu, tôi lắng nghe phản hồi từ phía họ và theo dõi kết quả điều trị để đảm bảo rằng chúng hiệu quả đối với mỗi loại da. Vì thế, tất cả những gì bạn cần làm sau khi đã xác định được loại da của mình là chọn trong số các sản phẩm đã được liệt kê. Bạn sẽ thấy mình đã bỏ tiền ra một cách xứng đáng.

Các sản phẩm tôi giới thiệu không phụ thuộc vào mối quan hệ của tôi với các công ty sản xuất chúng - tôi là chuyên gia của hơn 40 công ty khác nhau. Tất nhiên, khi làm việc với một công ty, tôi sẽ biết nhiều hơn về sản phẩm của họ. Hơn nữa, khi tôi tìm ra sản phẩm nào đó chứa các thành phần hữu ích từ các nguồn khác (như trên internet hay các quầy hàng), tôi luôn kiểm tra lại để khẳng định chất lượng của chúng.

Các sản phẩm tôi giới thiệu:

1. Chứa các thành phần thích hợp với loại da của bạn.

2. Đủ số lượng và nồng độ các thành phần hoạt tính để có tác dụng trên da.

3. Không chứa các thành phần phản tác dụng.

4. Công thức hiệu quả đúng với những gì da bạn cần.

5. Được đóng gói chuẩn để đảm bảo độ ổn định của thành phần hoạt tính.

6. Ưu việt về tính thẩm mỹ (có mùi thơm và cảm giác dễ chịu).

7. Những người đã sử dụng chúng đều hài lòng.

8. Dễ mua.

Cuối cùng, khi các sản phẩm tôi giới thiệu có đầy đủ các tiêu chuẩn trên, trong mục **Lựa chọn của Baumann** tôi thường chọn sản phẩm có giá rẻ, hiệu quả nhất đồng thời dễ tìm kiếm nhất.

NHỮNG ĐIỀU HOANG ĐƯỜNG VỀ CHĂM SÓC DA

Khi mọi người đến văn phòng của tôi, tôi thường phải chấn chỉnh lại các hiểu biết sai lầm của họ về chăm sóc da. Bạn đã từng tin vào những điều hoang đường dưới đây chưa?

Điều hoang đường 1: *Cách để tìm ra sản phẩm chăm sóc da tốt nhất là mua nhiều sản phẩm cho đến khi tìm được một loại phù hợp (nếu may mắn).*

Thực sự cách này sẽ rất có lợi cho ngành công nghiệp mỹ phẩm nhưng không tốt cho bạn - trừ khi bạn có rất nhiều tiền, nhiều thời gian, và muốn thí nghiệm trên làn da của mình. Nhưng đó lại là cách mà hầu hết mọi người làm khi lựa chọn sản phẩm và dịch vụ chăm sóc da. Nếu không biết về loại da của mình và không biết hướng đến các loại sản phẩm phù hợp, bạn sẽ hoàn toàn phụ thuộc vào sự "từ bi" của những người làm quảng cáo và marketing.

Trong quyển sách này, tôi sẽ vén bức màn bí mật về các sản phẩm chăm sóc da, và để bạn biết cái gì đáng giá và tại sao. Là một bác sĩ da liễu, tôi sẽ chỉ ra cho bạn biết tác dụng sinh học của các sản phẩm khác nhau để giúp bạn không mắc bẫy những quảng cáo thổi phồng, lừa gạt.

Điều hoang đường 2: *Sản phẩm càng đắt thì càng tốt*

Loại kem dưỡng da bạn mua rất đắt tiền phải không? Đắt tiền không đồng nghĩa với việc những thành phần trong sản phẩm cũng có giá trị tương ứng. Đôi khi giá in trên hộp cao ngất ngưởng vì chi phí marketing và đóng gói của nhà sản xuất. Biết được loại da của mình sẽ giúp bạn có cái nhìn thực tế và biết được sản phẩm nào thực sự tốt cho mình. Tôi sẽ thích dùng và chấp nhận trả thêm tiền đối với các sản phẩm xứng đáng khi biết trong chúng có các thành phần thực sự hiệu quả.

Trong quyển sách này bạn sẽ học được: những sản phẩm nào xứng đáng để vung tiền, và trong trường hợp nào thì bạn có thể lựa chọn sản phẩm rẻ hơn.

Điều hoang đường 3: *Xà bông Ivory* có thể dùng cho da nhạy cảm.

Bất kỳ sản phẩm nào chứa chất tẩy rửa tạo nhiều bọt đều nằm trong "danh sách đen" của da khô. Loại xà bông tạo nhiều bọt như Ivory được quảng cáo là "tinh khiết, không hương liệu" trên thực tế lại là điều khủng khiếp đối với loại da khô bởi nó rửa trôi đi lớp lipid tự nhiên có vai trò giữ ẩm cho da. Nếu bạn thuộc loại da khô, bạn không được sử dụng các sản phẩm tạo nhiều bọt, đặc biệt là sữa tắm. Tuyệt đối không được rửa mặt bằng dầu gội đầu dù da bạn thuộc loại gì. Hãy sử dụng các sản phẩm không bọt hoặc ít tạo bọt như Cetaphil, Dove, Pond hoặc Nivea.

Điều hoang đường 4: *Chế độ ăn không ảnh hưởng đến da.*

Chế độ ăn ảnh hưởng nhiều đến làn da của bạn. Những người ăn ít hoặc không ăn chất béo khiến da bị khô hơn. Nhiều nghiên cứu chỉ ra rằng những bệnh nhân uống thuốc hạ cholesterol máu thường bị khô da vì cholesterol là một thành phần quan trọng giúp giữ ẩm cho da.

Điều hoang đường 5: *Cho rằng việc quan tâm chăm sóc da là lãng phí thời gian.*

Nếu da bạn thuộc loại dễ chăm sóc nhất trong 16 loại da, thì chế độ chăm sóc hàng ngày mà tôi giới thiệu cho bạn khá đơn giản và được lược bỏ những bước không cần thiết. Hơn nữa, điều chỉnh chế độ chăm sóc da để đạt hiệu quả tối ưu sẽ giúp bạn tiết kiệm tiền và cải thiện làn da bạn về lâu dài. Ngược lại, nếu da bạn thuộc loại có nhiều vấn đề, thì việc điều trị đúng những vấn đề bạn đang gặp phải và ngăn ngừa những vấn đề trong tương lai là vô cùng cần thiết. Hầu hết các vấn đề về da được giải quyết càng sớm càng tốt. Thế nên, dù bạn bao nhiêu tuổi, tình trạng da thế nào, thuộc loại da gì - tốt nhất hãy giải quyết vấn đề ngay trong hôm nay.

SẴN SÀNG VỚI PHÂN LOẠI DA

Tôi thực sự vui mừng khi được chia sẻ với bạn những khám phá của tôi nhằm giúp bạn kiểm soát và điều trị có hiệu quả những vấn đề về da. Hãy thử nghiệm chế độ ăn uống và các sản phẩm tôi đưa ra để thấy chúng phát huy tác dụng như thế nào với làn da của bạn. Đừng lưỡng lự đi gặp bác sĩ da liễu nếu cần thiết, có nhiều loại thuốc và liệu pháp trị liệu tiên tiến thực sự tốt. Cuối cùng, hãy chia sẻ Phương pháp phân loại da của mình với bạn bè, người thân và những người quen biết bởi *Liệu pháp chăm sóc da* là dành cho tất cả mọi người.

1.2. Hiểu về Các Loại Da

Trong chương sau, bảng câu hỏi trắc nghiệm phân loại da của Baumann sẽ giúp bạn nhận biết bốn yếu tố chủ đạo giúp xác định loại da của bạn. Bốn yếu tố đó bao gồm: **dầu > < khô ; nhạy cảm > < khỏe; nhiễm sắc tố > < không nhiễm sắc tố; nhăn > < căng**. Nhưng trước hết trong chương này, tôi sẽ trình bày những hiểu biết cơ bản về các yếu tố trên cũng như cơ sở khoa học của chúng. Những yếu tố then chốt đó tương tác với nhau tạo ra tính chất, các vấn đề, nhu cầu và điểm yếu của da, từ đó quyết định xem sử dụng sản phẩm, thành phần hay liệu pháp điều trị nào là phù hợp. Để bắt đầu, tôi sẽ giới thiệu với bạn một số kiến thức cơ bản về da.

SINH HỌC VỀ DA

Lớp ngoài cùng của da là biểu bì được cấu tạo từ 4 lớp khác nhau. Khi bạn nhìn vào da ai đó, tức là bạn đang nhìn vào lớp ngoài cùng của biểu bì (lớp sừng) gồm những tế bào phản xạ được ánh sáng. Khi lớp ngoài cùng đồng nhất, nó sẽ phản xạ ánh sáng đồng đều, vì vậy da bạn trông sẽ mịn màng và sáng hơn so với lúc sần sùi.

Lớp trong cùng của biểu bì gồm các "tế bào mẹ", được gọi là tế bào nền - loại tế bào sản sinh ra tất cả các tế bào da còn lại. Chúng sinh ra các "tế bào con" và các tế bào con này sẽ được đẩy dần lên tạo thành các lớp trên của biểu bì. Khi di chuyển như thế, chúng sẽ già và cuối cùng chết đi, do đó lớp ngoài cùng của lớp biểu bì gồm toàn các tế bào chết, chúng sẽ bong ra một cách tự nhiên. Quá trình này gọi là "vòng đời tế bào", kéo dài từ 26 đến 42 ngày. Khi bạn càng già thì vòng đời tế bào càng kéo dài, tức là quá trình làm mới tế bào chậm đi, làm cho bề mặt da bạn trông thô ráp hơn.

Các tế bào ở lớp ngoài cùng (lớp sừng) có chứa yếu tố dưỡng ẩm tự nhiên (NMF). Khi môi trường khô, cơ thể bạn phản ứng lại bằng cách sản xuất nhiều NMF hơn, nhưng quá trình đó phải mất vài ngày, vì thế da bạn trở nên khô hơn trước khi có sự trợ giúp của NMF. Đó là lý do tại sao việc dưỡng ẩm cho da bạn trong điều kiện thời tiết khô là rất quan trọng.

Các tế bào lớp giữa của biểu bì giải phóng ra các chất tạo thành lớp màng lipid (chất béo) bao quanh tế bào giúp da giữ nước. Ngón tay, ngón chân có ít lipid hơn cẳng chân nên không giữ nước tốt bằng. Vì thế sau khi nhúng lâu trong nước, ngón tay và ngón chân bạn trông nhăn nheo, còn cẳng chân thì không. Da bạn nứt nẻ trong mùa đông vì lipid bị làm cứng lại do thời tiết lạnh, chúng không đủ linh hoạt để thích nghi với sự chuyển động. Mục đích của những loại kem dưỡng ẩm tốt nhất là làm tăng những lipid quan trọng này.

YẾU TỐ 1: TÍNH GIỮ NƯỚC CỦA DA: DA DẦU > < DA KHÔ

Với da dầu, da bạn trông sẽ bóng hơn và bạn nên tránh những sản phẩm gây cảm giác nhờn. Bạn dễ bị trứng cá và nổi mụn hơn so với loại da khô. Những người da khô thường nhận thấy da họ có cảm giác khô, có màu xám và sần sùi.

Da dầu hay khô phụ thuộc chủ yếu vào tình trạng của **Hàng rào da** (các lớp tế bào sừng ngoài cùng giúp da giữ ẩm) và **sự sản xuất dầu** (bã dầu) của da.

Hàng rào da giống như bức tường gạch, trong đó các viên gạch (các tế bào) được bao quanh bởi vữa (màng lipid). Các thành phần độc hại, thời tiết lạnh và khô có thể làm hỏng những lipid này, gây ăn mòn vữa, từ đó các viên gạch không còn vững chắc nữa. Nhiều tác nhân bên ngoài như: các chất tẩy rửa, acetone, clo, và các chất hóa học khác, thậm chí ngâm da trong nước lâu cũng có thể làm hại hàng rào bảo vệ da. Đồng thời, nó có thể bị khuyết do các nguyên nhân về gen.

Các thành phần chính của hàng rào da gồm: **ceramide, acid béo, cholesterol,** và một số thành phần lipid khác. Các thành phần này phải có tỷ lệ phù hợp để giữ cho da không thấm hay không thoát nước. Hàng rào da suy yếu sẽ dẫn đến việc da khô và nhạy cảm. Da khô là do nước bên trong bay hơi ra ngoài, còn da nhạy cảm là do hàng rào không ngăn được các chất kích thích bên ngoài xâm nhập vào bên trong.

Khôi phục hàng rào da bằng các sản phẩm chăm sóc thích hợp sẽ giúp điều trị nhiều vấn đề của da. Chế độ ăn uống cung cấp các yếu tố dinh dưỡng thiết yếu như các acid béo và cholesterol giữ vai trò quan trọng trong việc phục hồi lại hàng rào da. Thiếu dinh dưỡng có thể làm suy yếu khả năng khôi phục và tái thiết của nó, vì thế nhiều người uống các thuốc làm giảm cholesterol thường bị khô da.

Sản xuất dầu

Da có nhiều tuyến bã tiết ra dầu trong đó chứa các thành phần như các este nền, triglyceride và squalene. Các thành phần lipid này tạo nên lớp màng phủ bề mặt giúp giữ ẩm bên trong da. Trong khi việc sản sinh dầu tăng lên sẽ gây ra da dầu, trường hợp ngược lại không phải lúc nào cũng đúng, da khô cũng có thể là do lớp hàng rào da bị hư tổn. Việc sản xuất dầu có thể bị ảnh hưởng bởi chế độ ăn, stress, nội tiết và gen. Một nghiên cứu trên 20 cặp anh em sinh đôi cùng trứng và khác trứng cho thấy lượng dầu ở anh em sinh đôi cùng trứng là giống nhau, trong khi ở anh em sinh đôi khác trứng lại khác nhau đáng kể.

Kết quả kiểm tra O/D (dầu/khô) trong bảng hỏi sẽ chỉ ra da bạn là dầu hay khô, mức độ nặng hay nhẹ và các vấn đề về da mà bạn gặp phải, từ đó đưa ra cách giải quyết các vấn đề đó.

YẾU TỐ 2: TÍNH NHẠY CẢM CỦA DA: NHẠY CẢM > < KHỎE

Da khỏe có một hàng rào da vững chắc giúp ngăn các tác nhân gây dị ứng và các

chất kích thích xâm nhập. Trừ phi bị cháy nắng, da khỏe hiếm khi bị tê buốt, đỏ hay trứng cá nên loại da này có thể sử dụng hầu hết các sản phẩm mà không bị dị ứng. Tuy nhiên, điều bất lợi là nhiều sản phẩm sẽ không hiệu quả bởi chúng không đủ mạnh để có thể xâm nhập được vào hàng rào da quá "dày" này.

Da nhạy cảm chiếm hơn 40% dân số, hàng rào da ở loại da này yếu hơn nên dễ bị tác động. Rất nhiều sản phẩm được sản xuất dành riêng cho da nhạy cảm, tuy nhiên có 4 nhóm da nhạy cảm khác nhau, nên sự lựa chọn các liệu pháp điều trị và các sản phẩm chăm sóc da phải phù hợp với nhóm da của bạn.

Nhóm trứng cá: bị trứng cá, mụn đầu đen, hoặc mụn đầu trắng.

Nhóm trứng cá đỏ: da mặt thường xuyên đỏ tấy và nhạy cảm với nhiệt nóng.

Nhóm tê buốt: bị tê buốt hoặc nóng da.

Nhóm dị ứng: bị đỏ da, ngứa và tróc vảy.

Tất cả các nhóm da này có điểm chung là: tình trạng viêm.Vì thế, tất cả các liệu pháp điều trị loại da nhạy cảm đều hướng đến việc giảm viêm và loại trừ các nguyên nhân gây viêm.

Nhóm trứng cá

Khoảng 70-80% người bị trứng cá ở lứa tuổi 11-25. Nhiều phụ nữ trưởng thành bị trứng cá là do rối loạn nội tiết. Người trưởng thành bị trứng cá thường gặp rắc rối nhiều hơn so với thanh thiếu niên.

Ba yếu tố tạo nên trứng cá: *việc sản xuất dầu tăng, lỗ chân lông bị bít và vi khuẩn P.acnes.* Chúng tương tác với nhau theo cơ chế sau: dầu sẽ kết dính các tế bào da chết lại với nhau dẫn đến hiện tượng lỗ chân lông bị bít gây ra mụn đầu đen hay mụn đầu trắng, sau đó vi khuẩn xâm nhập vào trong lỗ chân lông gây ra viêm (biểu hiện là đỏ và mưng mủ). Phương cách giải quyết trứng cá cần làm là giảm tiết dầu, giải quyết hiện tượng bít lỗ chân lông và diệt vi khuẩn. Tôi sẽ hướng dẫn bạn cách đối phó với vấn đề trứng cá của từng loại da trong các chương sau.

Nhóm trứng cá đỏ

Trứng cá đỏ thường bắt đầu xuất hiện ở người trưởng thành trên 25 tuổi.

Các triệu chứng của nó là: da mặt thường xuyên đỏ, hoặc cơn đỏ bừng mặt (tức là đỏ mặt không thường xuyên, bị theo cơn, khi hết cơn mặt lại bình thường), các sần và mụn mủ, các mạch máu nhỏ nổi rõ trên mặt. Trước tuổi 25, người có khuynh hướng bị trứng cá đỏ có thể bị cơn đỏ bừng mặt và đỏ da khi xúc động mạnh. Nhiều nghiên cứu chỉ ra vi khuẩn gây viêm loét dạ dày *(H.pylori)* có thể góp phần gây trứng cá đỏ. Những bệnh nhân bị trứng cá đỏ có mụn viêm và đỏ da nên kiểm

tra để xác định *H.pylori,* loại vi khuẩn này có thể được điều trị bằng cách uống kháng sinh. Nếu bạn bị trứng cá đỏ, nên gặp bác sĩ da liễu lấy đơn thuốc để điều trị hiệu quả.

Nhóm da tê buốt

Là da bị tê buốt khi phản ứng với các sản phẩm và thành phần không phải do dị ứng mà do sự tăng độ nhạy cảm ở các đầu mút thần kinh có trong da. Trong da liễu, các xét nghiệm như loại xét nghiệm acid lactic có thể xác định bạn có thuộc nhóm da tê buốt hay không. Nếu da bạn thuộc nhóm này, bạn có thể có cảm giác tê buốt khủng khiếp khi phản ứng với axit benzoic có trong nhiều sản phẩm như: K-Y Jelly và kem trị viêm âm đạo do nấm Candida.

Nhóm da bị tê buốt không nhất thiết phải có các triệu chứng tấy đỏ hay bị kích ứng. Nhóm da tê buốt nên tránh các sản phẩm chứa các thành phần sau:

Axit Alpha hydroxyl (Axit glycolic)

Axit Benzoic

Bronopol

Axit Cinnamic tổng hợp

Dowicil 200

Formaldehyde

Lactic acid

Propylene glycol

Quaternary ammonium tổng hợp

Sodium lauryl sulfate

Axit Sorbic

Urea

Vitamin C

Nhóm da dị ứng

Khi hàng rào da bị suy yếu, các chất bên ngoài có thể xâm nhập vào sâu trong da. Thông qua những lỗ hổng này, các chất gây dị ứng, các chất hóa học và các chất kích thích khác từ bên ngoài sẽ xâm nhập vào bên trong da và mạch máu từ đó

kích hoạt phản ứng viêm. Đó là cơ chế dị ứng da tiếp xúc, nhưng bên trong cơ thể cũng có các dị ứng với thức ăn hoặc các chất khác gây biểu hiện viêm ra ngoài da.

Một khảo sát dịch tễ học ở Anh cho thấy trong một năm 23% phụ nữ và 13,8% đàn ông có phản ứng ngược với sản phẩm chăm sóc da của họ. Trong khi tê buốt là phản ứng hay gặp nhất, hiện tượng dị ứng với các thành phần mỹ phẩm cũng khá phổ biến. Để xác định thành phần nào trong mỹ phẩm gây dị ứng, bác sĩ da liễu thực hiện "test con tem": 20 đến 100 thành phần được dán lên lưng bệnh nhân. Sau 24-48 tiếng, bóc tấm dán ra, những vùng da nào bị đỏ hoặc sưng cho thấy: có dị ứng. Theo nhiều nghiên cứu, khoảng trên 10% bệnh nhân thử nghiệm có dị ứng với ít nhất một thành phần mỹ phẩm, nhưng trên thực tế, có thể còn nhiều hơn bởi phần lớn mọi người không đến bác sĩ mà tự chữa trị tại nhà khi gặp trường hợp đó.

Các thành phần gây dị ứng hay gặp nhất là hương liệu và chất bảo quản. Những người sử dụng nhiều sản phẩm chăm sóc da khác nhau có khả năng bị dị ứng cao hơn do tiếp xúc với nhiều thành phần hơn. Những người có da khô (hàng rào da bị suy yếu) cũng hay bị dị ứng hơn so với thông thường. Tuy nhiên, dù da bạn thuộc loại nào, do số người bị dị ứng vẫn chiếm tỷ lệ cao, nên không thể chắc chắn rằng một sản phẩm nào đó là phù hợp với bạn mà không cần kiểm tra trước bằng "test con tem". Vì thế tôi luôn khuyên những người có da nhạy cảm nên thử các mẫu sản phẩm trước khi mua. Nếu da của bạn phản ứng với nhiều thành phần, bạn cần hỏi ý kiến của bác sĩ da liễu để xác định chính xác những thành phần nào gây dị ứng để từ đó tránh chúng.

Dị ứng hay xuất hiện nhất ở hai loại da khô và da nhạy cảm, vì thế từ chương 12 đến chương 15 tôi sẽ chỉ cho bạn cách làm hàng rào da trở nên khỏe mạnh để làm giảm nhẹ vấn đề này.

YẾU TỐ THỨ 3: NHIỄM SẮC TỐ: NHIỄM SẮC TỐ >< KHÔNG NHIỄM SẮC TỐ

Thang điểm trong bảng câu hỏi **nhiễm sắc tố >< không nhiễm sắc tố** đánh giá nguy cơ bị những vết đen không mong muốn trên mặt hoặc trên ngực của bạn. Tế bào tạo sắc tố da (có tên melanocyte) sản xuất ra sắc tố da (melanin) có màu nâu đen. Melanin tạo ra màu da đồng thời cũng tạo ra các dạng nhiễm sắc tố như: nám má, nốt tàn nhang, vết thâm... Melanin hấp thụ các tia tử ngoại (tia UV) trong ánh nắng để chúng không thể phá hủy da bạn. Khi tiếp xúc nhiều với ánh nắng, da bạn bị đen đi do nó sản xuất nhiều melanin hơn để chống lại các tia UV, đây là cơ chế tự bảo vệ của da. Những người Châu Phi và những người sống ở vùng khí hậu nhiệt đới nhiều nắng nóng sẽ có nhiều melanin trong da hơn, do đó da họ thường sẫm màu hơn những người ở Châu Âu. Chính vì thế những người da màu (Châu Á, Châu Phi, Mỹ Latinh) thường rơi vào loại da nhiễm sắc tố, nhưng không phải tất cả họ đều vậy. Những người có nước da cân bằng và không bị các vết đen sẽ là da không nhiễm sắc tố, cho dù da họ là da màu. Mặt khác, người da trắng bị tàn nhang và nám má hoặc nốt ánh nắng thì vẫn có thể thuộc loại da nhiễm sắc tố.

Thang điểm P/N (nhiễm sắc tố/không nhiễm sắc tố) sẽ *đánh giá khả năng bị những vết đen không mong muốn,* chứ không đánh giá dựa trên chủng tộc da.

Tại sao tôi nhấn mạnh đến "những vết đen không mong muốn"? Vì có tới 21% bệnh nhân gặp bác sĩ da liễu để điều trị vấn đề này. Hàng năm, trên 80.000 người Mỹ mua các sản phẩm chăm sóc da không theo đơn để làm giảm những vết đen vốn rất dễ gây lo lắng về mặt thẩm mỹ. Trong quyển sách này, tôi sẽ tập trung vào những loại vết đen có thể được xóa bỏ mà không cần đến phẫu thuật. Mụn ruồi, các đám sẹo sẽ nằm ngoài phạm vi của cuốn sách. Thay vào đó, tôi sẽ tập trung vào nám má, nốt tàn nhang do ánh nắng và chấm tàn nhang di truyền - những vấn đề có thể được cải thiện bằng các sản phẩm chăm sóc da và các liệu pháp điều trị không phẫu thuật.

Những vết đen

Nám má (Melasma), được biết đến như "dấu hiệu của mang thai", gồm các đám màu đen, nâu, với kích thước từ 1 đồng xu hoặc lớn hơn ở trên mặt hoặc ngực. Chúng thường xuất hiện tại những vùng da tiếp xúc trực tiếp với ánh nắng mặt trời, hay gặp ở phụ nữ mang thai hoặc sử dụng liệu pháp estrogen (uống thuốc tránh thai hoặc uống thuốc nội tiết estrogen sau tuổi mãn kinh). Nám má có thể khiến bạn thấy khó chịu và trong những trường hợp nặng sẽ khiến mặt mũi bạn trở nên xấu xí. Thường gặp ở phụ nữ da màu như người châu Á, Mỹ Latin, nám má khó có thể chữa khỏi nhưng có thể kiểm soát bằng các sản phẩm chăm sóc da và liệu pháp phù hợp.

Nốt tàn nhang (nốt đồi mồi) (Solar lentigos)

Nốt tàn nhang hình thành do phơi nắng hoặc bị cháy nắng. Chúng là một biểu hiện của sự lão hóa da, có khi còn đáng lo hơn cả nếp nhăn vì nhiều người Châu Á chia sẻ rằng họ thường lo lắng về các vết đen hơn những nếp nhăn. Đây là rối loạn sắc tố da lành tính có hình tròn hoặc hình bầu dục, kích thước từ vài mm đến 2cm. Chúng có nhiều màu sắc khác nhau như từ vàng sậm đến nâu đen. Nốt tàn nhang xuất hiện ở những vùng da phơi nắng nhiều, điển hình là mặt, mu bàn tay, ngực, lưng. Chúng ta hoàn toàn có thể phòng được chúng bằng việc tránh ánh nắng trực tiếp và dùng sản phẩm chống nắng.

Những bệnh nhân của tôi thường nói rằng họ muốn "có làn da giống như tôi", có nghĩa là da tôi không bị những vết đen và nếp nhăn - hai biểu hiện của sự lão hóa. Nhiều người quá chú ý đến các nếp nhăn nên không nhận ra những vết đen đã lấy đi sự tươi trẻ của làn da họ như thế nào. Trong lần khám đầu tiên, tôi dùng đèn Wood (ánh sáng đen) hoặc 1 camera UVB để phát hiện ra những vết đen trước khi có thể nhìn rõ chúng bằng mắt thường. Hầu hết mọi người bị sốc khi nhìn thấy những gì trên kính chiếu. Nếu bạn thuộc loại da dầu-khỏe-nhiễm sắc tố-căng (ORPT) với nhiều nốt tàn nhang, hãy làm theo những chỉ dẫn ngăn ngừa nếp nhăn của da dầu-khỏe-nhiễm sắc tố-nhăn (ORPW) như một biện pháp phòng ngừa.

Chấm tàn nhang di truyền (ephilides): mặc dù chấm tàn nhang di truyền và nốt tàn nhang do ánh nắng trông khá giống nhau nhưng chấm tàn nhang di truyền thường gặp ở những người da trắng và tóc đỏ, trong khi nốt ánh nắng thì không. Gen MC1R đóng vai trò trong việc tạo nên những chấm tàn nhang này, được tìm thấy ở người da trắng tóc đỏ. Bạn không thể kiểm soát được gen, nhưng bạn có thể kiểm soát được việc tiếp xúc với ánh nắng. Chấm tàn nhang di truyền xuất hiện sớm khi một người còn nhỏ, tăng lên do hậu quả của cháy nắng trước tuổi 20 và phần nào biến mất khi người đó già đi, trong khi nốt tàn nhang do ánh nắng sẽ ngày càng trầm trọng hơn theo tuổi tác. Những người da trắng, tóc đỏ dễ bị nốt tàn nhang di truyền, họ dễ bị cháy nắng và da họ không thể "tan" (rám nắng), nên cuối cùng họ thường phải tránh tiếp xúc trực tiếp với ánh mặt trời nhiều hơn so với những người bị nốt tàn nhang do ánh nắng. Tuy nhiên, những người da trắng, tóc đỏ có nhiều nguy cơ bị ung thư tế bào sắc tố da hơn, tỷ lệ tăng lên ở những người có tiền sử cháy nắng và phơi nắng thường xuyên. Không giống như người bị nhiều nốt tàn nhang do ánh nắng thường là loại da nhăn, những người bị chấm tàn nhang do di truyền có thể rơi vào nhóm da căng nếu họ tránh phơi nắng và làm theo chế độ chăm sóc tốt cho da như: ăn thức ăn giàu chất chống oxi hóa, không hút thuốc và dùng retinoid.

Loại bỏ những vết đen

Tế bào tạo sắc tố da (melanocyte) sản xuất ra sắc tố da (melanin) sẽ tạo ra màu da đồng thời cũng tạo ra các dạng nhiễm sắc tố như: nám má, tàn nhang. Nhiễm sắc tố da có thể được ngăn ngừa theo hai cơ chế chính. Đầu tiên là ức chế men tyrosinase giúp ngăn ngừa sự tạo thành melanin. Nhiều thành phần mỹ phẩm như hydroquinone, axit kojic, arbutin, và licorice extract là các chất ức chế men tyrosinase. Cơ chế thứ 2 là ngăn ngừa sự vận chuyển melanin từ tế bào tạo sắc tố da vào trong các tế bào biểu bì từ đó làm nhạt màu da.

Nhiễm sắc tố và nguy cơ ung thư da

Nhiễm sắc tố góp phần tạo nên nguy cơ ung thư da. Tôi sẽ trình bày chi tiết điều này trong các chương về từng loại da. *Ung thư tế bào sắc tố* xảy ra khi các tế bào sắc tố trở thành ác tính. Mặc dù có thể chữa trị nếu phát hiện sớm, nhưng loại ung thư này di căn rất nhanh nên việc phát hiện sớm là rất quan trọng. *Ung thư tế bào không sắc tố da* là loại ung thư của các tế bào biểu bì, bao gồm hai loại khác nhau, Loại thứ nhất *là ung thư tế bào đáy* xảy ra tại "lớp tế bào mẹ" nằm giữa biểu bì - trung bì, loại này có thể cắt bỏ dễ dàng nhưng để lại sẹo; Loại thứ hai là *ung thư tế bào vảy* - các lớp tế bào trên cùng của da. Mặc dù có thể di căn nhưng chúng ít gây nguy cơ tử vong hơn ung thư tế bào sắc tố. Mọi người nên kiểm tra thường xuyên và điều trị ngay lập tức. Bạn có thể tham khảo hướng dẫn để phát hiện ra "các dấu hiệu của ung thư tế bào sắc tố: A, B, C, D" trong chương 5 và "làm thế nào để nhận ra ung thư tế bào không sắc tố da" trong chương 7. Khi nghi ngờ có dấu hiệu của ung thư da, hãy đến gặp bác sĩ da liễu ngay lập tức.

Tia tử ngoại (tia UV)

Tia UV gồm 2 loại tia là UVA và UVB. Khi tiếp xúc với da, tia tử ngoại sẽ kích thích tăng sản xuất sắc tố melanin, tạo ra nước da rám nắng màu nâu vàng (gọi là TAN). Rám nắng chính là phản ứng tự bảo vệ của da chống lại sự phá hủy của tia tử ngoại. Đồng thời tia UV cũng làm nám má nặng hơn và gây ra các nốt tàn nhang. Tia UVB gây ra cháy nắng, còn tia UVA xuyên sâu vào trung bì gây ra sự phá hủy lâu dài. Nhiều loại sản phẩm chống nắng không thể ngăn được cả 2 loại tia này, loại kem chống nắng tốt nhất cũng không thể ngăn 100% các tia có hại. Tránh nắng là phương pháp quan trọng nhất để phòng ngừa nhiễm sắc tố da.

Những người da trắng mà điểm số nhiễm sắc tố (P) cao dễ bị tàn nhang và có nhiều nguy cơ bị *ung thư tế bào sắc tố da* hơn. Những người da màu như người châu Á, Ý, và Mỹ Latin thường có điểm nhiễm sắc tố khá cao.

YẾU TỐ 4: NHĂN VÀ CĂNG

Quá trình lão hóa diễn ra cả bên trong lẫn bên ngoài. Sự lão hóa bên trong là do gen của mỗi người quy định, nó sẽ xuất hiện theo thời gian, là điều không thể tránh khỏi và nằm ngoài tầm kiểm soát của bạn. Sự lão hóa bên ngoài là do những yếu tố như việc hút thuốc lá, ô nhiễm, thiếu chất dinh dưỡng, và phơi nắng - là điều có thể thay đổi được.

Trong những yếu tố trên, yếu tố gây lão hóa phổ biến nhất là tiếp xúc trực tiếp với ánh nắng, vì thế tôi nhấn mạnh vào việc dùng sản phẩm chống nắng thích hợp. Ở đây, tôi sẽ khái quát những nguyên tắc cơ bản của việc chống nắng và trong từng chương về từng loại da, tôi sẽ giới thiệu các sản phẩm chống nắng thích hợp.

Dùng sản phẩm chống nắng hàng ngày

Hãy tập thói quen dùng sản phẩm chống nắng vào mỗi buổi sáng dù bạn ở trong nhà hay đi ra ngoài. Tia UVA có thể xuyên được qua cửa sổ để vào trong nhà, vào trong ô tô hay máy bay. Hãy để loại kem chống nắng yêu thích của bạn trong ô tô, ngăn kéo của bàn làm việc và trong túi để phòng trường hợp bạn quên bôi nó vào buổi sáng. Hãy chọn kem chống nắng với chỉ số SPF tối thiểu là 15 để bảo vệ da hàng ngày khi bạn không định phơi nắng lâu. Bạn cũng có thể tìm thấy tác dụng chống nắng trong nhiều loại sản phẩm chăm sóc da khác như: kem dưỡng ẩm, kem nền và phấn phủ chứa SPF. Hãy đảm bảo rằng nếu dùng kết hợp các sản phẩm thì tổng chỉ số SPF ít nhất phải là 15. Bạn không nên tin rằng phấn phủ hoặc kem nền chứa đủ lượng SPF như nó ghi trên hộp, bạn phải kết hợp với kem chống nắng hoặc kem dưỡng ẩm chống nắng thì mới có tác dụng bảo vệ thực sự.

Bôi sản phẩm chống nắng

Bôi sản phẩm chống nắng lên mặt, cổ, ngực, mu bàn tay và toàn bộ những vùng cơ thể tiếp xúc trực tiếp với ánh nắng mặt trời - "những vùng da làm lộ tuổi của bạn"

(tôi thường đoán tuổi của một người bằng cách nhìn vào bàn tay, cổ và ngực của người đó). Không có liệu pháp nào có thể làm trẻ hóa vùng da cổ của bạn, do đó điều quan trọng nhất là phải bảo vệ những vùng da đó nếu bạn muốn giữ sự trẻ trung của mình.

Nếu những vùng da khác như chân, vai, cánh tay, lưng và bàn chân... cũng tiếp xúc với ánh nắng từ 15 phút trở lên, hãy bôi kem chống nắng lên chúng.

Phơi nắng nhiều

Nếu bạn đi bơi, chơi thể thao, đến bãi biển hoặc lái xe dưới trời nắng, hoặc bất kỳ hoạt động nào phải tiếp xúc nhiều với ánh nắng, tôi khuyên bạn làm những việc sau:

• Bôi sản phẩm chống nắng có chỉ số SPF 45-60 và cứ một tiếng thì bôi lại một lần.

• Bôi sản phẩm chống nắng 30 phút trước khi ra ngoài nắng để nó có thể thấm hết vào trong da.

• Cố gắng chỉ ra ngoài nắng vào những lúc ánh sáng mặt trời yếu, như trước 10 giờ sáng và sau 4 giờ chiều.

• Nên dùng ô bất cứ khi nào có thể.

• Mặc quần áo chống nắng.

Thêm vào đó, hãy bôi kem chống nắng lên người bạn vì khả năng chống nắng của quần áo thấp hơn nhiều so với mọi người nghĩ. Một chiếc áo sơ mi bình thường có chỉ số SPF khoảng 5, còn loại vải dày và khít sẽ chống nắng tốt hơn. Bạn có thể bôi sản phẩm chống nắng lên vùng mắt nếu bạn không bị ngứa, nóng hoặc rát da. Nhưng hãy cẩn thận bởi khi thời tiết rất nóng hoặc tham gia các hoạt động thể thao vận động mạnh, bạn sẽ ra nhiều mồ hôi và kem chống nắng có thể sẽ chảy vào trong mắt gây cảm giác rát bỏng. Nếu gặp trường hợp này, hãy chọn sản phẩm chống nắng chứa thành phần không gây nhức buốt như Titanium dioxide (Titan oxit) hoặc Zinc oxide (kẽm oxit).

Một điều bạn chưa biết: sau khi bơi lâu, nếu bạn tắm nắng sẽ làm tăng nguy cơ bị cháy nắng. Nhiều nghiên cứu chỉ ra rằng sau khi tiếp xúc với nước sạch hay nước muối, da bạn sẽ dễ bị cháy nắng hơn. Vì thế bạn nên tránh điều này, đặc biệt với những người có loại da không nhiễm sắc tố vì làn da ít melanin của họ dễ bị tia UV phá hủy hơn.

Để có thể bơi được trong mùa nóng mà không bị cháy nắng, sau khi bơi hãy lau khô người và bôi nhiều kem chống nắng với mức SPF từ 30 trở lên, mặc quần áo thích hợp và đợi khoảng 20 phút cho da bạn khô trước khi ra nắng.

Chống nếp nhăn

Chống nắng chính là chìa khóa để phòng nếp nhăn, ngoài ra còn vài yếu tố nữa. Lớp biểu bì làm da trông sáng và mềm mại, nhưng nếp nhăn xuất hiện là do sự thay đổi ở trung bì (lớp bên dưới biểu bì). Thật không may, nhiều thành phần chăm sóc da không thể thấm sâu đến lớp trung bì để cải thiện nếp nhăn. Nhưng có một vài ngoại lệ. Thành phần**Retinol** không theo đơn và **thuốc Retinoid kê theo đơn** sẽ giúp ngăn ngừa sự hình thành nếp nhăn. Các **chất chống oxi hóa** khi được sử dụng thích hợp trên da sẽ ngăn ngừa sự lão hóa một cách hiệu quả. Mục tiêu của "chống nếp nhăn" là ngăn chặn sự mất đi của collagen, elastin và **axit hyaluronic** (HA). Đây là ba thành phần cấu trúc quan trọng của lớp trung bì, chúng giảm đi theo độ tuổi hoặc khi da bị viêm. Vài sản phẩm kem bôi chống lão hóa chứa ba thành phần này với mục đích bổ sung lại cho da của bạn lượng bị thiếu, nhưng điều đó là không thể vì phân tử của chúng quá lớn để có thể hấp thụ được qua lớp biểu bì để vào trung bì khi bôi ngoài da. Mặc dù axit hyaluronic trong các sản phẩm bôi ngoài da có thể giúp da giữ ẩm, nhưng nó không thể thấm sâu vào lớp trung bì da thay thế lượng HA bị mất đi.

Sử dụng các chất kích thích da tự sản xuất collagen, elastin và HA là hướng đi hiệu quả hơn. **Retinoid, vitamin C vàpeptit đồng (copper peptide)** đã được chứng minh là có tác dụng thúc đẩy quá trình tổng hợp collagen.

Việc tiêm chúng vào lớp trung bì được gọi là liệu pháp làm đầy da (Derma filler). Tôi sẽ trình bày về liệu pháp này chi tiết hơn ở phần sau của quyển sách.

Nếu test bảng câu hỏi ở chương 3 chỉ ra bạn thuộc loại da nhăn, đừng vội thất vọng. Bạn hoàn toàn có thể kiểm soát được những vấn đề của loại da này, chỉ cần biết cách nhận biết và thực hiện các bước để ngăn ngừa. Bạn không thể kiểm soát được yếu tố bên trong như gen, nhưng bạn có thể điều khiển được yếu tố bên ngoài.

Phơi nắng thúc đẩy quá trình lão hóa vì tia UV sẽ:

- Phá hủy collagen (yếu tố cấu trúc chống đỡ, đàn hồi của da)
- Phá hủy elastin (yếu tố giúp da đàn hồi)
- Làm giảm axit Hyaluronic (yếu tố giữ nước, làm da căng đầy)
- Phá hủy AND của tế bào, có thể gây biến đổi, hư hại tế bào da dẫn đến ung thư da
- Phân hủy các enzyme cần thiết cho sự tổng hợp các thành phần quan trọng của tế bào

Một thực tế đáng buồn là khi cấu trúc da của bạn đã bị phá hủy thì việc giúp nó trở

lại như cũ sẽ vô cùng khó khăn. Vì thế tốt hơn là hãy bảo vệ da bạn ngay từ bây giờ, đừng để sau này mới hối tiếc. *Tránh ánh nắng, dùng sản phẩm chống nắng, không hút thuốc và tránh ô nhiêm, uống bổ sung các thành phần chống oxi hóa và ăn nhiều rau củ quả* sẽ giúp giảm nếp nhăn một cách hiệu quả.

Thêm vào đó, *dùng retinoid đều đặn theo đơn và các sản phẩm chăm sóc da chứa chất chống oxi hóa* cũng giúp ích rất nhiều. Thay đổi thói quen sống sẽ thay đổi da bạn từ loại nhăn thành loại da căng. Tôi vốn thuộc loại da nhăn, nhưng da tôi bây giờ vẫn căng vì tôi biết cách cải thiện làn da của mình. Nếu bạn rơi vào ranh giới giữa da nhăn và căng, làm theo lời khuyên của tôi dành cho da nhăn sẽ giúp bạn ngăn ngừa các nếp nhăn hiệu quả.

4 YẾU TỐ ĐÓ TƯƠNG TÁC VỚI NHAU NHƯ THẾ NÀO?

Cách bốn yếu tố kết hợp với nhau sẽ tạo ra một khuynh hướng chung phổ biến nào đó. Ví dụ loại da nhiễm sắc tố - nhăn thường có tiền sử phơi nắng khá nhiều, biểu hiện ở nếp nhăn và nốt tàn nhang. Sử dụng Retinoid hoặc điều trị ánh sáng sẽ tốt cho những người thuộc loại da này. Loại da khô - nhạy cảm có nhiều khả năng bị chàm và nên dùng dưỡng ẩm để phục hồi lại hàng rào da.

Da dầu - nhạy cảm dễ bị trứng cá. Những người da trắng có loại *da dầu, nhạy cảm,* đặc biệt ở người có nếp nhăn và tiền sử bị ánh nắng phá hủy nhiều, sẽ có khuynh hướng phát triển những nếp nhăn và trứng cá đỏ. Loại da *không nhiêm sắc tố - nhăn* thường là da trắng và có nếp nhăn. Loại *nhiêm sắc tố - căng* hay gặp nhất ở người da đen.

Bây giờ đã đến lúc khám phá ra loại da của bạn bằng cách trả lời bảng câu hỏi trong chương sau. Sau đó thì bạn có thể quay trở lại chương này để hiểu một cách khoa học về việc các yếu tố nổi bật ảnh hưởng đến da của bạn như thế nào. Hoặc bạn có thể đến ngay chương về loại da của bạn.

1.3. Tôi đã phát triển hệ thống phân loại da và câu hỏi trắc nghiệm như thế nào?

Nhiều người hỏi tôi rằng liệu tôi có thể nói cho họ biết loại da của họ khi tôi nhìn vào da họ không. Tôi nói được, vì tôi đã nhìn da của hàng nghìn người. Tuy nhiên, là một nhà khoa học, tôi cần sự chắc chắn. Vì thế với bệnh nhân của tôi, tôi thường kiểm tra lại bằng việc cho họ trả lời bảng câu hỏi trắc nghiệm. Một số trường hợp, các câu trả lời trắc nghiệm sẽ cho biết những yếu tố tiền sử của họ mà tôi không nhìn thấy được bằng mắt thường. Điều này thường hay xảy ra ở những người trẻ tuổi, khi mà da mặt họ chưa biểu hiện những hậu quả của phơi nắng, gen và quá trình chăm sóc.

Bảng câu hỏi này thực sự toàn diện. Mặc dù chỉ trong một thời gian ngắn, nhưng nó tập hợp được nhiều thông tin hơn so với việc bạn đi kiểm tra trực tiếp ở các trung tâm thẩm mỹ. Vì thế tôi thường để các bệnh nhân của tôi làm trắc nghiệm để biết được những thứ họ cần, từ đó tôi mới cung cấp các liệu pháp điều trị phù hợp. Vì các bệnh nhân của tôi biết hàng tháng tôi vẫn viết bài về các thành phần chăm

sóc da ở cột "Đánh giá mỹ phẩm" trên tạp chí *Skin and Allergy News,* nên tuần nào cũng có hàng tá câu hỏi xin lời khuyên của tôi về chế độ chăm sóc da thích hợp cho họ. Tôi đã trả lời liên tục trong nhiều năm liền. Vì thế qua thời gian, các tiêu chuẩn đã xuất hiện và hình thành trong suy nghĩ của tôi, đó chính là 4 yếu tố để đánh giá da. Kết quả là cách phân loại 16 loại da được ra đời.

Lúc đầu để xác định loại da của bệnh nhân, tôi thường hỏi họ các câu hỏi mà qua thời gian được tổng hợp thành bảng câu hỏi trắc nghiệm Baumann. Khi bệnh nhân thực hiện chế độ chăm sóc da tôi khuyên và các các sản phẩm tôi giới thiệu, tôi có thể nhìn thấy và đánh giá được kết quả. Từ đó tôi có thể tinh lọc và cải thiện để đảm bảo rằng chúng thực sự hiệu quả cho mỗi loại da khác nhau. Trong quá trình đó tôi đã nghiên cứu rất nhiều sản phẩm và các thành phần chăm sóc da để hướng dẫn mọi người sử dụng cho các chế độ chăm sóc da giúp giải quyết những vấn đề đặc biệt của da họ.

Tôi đã kiểm tra từng câu hỏi trắc nghiệm trên rất nhiều bệnh nhân để đảm bảo rằng các câu hỏi sẽ đưa ra được những kết quả chính xác. Hơn nữa rất nhiều đồng nghiệp của tôi cũng sử dụng các câu hỏi này. Vì thế, khi trả lời câu hỏi trắc nghiệm, có một điều chắc chắn là bạn sẽ khám phá ra loại da của bạn một cách chính xác.

Bảng Câu Hỏi Phân Loại Da Baumann

PHẦN 1. DA DẦU VÀ DA KHÔ

Phần này sẽ đánh giá mức độ tiết dầu và khả năng giữ nước của da. Các nghiên cứu chỉ ra rằng nhận thức trước đó của mọi người về da dầu hay khô thường không chính xác. Hãy gạt bỏ những suy nghĩ đó và đánh giá da của bạn theo bảng câu hỏi sau:

1. Sau khi rửa mặt, không bôi bất kỳ sản phẩm dưỡng ẩm, chống nắng, toner, phấn phủ hoặc các sản phẩm nào khác, khoảng 2 đến 3 giờ sau soi gương dưới đèn sáng, bạn cảm thấy trán và gó má của mình:

a. Rất thô ráp, tróc vảy hoặc sạm lại

b. Căng

c. Đủ ẩm nhưng không phản chiếu lại ánh sáng

d. Bóng và phản chiếu lại ánh sáng

2. Trong các bức ảnh chụp, mặt bạn trông bóng:

a. Không bao giờ, hoặc chưa bao giờ để ý thấy điều đó

b. Thỉnh thoảng

c. Tương đối nhiều lần

d. Luôn luôn

3. Hai đến ba giờ sau khi bôi kem nền, nhưng không bôi phấn phủ, lớp trang điểm của bạn trở nên:

a. Tróc vảy, mốc, hoặc giả giả ở các vết nhăn

b. Trơn tru

c. Bóng

d. Bị chảy và bóng

e. Tôi không dùng kem nền

4. Khi ở trong môi trường khô, nếu không bôi kem dưỡng ẩm hoặc chống nắng, da mặt bạn sẽ:

a. Cảm thấy rất khô và nứt nẻ

b. Cảm thấy căng

c. Cảm thấy bình thường

d. Thấy bóng nhờn, hoặc tôi chưa bao giờ thấy cần phải dùng dưỡng ẩm

e. Không biết

5. Khi nhìn vào gương phóng đại, có bao nhiêu lỗ chân lông to kích thước bằng đầu cái ghim hoặc lớn hơn?

a. Không có

b. Chỉ có vài cái ở vùng chữ T (vùng trán và mũi)

c. Tương đối nhiều

d. Rất nhiều, vô số

e. Không biết (hãy nhìn kỹ lại và chỉ chọn e khi bạn không thể xác định được điều này)

6. Bạn tự đánh giá da bạn:

a. Khô

b. Bình thường

c. Hỗn hợp (có cả vùng da dầu và da khô trên mặt)

d. Dầu

7. Khi bạn dùng xà bông hoặc sữa rửa mặt tạo nhiều bọt, da mặt bạn:

a. Cảm thấy khô hoặc nứt nẻ

b. Cảm thấy hơi khô nhưng không nứt nẻ

c. Cảm thấy bình thường

d. Cảm thấy dầu

e. Tôi không dùng xà bông hoặc sản phẩm rửa tạo nhiều bọt (nếu vì khiến khô da, chọn câu a)

8. Nếu không dùng dưỡng ẩm, da bạn cảm thấy căng

a. Luôn luôn

b. Thỉnh thoảng

c. Hiếm khi

d. Không bao giờ

9. Bạn bị bít lỗ chân lông (mụn đầu đen và mụn đầu trắng)

a. Không bao giờ

b. Hiếm khi

c. Thỉnh thoảng

d. Luôn luôn

10. Da mặt bạn dầu ở vùng chữ T (trán và mũi)

a. Không bao giờ

b. Thỉnh thoảng

c. Thường hay thế

d. Luôn luôn

11. Hai đến ba giờ sau khi bôi dưỡng ẩm, má bạn:

a. Rất thô ráp, tróc vảy, hoặc sạm lại

b. Mịn màng

c. Hơi hơi bóng

d. Bóng và nhờn, hoặc tôi không dùng dưỡng ẩm

Kết quả:

Đáp án a: 1 điểm; Đáp án b: 2 điểm ;Đáp án c: 3 điểm

Đáp án d: 4 điểm; Đáp án e: 2,5 điểm

Điểm số 34-44: da rất dầu (O)

Điểm số 27-33: da hơi dầu (O)

Điểm số 17-26: da hơi khô (D)

Điểm số 11- 16: da khô (D)

Điểm số: 27-44: **DA DẦU** (ký hiệu: O -Oily)

Điểm số: 11-26: **DA KHÔ** (ký hiệu: D- Dry)

PHẦN 2: NHẠY CẢM VÀ KHỎE

Phần này đánh giá khuynh hướng phát triển sần, mụn mủ, đỏ da, cơn đỏ bừng mặt, ngứa da và những dấu hiệu khác của da nhạy cảm

1. Da mặt bạn bị những sần đỏ, mụn mủ:

a. Không bao giờ

b. Hiếm khi

c. Ít nhất tháng một lần

d. Ít nhất tuần một lần

2. Sản phẩm chăm sóc da (sữa rửa mặt, dưỡng ẩm, toner và sản phẩm trang điểm) làm mặt bạn nổi mụn, nổi ban đỏ, ngứa hoặc tê buốt:

a. Không bao giờ

b. Hiếm khi

c. Thường hay thế

d. Luôn luôn

e. Tôi không dùng các sản phẩm chăm sóc da

3. Bạn đã từng được chẩn đoán bị trứng cá hoặc trứng cá đỏ:

a. Không

b. Bạn bè và người quen nói tôi bị như thế

c. Có

d. Có, tôi là một bệnh nhân nặng

e. Không rõ

4. Nếu bạn đeo trang sức không phải là vàng 14 cara, bạn bị nổi bạn không?

a. Không bao giờ

b. Hiếm khi

c. Thường hay thế

d. Luôn luôn

e. Không rõ

5. Kem chống nắng làm da bạn ngứa, nóng, nổi mụn hoặc đỏ tấy:

a. Không bao giờ

b. Hiếm khi

c. Thường hay thế

d. Luôn luôn

e. Tôi không bao giờ dùng kem chống nắng

6. Bạn đã bao giờ được chẩn đoán bị viêm da cơ địa, Chàm, hoặc viêm da tiếp xúc (dị ứng da) chưa?

a. Không

b. Bạn bè nói tôi bị như thế

c. Có

d. Có, tôi là một bệnh nhân nặng

e. Không rõ

7. Bạn bị nổi mề đay ở vùng da đeo nhẫn thường xuyên như thế nào?

a. Không bao giờ

b. Hiếm khi

c. Thường hay thế

d. Luôn luôn

e. Tôi không đeo nhẫn

8. *Sữa tắm tạo bọt có hương thơm, dầu mát xa, kem dưỡng thể làm da bạn nổi mụn, ngứa, hoặc gây cảm giác khô da:*

a. Không bao giờ

b. Hiếm khi

c. Thường hay thế

d. Luôn luôn

e. Tôi không dùng các sản phẩm đó (chú ý: chọn đáp án d nếu bạn không dùng chúng vì chúng gây nổi mụn, ngứa hoặc gây khô da)

9. Bạn có thể dùng xà bông của khách sạn thoa lên mặt hoặc lên người mà không vấn đề gì?

a. Đúng thế

b. Hầu như là không có vấn đề gì

c. Không, da tôi ngứa, bị đỏ hoặc nổi mụn

d. Tôi không thể sử dụng chúng vì trước tôi bị ngứa, đỏ,... nhiều lần rồi

e. Tôi không rõ vì tôi mang theo xà bông riêng

10. Đã từng có ai trong gia đình bạn được chẩn đoán viêm da dị ứng, chàm, hen, và/hoặc dị ứng chưa?

a. Không

b. Một thành viên trong gia đình

c. Vài thành viên trong gia đình

d. Nhiều thành viên bị

e. Không rõ

11. Điều gì xảy ra nếu bạn dùng xà phòng giặt?

a. Da tôi không sao cả

b. Da tôi cảm thấy hơi khô

c. Ngứa

d. Ngứa và nổi mẩn

e. Không rõ, hoặc chưa bao giờ dùng chúng

12. Mặt và/hoặc cổ bạn bị đỏ sau khi tập thể dục vừa phải, và/ hoặc khi stress hoặc có cảm xúc mạnh như giận giữ, thường xuyên như thế nào:

a. Không bao giờ

b. Thỉnh thoảng

c. Thường hay bị thế

d. Luôn luôn

13. Bạn có đỏ bừng mặt sau khi uống rượu?

a. Không bao giờ

b. Thỉnh thoảng

c. Thường hay bị

d. Luôn luôn hoặc tôi không uống rượu vì bị đỏ mặt

e. Tôi không bao giờ uống rượu

14. Bạn có bị đỏ mặt sau khi ăn đồ đậm gia vị hoặc nóng (nhiệt độ)?

a. Không bao giờ

b. Thỉnh thoảng

c. Thường hay bị

d. Luôn luôn

e. Tôi không bao giờ ăn đồ đậm gia vị hoặc nóng (chú ý: chọn d nếu bạn không ăn chúng vì chúng gây đỏ bừng mặt)

15. Có bao nhiêu mạch máu màu xanh, đỏ (hoặc chúng đã được điều trị trước đó) có thể thấy rõ trên mặt và mũi bạn?

a. Không có

b. Một ít (1 đến 3 trên toàn mặt gồm cả mũi)

c. Vài cái (4 đến 6 trên toàn mặt gồm cả mũi)

d. Nhiều (trên 7 trên toàn mặt gồm cả mũi)

16. Khuôn mặt bạn trông đỏ trong các bức ảnh

a. Không bao giờ, hoặc tôi chưa bao giờ để ý thấy thế

b. Thỉnh thoảng

c. Thường hay bị thế

d. Luôn luôn

17. Mọi người hỏi có phải bạn bị cháy nắng kể cả khi bạn không bị thế:

a. Không bao giờ

b. Thỉnh thoảng

c. Thường hay bị thế

d. Lúc nào cũng bị hỏi

e. Tôi bị cháy nắng thật ấy chứ

18. Bạn bị đỏ, ngứa, sưng do đồ trang điểm, kem chống nắng hoặc đồ dưỡng da:

a. Không bao giờ

b. Thỉnh thoảng

c. Thường hay bị thế

d. Luôn luôn

e. Tôi không dùng các sản phẩm này (chú ý: không dùng nếu vì lý do ở câu hỏi thì chọn d)

Kết quả:

Đáp án a: 1 điểm; Đáp án b: 2 điểm; Đáp án c: 3 điểm

Đáp án d: 4 điểm; Đáp án e: 2,5 điểm

Điểm số 34-72: Da rất nhạy cảm (đừng lo, tôi sẽ giúp bạn)

Điểm số 30-33: Da hơi nhạy cảm (làm theo hướng dẫn của tôi sẽ giúp bạn chuyển thành loại da khỏe)

Điểm số 25-29: Da hơi khỏe

Điểm số 18-24: Da rất khỏe (bạn rất may mắn)

Điểm số 30-77: Da nhạy cảm (ký hiệu: S- Sensitive)

Điểm số 18-29: Da khỏe (ký hiệu: R - Resistant)

PHẦN 3. NHIỄM SẮC TỐ - KHÔNG NHIỄM SẮC TỐ (P - N)

Phần này sẽ đánh giá khuynh hướng da tạo sắc tố melanin làm nước da của bạn đen hơn hoặc tạo các đám nâu đen, tàn nhang, nám má, các vết thâm đen sau chấn thương...

1. Sau khi bị mụn hay viêm lỗ chân lông, da bạn có xuất hiện những vết màu nâu hoặc đen không?

a. Không bao giờ, hoặc tôi không thấy bao giờ

b. Đôi khi

c. Thường xuyên

d. Luôn luôn

e. Tôi không bao giờ bị mụn hay viêm lỗ chân lông

2. Nếu bị xây xát, những vết thâm tồn tại trên da bạn bao lâu?

a. Tôi không bị để lại vết thâm hoặc tôi chưa bao giờ thấy có

b. Một tuần

c. Một vài tuần

d. Hàng tháng trời

3. Có bao nhiêu vết đen xuất hiện trên mặt bạn khi bạn có bầu, uống thuốc tránh thai hàng ngày hoặc khi thực hiện liệu pháp thay thế hooc-môn (HRT)?

a. Không có vết nào

b. Một vết

c. Rất nhiều

d. Câu hỏi này không phù hợp với tôi (bởi tôi là nam giới, hoặc vì tôi chưa từng mang thai/dùng thuốc tránh thai hay liệu pháp HRT, hoặc tôi không rõ liệu tôi có vết đen không).

4. Bạn có vết đen nào trên môi hay vùng má không? Hoặc từng có mà bạn đã tẩy đi?

a. Không.

b. Tôi không rõ.

c. Có, chúng cũng mờ thôi.

d. Có, chúng rất đậm.

5. Những vết đen trên mặt bạn có sạm thêm khi tiếp xúc với ánh nắng không?

a. Tôi không có vết đen.

b. Tôi không rõ.

c. Cũng hơi sạm hơn một chút.

d. Rất nhiều.

e. Tôi dùng kem chống nắng cho mặt hàng ngày nên không bị. (Lưu ý: Nếu bạn thường xuyên sử dụng kem chống nắng vì sợ sẽ có vết đen thì hãy chọn câu d.)

6. Bạn đã từng bị chứng sạm da toàn thân hay những mảng da nâu/xám trên mặt bao giờ chưa?

a. Chưa.

b. Có, nhưng sau đó chúng biến mất.

c. Có, hiện tại tôi cũng đang bị thế.

d. Có, tôi đang bị rất trầm trọng đây.

e. Tôi không rõ.

7. Bạn có hoặc đã từng có những đốm nhỏ màu nâu (tàn nhang hay vết đen) trên mặt, ngực, lưng hay cánh tay không?

a. Không.

b. Có, một vài vết (từ 1 đến 5)

c. Có, rất nhiều (từ 6 đến 15)

d. Có, cả tỉ vết ấy chứ (từ 16 trở lên)

8. Khi phơi nắng lần đầu tiên sau một thời gian dài, da bạn:

a. Rát.

b. Rát, sau đó đen đi.

c. Đen đi.

d. Da tôi vốn đã tối màu, do đó không rõ là có đen đi hay không. (Bạn không thể chọn "Tôi chưa bao giờ phơi nắng". Hãy nghĩ đến hồi bé!)

9. Điều gì xảy ra khi bạn tiếp xúc nhiều với ánh nắng trong nhiều ngày liên tục?

a. Tôi bị cháy nắng và phồng rộp, nhưng da không bị đổi màu.

b. Da tôi hơi đen đi.

c. Da tôi bị đen đi rất nhiều.

d. Da tôi vốn đã tối màu, nên khó có thể thấy là đen đi hay không.

e. Tôi không rõ. (Một lần nữa, bạn không thể chọn "Tôi chưa ra nắng bao giờ." Nếu bạn thật sự không chọn được câu nào khác ngoài e, trước hết hãy thử nhớ lại hồi bé xem sao.)

10. Màu tóc tự nhiên của bạn là gì? (Nếu là tóc bạc, hãy chọn màu trước khi tóc

bạn chuyển màu.)

a. Vàng

b. Nâu

c. Đen

d. Đỏ

11. Nếu có vết đen trên vùng da thường tiếp xúc với ánh nắng, cộng thêm 5 điểm vào tổng số điểm của bạn.

Điểm số P và N:

Mỗi câu trả lời a là 1 điểm, b là 2 điểm, c là 3 điểm, d là 4 điểm và e là 2,5 điểm.

Nếu điểm của bạn vào khoảng 31-45, da bạn thuộc loại Nhiễm sắc tố (P).

Nếu điểm của bạn vào khoảng 10-30, da bạn thuộc loại Không nhiễm sắc tố (N).

PHẦN 4. NHĂN- CĂNG

Phần này sẽ đánh giá khuynh hướng và tình trạng nhăn của da bạn. Nhiều bệnh nhân của tôi thú nhận rằng họ đã không trung thực khi trắc nghiệm để được rơi vào loại da căng. Đừng làm vậy, vì như thế là bạn đang lừa dối chính mình để rồi không được hưởng lợi ích của chế độ chăm sóc da giúp ngăn ngừa nếp nhăn. Làm theo chỉ dẫn của tôi sẽ giúp bạn chuyển từ loại da nhăn thành loại da căng, vì thế bạn hãy trung thực và thực hiện những điều trị bạn cần.

Các câu hỏi từ số 2 đến số 7 có liên quan đến các thành viên khác trong gia đình, vì thế bạn hãy hỏi những người đó hoặc tìm những bức ảnh nếu có thể.

1. Bạn có nếp nhăn trên mặt không?

a. Không, ngay cả khi tôi cười, nhăn mặt hay nhướn lông mày.

b. Có, nhưng chỉ khi tôi cười, nhăn mặt hay nhướn lông mày.

c. Có, khi tôi có cử động mặt và một vài nếp nhăn cả khi tôi không làm gì.

d. Tôi có nếp nhăn ngay cả khi không cười, nhăn mặt hay nhướn lông mày.

2. Da mặt của mẹ bạn nhìn thế nào so với tuổi tác?

a. Trẻ hơn khoảng 5-10 tuổi

b. Như ở độ tuổi của bà.

c. Già hơn khoảng 5 tuổi.

d. Già hơn trên 5 tuổi.

e. Không phù hợp. Tôi là con nuôi hoặc tôi không thể nhớ.

3. Da mặt của bố bạn nhìn thế nào so với tuổi tác?

a. Trẻ hơn khoảng 5 -10 tuổi

b. Như ở độ tuổi của ông.

c. Già hơn khoảng 5 tuổi.

d. Già hơn trên 5 tuổi.

e. Không phù hợp. Tôi là con nuôi hoặc tôi không thể nhớ.

4. Da mặt của bà ngoại bạn nhìn thế nào so với tuổi tác?

a. Trẻ hơn khoảng 5 -10 tuổi

b. Như ở độ tuổi của bà ấy.

c. Già hơn khoảng 5 tuổi.

d. Già hơn trên 5 tuổi.

e. Không phù hợp. Tôi là con nuôi, tôi không biết bà ấy hoặc tôi không thể nhớ.

5. Da mặt của bà nội bạn nhìn thế nào so với tuổi tác?

a. Trẻ hơn khoảng 5-10 tuổi

b. Như ở độ tuổi của bà ấy.

c. Già hơn khoảng 5 tuổi.

d. Già hơn trên 5 tuổi.

e. Không phù hợp. Tôi là con nuôi, tôi không biết bà ấy hoặc tôi không thể nhớ.

6. *Da mặt của ông nội bạn nhìn thế nào so với tuổi tác?*

a. Trẻ hơn khoảng 5-10 tuổi

b. Như ở độ tuổi của ông ấy.

c. Già hơn khoảng 5 tuổi.

d. Già hơn trên 5 tuổi.

e. Không phù hợp. Tôi là con nuôi, tôi không biết ông ấy hoặc tôi không thể nhớ.

7. Da mặt của ông ngoại bạn nhìn thế nào so với tuổi tác?

a. Trẻ hơn khoảng 5-10 tuổi

b. Như ở độ tuổi của ông ấy.

c. Già hơn khoảng 5 tuổi.

d. Già hơn trên 5 tuổi.

e. Không phù hợp. Tôi là con nuôi, tôi không biết ông ấy hoặc tôi không thể nhớ.

8. Đã khi nào bạn phơi nắng thường xuyên trong khoảng hai tuần mỗi năm? Nếu có, đã bao nhiêu năm như thế? Hãy tính cả việc bị rám nắng do chơi tennis, câu cá, chơi golf, trượt tuyết hoặc những hoạt động ngoài trời khác. Bãi biển không phải là nơi duy nhất bạn có thể có làn da rám nắng.

a. Không bao giờ.

b. Khoảng 1 đến 5 năm.

c. Khoảng 5 đến 10 năm.

d. Hơn 10 năm.

9. Có khi nào bạn bị rám nắng trong một thời gian ngắn, khoảng 2 tuần mỗi năm, không? (Tính cả kỳ nghỉ hè nữa) Nếu có thì là bao lâu?

a. Không bao giờ.

b. Khoảng 1 đến 5 năm.

c. Khoảng 5 đến 10 năm.

d. Hơn 10 năm.

10. Dựa trên điều kiện khí hậu vùng sống, bạn có thường xuyên phải tiếp xúc với ánh nắng không?

a. Rất ít, tôi thường sống ở những vùng âm u và ít nắng.

b. Thỉnh thoảng, tôi từng sống ở cả những vùng ít và nhiều nắng.

c. Trung bình, tôi sống tại vùng có lượng ánh nắng vừa phải.

d. Rất nhiều, tôi sống ở vùng nhiệt đới, miền Nam, hoặc vùng có rất nhiều nắng.

11. Bạn nghĩ trông mình thế nào so với tuổi của bạn?

a. Trẻ hơn khoảng 1 đến 5 tuổi.

b. Như ở tuổi của bạn.

c. Già hơn tuổi khoảng 5 năm.

d. Già hơn tuổi trên 5 năm.

12. Trong 5 năm qua, bạn có thường xuyên để da mình bị rám nắng một cách có chủ ý hoặc vô tình qua các hoạt động ngoài trời hay những hoạt động khác không?

a. Không bao giờ.

b. Tháng một lần.

c. Tuần một lần.

d. Thường xuyên.

13. Đã bao nhiêu lần bạn nằm phơi nắng rồi?

a. Không bao giờ.

b. Khoảng 1 đến 5 lần.

c. Khoảng 5 đến 10 lần.

d. Rất nhiều lần.

14. Từ khi sinh ra đến giờ, bạn đã hút thuốc (hoặc ngửi khói thuôc):

a. Chưa bao giờ.

b. Một vài bao.

c. Nhiều hoặc rất nhiều bao.

d. Tôi hút thuốc hàng ngày.

e. Tôi không hút thuốc nhưng tôi sống cùng/được nuôi dưỡng/làm việc với người thường xuyên hút thuốc trong sự kiện.

15. Hãy mô tả mức độ ô nhiễm không khí nơi bạn sống:

a. Không khí rất trong lành và sạch.

b. Một thời gian trong năm, nhưng không phải suốt cả năm, tôi sống ở nơi có không khí sạch.

c. Không khí hơi ô nhiễm.

d. Không khí rất ô nhiễm.

16. Bạn đã từng dùng loại kem chứa retinoid dành cho mặt như retinol, Renova, Retin-A, Tazorac, Differin hoặc Avage trong bao lâu?

a. Nhiều năm

b. Thi thoảng

c. Khi tôi bị mụn hồi trẻ

d. Chưa bao giờ dùng.

17. Bạn có thường xuyên ăn rau và hoa quả không?

a. Mỗi bữa

b. Một bữa mỗi ngày

c. Thi thoảng

d. Không bao giờ.

18. Thông thường, chế độ ăn của bạn có bao nhiêu phần trăm hoa quả và rau? (không tính nước hoa quả trừ khi là tươi)

a. 75-100%

b. 25-75%

c. 10-25%

d. 0-10%

19. Màu da tự nhiên của bạn là gì (không tính rám nắng hay nhuộm da)?

a. Đen

b. Trung bình

c. Trắng

d. Rất trắng

20. Bạn thuộc chủng người nào?

a. Mỹ Phi/Caribe/Da đen

b. Châu Á/Ấn Độ/Địa Trung Hải/Khác

c. Mỹ Latin/Tây Ban Nha

d. Capca

Kết quả:

Nếu bạn sáu lăm tuổi trở lên, hãy cộng thêm 5 điểm.

Điểm số 20-40: **Da căng** (ký hiệu T- Tight)

Điểm số 41-85: **Da nhăn** (ký hiệu W- Wrinkle)

BÀI TRẮC NGHIỆM TIẾT LỘ ĐIỀU GÌ

Giờ đây bạn đã biết về loại da của mình, bạn có thể quay trở lại chương 1, chương 2 để đọc lại 4 yếu tố về da mà bạn có trong đó. Sau đó, bạn có thể đến chương viết về loại da của mình để học tất cả những điều bạn cần phải biết để chăm sóc da. Bây giờ tôi sẽ giải thích thêm một chút để bạn hiểu rõ hơn về kết quả trắc nghiệm da của mình

ĐIỂM SỐ DA DẦU - DA KHÔ (O/D)

Nếu điểm số O/D của bạn từ 11-16: bạn có da rất khô

Với da rất khô, bạn có thể bị thiếu *yếu tố dưỡng ẩm tự nhiên NMF*. Yếu tố này bị giảm do tiếp xúc với tia UVA và tình trạng này có thể được cải thiện bằng cách tránh tiếp xúc với ánh nắng. Nếu da bạn là *khô và khỏe,* khả năng bạn bị thiếu NMF nhưng trong trường hợp này không thể bổ sung hoặc thay thế.

Hyaluronic acid (HA) có tác dụng dưỡng ẩm và làm đầy da, lượng chất này giảm dần theo tuổi tác. Người nào đó có da *khô và nhăn* có thể là do thiếu HA.

Nếu bạn có da khô, lỗ chân lông nhỏ và rất ít bị trứng cá, có thể bạn đang có hiện

tượng giảm tiết dầu. Lượng dầu tiết ra giảm dần theo tuổi tác (đặc biệt ở tuổi mãn kinh), và đó là vấn đề thường gặp nhất ở loại da *Khô, khỏe.*

Với da khô, nếu da bạn thường xuyên bị đỏ và ngứa, có thể là hàng rào da của bạn bị phá hủy. Nếu rơi vào trường hợp này, bạn có nguy cơ bị chàm và ban đỏ cao hơn người khác, đây là bệnh có liên quan đến yếu tố di truyền.

Nếu điểm số O/D của bạn từ 17-26: bạn có da khô nhẹ

Điểm số dầu/khô (O/D) và nhạy cảm/khỏe (S/R) có thể tương tác với nhau. Nếu điểm S/R từ 30 trở lên, có thể thỉnh thoảng da bạn sẽ bị ngứa, tróc vảy và đỏ - những điều này chỉ ra rằng hàng rào da của bạn đang có vấn đề...

Nếu điểm nhạy cảm/khỏe (S/R) nhỏ hơn 25, hàng rào da của bạn tương đối tốt. Vấn đề khô da chủ yếu là thiếu yếu tố dưỡng ẩm tự nhiên NMF và/hoặc giảm tiết dầu.

Nếu điểm số O/D của bạn từ 27-33: bạn có da dầu nhẹ

Nếu điểm số nhạy cảm/khỏe (S/R) từ 30 trở xuống, bạn có độ ẩm da lý tưởng. Về cơ bản, bạn có hàng rào da khỏe mạnh, yếu tố NMF bình thường, và lượng dầu tiết ra vừa đủ, không quá nhiều để gây ra trứng cá. Tuy nhiên nếu điểm số nhạy cảm/khỏe (S/R) từ 34 trở lên, bạn có khả năng dễ bị trứng cá hoặc trứng cá đỏ.

Nếu điểm số O/D của bạn từ 34 trở lên: bạn có da rất dầu

Nếu điểm số S/R từ 30 trở xuống, bạn có thể gặp vấn đề da dầu nhưng hiếm khi bị trứng cá. Hầu như trứng cá chỉ xảy ra lúc bạn bị stress hoặc rối loạn nội tiết. Vì thế, biết được nguyên nhân gây trứng cá sẽ giúp bạn giải quyết vấn đề này.

Nếu điểm số S/R từ 34 trở lên, bạn có thể bị trứng cá hoặc trứng cá đỏ. Tuy nhiên da dầu sẽ giúp bạn chịu được nhiều sản phẩm mà loại da khô - nhạy cảm không thể dùng được. Tôi sẽ tư vấn kỹ lưỡng hơn cho bạn trong các chương về da dầu - nhạy cảm.

ĐIỂM SỐ DA NHẠY CẢM - DA KHỎE (S/R)

Nếu điểm S/R lớn hơn 34: bạn thường sẽ gặp phải những vấn đề của một hoặc nhiều nhóm da nhạy cảm được mô tả ở chương 2 nhưng nghiêm trọng hơn.

Nếu điểm số S/R từ 25-33: có khả năng bạn sẽ gặp phải một số vấn đề điển hình của vài nhóm da nhạy cảm hoặc chỉ bị những vấn đề của một nhóm da nhạy cảm.

Nếu điểm số S/R từ 24 trở xuống: Bạn hiếm khi bị các vấn đề của da nhạy cảm được mô tả trong chương 2. Tuy nhiên ngay cả khi điểm S/R thấp và thuộc loại da khỏe, thì bạn vẫn có thể thỉnh thoảng bị trứng cá hoặc đỏ da. Trong trường hợp đó,

tạm thời bạn hãy thực hiện theo các hướng dẫn dành cho da nhạy cảm. Ví dụ da bạn là *khô, khỏe, không nhiễm sắc tố, nhăn* (DRNW), nhưng gần đây do hậu quả của stress nên bây giờ bạn bị mọc trứng cá, lúc này bạn hãy làm theo chỉ dẫn của da *khô, nhạy cảm, không nhiễm sắc tố, nhăn* (DSNW) cho đến khi da bạn trở lại bình thường

NHỮNG CHƯƠNG VỀ CÁC LOẠI DA

Trong khi chương về loại da của bạn sẽ chứa tất cả các thông tin thiết yếu mà bạn cần, thì bạn cũng có thể tìm thấy các thông tin bổ ích khác ở các chương của loại da gần giống với bạn. Vì thế nếu bạn muốn tìm hiểu, bạn nên đọc thêm các chương liên quan, điều đó sẽ giúp bạn bổ sung thêm những kiến thức khoa học về chăm sóc da, rất bổ ích cho loại da của mình.

Loại da nào gần giống với da bạn? Ví dụ da bạn là OSPT(dầu, nhạy cảm, nhiễm sắc tố, căng) thì da OSPW (dầu, nhạy cảm, nhiễm sắc tố, nhăn) gần giống với bạn, chỉ khác nhau yếu tố nhăn-căng. Những người da dầu, nhạy cảm sẽ gặp phải những vấn đề chung giống nhau, vì thế bạn nên đọc thêm các chương liên quan.

Nếu điểm số da của bạn ở ranh giới của hai loại da khác nhau, bạn có thể chọn đọc cả hai loại đó. Ví dụ người điểm số da dầu/da khô (O/D) nằm giữa 26-28, bạn có da hỗn hợp. Tôi cung cấp chế độ chăm sóc cho da hỗn hợp trong cả chương da dầu và da khô. Vì thế, nếu điểm số O/D là 27,tức là bạn rơi vào loại da ORPT (số 5) thì bạn cũng nên tham khảo chương DRPT (số 13) về loại da "hàng xóm" của mình.

Ví dụ, da bạn thuộc loại số 8 OSNW (dầu, nhạy cảm, không nhiễm sắc tố, nhăn) nhưng có điểm số giáp ranh với da khô. Bạn không gặp vấn đề khô da - ngoại trừ trong mùa đông. Lúc này, bạn hãy làm theo hướng dẫn dành cho loại da gần giống với bạn nhất là da số 4 DSNW (khô, nhạy cảm, không nhiễm sắc tố, nhăn). Sau đó khi thời tiết ấm trở lại, bạn sẽ quay về với chế độ cũ của OSNW. Hoặc nếu bạn chuyển đến sống ở vùng có khí hậu rất khô làm da bạn trở thành loại da khô lâu dài, hãy đọc các chương da khô để biết cách giữ ẩm cho da mình.

Đây là một ví dụ khác: Bạn thuộc loại da khỏe (R), chưa bao giờ bị mụn hoặc nổi ban đỏ - cho đến khi bạn bị stress. Stress làm da bạn trở nên giống như da nhạy cảm. Nếu điều đó xảy ra với bạn, hãy đọc các chương về da nhạy cảm để biết cách làm dịu da và chống stress.

Điều cuối cùng: các yếu tố môi trường và thói quen sống ảnh hưởng rất nhiều đến điểm số nhăn/căng (W/T). Nếu bạn là da căng (T) (chẳng hạn DRPT) nhưng điểm số "mấp mé" da nhăn (W), bạn nên làm theo những hướng dẫn dành cho loại DRPW để phòng nhăn, đó là cách giúp bạn giữ được làn da căng của mình.

Bây giờ bạn đã biết về loại da của mình, hãy đến chương viết về nó, ở đó sẽ có mọi thứ bạn cần.

CHƯƠNG 2: CHĂM SÓC DA DÀNH CHO DA DẦU VÀ NHẠY CẢM

2.1. Da dầu, Nhạy cảm, Nhiễm sắc tố, Nhăn: OSPW

LOẠI DA SỐ 7

"Với làn da dầu và nhạy cảm, tìm được sản phẩm chống nắng để dùng hàng ngày thật là khó. Tôi thừa nhận là tôi không thường xuyên bảo vệ da mình khỏi ánh nắng và tôi muốn làm điều đó tốt hơn. Chống lão hóa da cũng quan trọng với tôi."

VỀ DA CỦA BẠN

Nhiều người thuộc loại da dầu, nhạy cảm, nhiễm sắc tố và nhăn là những người đầu tiên có mặt trên bãi biển vào buổi sáng và cũng là người cuối cùng rời đi khi mặt trời lặn. Nước da rám nắng màu đồng thiếc hoàn hảo của họ là niềm ao ước của các loại da khác. Bạn là những chàng trai thích lướt sóng, những nhà hoạt động xã hội với làn da rám nắng, những CEO có làn da màu đồng thiếc. Và không thể không nhắc tới những phụ nữ Pháp trong trang phục bikini tắm nắng trên bãi biển Cannes, St. Tropez và St. Bart's. Các bạn đều có làn da OSPW và tôi thấy nhiều người trong số các bạn đã phải bay đến văn phòng của tôi ở Miami trước (hoặc sau) kỳ nghỉ hè tràn ngập ánh nắng mặt trời ở bãi biển Caribe.

Không giống như những người có loại da không nhiễm sắc tố - những người không thể bị rám nắng, làn da nhiễm sắc tố của bạn sẽ đổi màu từ trắng thành vàng nâu. Và không giống như loại da khỏe - những người tự hào về nước da hoàn thiện của mình và trốn tránh ánh nắng mặt trời, bạn nghĩ rằng không còn gì tuyệt hơn một làn da rám nắng. Do đó, bạn đã không quan tâm đến nhiều vấn đề mà da của bạn có khả năng gặp phải như: mụn sần, sẹo trứng cá, đốm nâu và những vết đen nhỏ. Làn da rám nắng sẽ khiến người đối diện chú ý đến đôi chân thon thả của bạn hơn. Lời đồn đại ánh nắng mặt trời giúp giảm trứng cá - đây chỉ là một sự hoang đường. Trên thực tế, nhiều nghiên cứu chỉ ra rằng phơi nắng làm tăng mụn vì nó làm thúc đẩy việc sản xuất dầu.

Nếu bảng câu hỏi cho biết bạn là OSPW nhưng bạn không phải là một người tôn sùng ánh nắng, chúc mừng bạn vì đã tự thay đổi thói quen phơi nắng không như hầu hết các OSPW khác. Nhiều OSPW sau khi ngừng việc phơi nắng trong những năm trưởng thành nhưng vẫn gặp phải nhiều vấn đề về da như: những nếp nhăn, những vết đen - hậu quả mà những năm phơi nắng để lại.

PHƠI NẮNG: THÔNG TIN XẤU

Tôi đã gặp những người OSPW ở mọi lứa tuổi và tôi có thể khẳng định rằng nước da rám nắng màu nâu làm bạn trông đẹp khi trẻ nhưng khi bạn già đi, nó sẽ khiến bạn giống như quả mận khô. Hàng ngày, những người OSPW trẻ tuổi lũ lượt diễu hành vào bệnh viện của tôi tin chắc rằng ánh nắng tốt cho họ. Lúc đó tôi ước rằng

họ có thể nghe được một cuộc trò chuyện giữa tôi với một người thuộc loại da OSPW già hơn để biết họ sẽ thất vọng thế nào về những nếp nhăn, sự chùng da, nhão da và những dấu hiệu khác của sự lão hóa. Sẽ tốt hơn nhiều nếu bạn phơi nắng ở mức tối thiểu hoặc ít nhất là phơi ít đi ngay bây giờ, để tránh phải trả giá quá đắt sau này cả về tiền bạc cũng như làn da.

Loại da của bạn có nguy cơ bị u sắc tố da. Các bác sĩ da liễu nhận định đây là một bệnh nghiêm trọng, và chúng tôi được đào tạo để phát hiện nó. Hãy đọc lại: "Dấu hiệu của u sắc tố da: A, B, C, D" trong chương 5 và "Làm thế nào để phát hiện ung thư tế bào không sắc tố da" trong chương 7 để biết những điểm khác nhau về ung thư da. Khi nghi ngờ, hãy đến gặp bác sĩ da liễu ngay lập tức.

SỰ LÃO HÓA VÀ DA: ĐỐI MẶT VỚI SỰ THẬT

Dù gen quyết định loại da của bạn, nhưng khi quá trình lão hoá hình thành nếp nhăn xảy đến, gen sẽ tương tác với thói quen sống của bạn để quyết định da bạn nhăn hay căng. Ví dụ, Janet - một bệnh nhân của tôi, thuộc loại da màu, dầu, khỏe, sẽ có khuynh hướng ít nhăn hơn nhiều so với y tá Lisa - cộng sự của tôi, người có làn da trắng, khô, nhạy cảm. Mặc dù gen quy định sự khác nhau trong sinh lý về da của từng người, nhưng mọi người có thể làm tăng hoặc giảm khuynh hướng phát triển của da bằng thói quen sống. Bảo vệ làn da, sử dụng chất chống oxi hoá, bạn sẽ có một làn da tuyệt vời. Còn nếu làm ngược lại, bạn sẽ phải chạy nhanh vào bệnh viện của tôi. Sau một năm nung người dưới ánh nắng, Janet đã đánh mất những tác dụng có lợi của nguồn gen và bị lão hóa sớm. Chính nguồn gen đó đã giúp mẹ và bà ngoại cô ấy không bị nếp nhăn, thậm chí là ở tuổi 80. Trong khi đó Lisa do thường xuyên dùng kem chống nắng và chăm sóc da hợp lý nên làn da cô ấy trông trẻ hơn nhiều so với người mẹ hay hút thuốc của cô ấy.

Điều đó giải thích tại sao nếu bạn thuộc loại da này thì thói quen sống là nguyên nhân cốt yếu của những nếp nhăn, chỉ có một tỷ lệ nhỏ là do gen. Hãy làm theo hướng dẫn của tôi để bảo vệ và chăm sóc da bạn.

CẬN CẢNH DA CỦA BẠN

Nếu bảng câu hỏi chỉ ra bạn là OSPW, bạn có thể có:

- Những dấu hiệu phá hủy da của ánh nắng
- Những đám đỏ và nâu
- Những vùng da lốm đốm nốt nâu và trắng
- Nốt tàn nhang trên ngực và mặt
- "Khuôn mặt người cá": các mạch máu giãn nổi rõ trên mặt

- Hay bị trứng cá
- Đỏ da, tê buốt, hoặc nóng da khi sử dụng một số loại chăm sóc da.
- Kem chống nắng gây cảm giác dầu và làm mặt nóng bừng.
- Sản phẩm trang điểm thông thường rất dễ bị trôi, nhưng những sản phẩm trang điểm lâu trôi khiến da tấy đỏ và ngứa ngáy.
- Nếp nhăn xuất hiện khi bạn khoảng 30 tuổi
- Những vết thâm xuất hiện tại vùng trước đó bị chấn thương như bị cắt, bỏng, bầm dập, cạo và mụn
- Những đám đen ở vùng má
- Son môi chảy xuống qua khóe môi
- Các quầng thâm dưới mắt

Da dầu dẫn đến trứng cá, từ đó gây ra vết thâm sau khi khỏi trứng cá. Sẹo trứng cá cũng thường xảy ra. Hầu hết những người thuộc loại da OSPW do có nhiều sắc tố da nên cũng *có* nhiều nguy cơ bị những vết đen khó coi, chúng thường xuất hiện đột ngột và mất một khoảng thời gian để mờ đi. Các tình trạng da bị kích thích khác như khi bị viêm, chấn thương, bị cắt vào da cũng sẽ tạo thành những vết thâm sau đó. Nồng độ nội tiết nữ estrogen tăng lên do uống thuốc tránh thai hoặc mang thai cũng góp phần tạo ra vết nâu đen. Thêm vào đó, phơi nắng thúc đẩy mạnh việc tạo sắc tố da gây ra những vết đen, nốt tàn nhang và chấm tàn nhang di truyền.

Trên thực tế, các triệu chứng của OSPW sẽ nặng hơn khi phơi nắng. Do da bạn nhạy cảm nên khó có thể tìm được loại kem chống nắng không làm da bị nóng và đỏ.

Phơi nắng thường xuyên có thể tạo ra sự tích tụ sắc tố melanin tự nhiên của da, nó có một lợi ích: những sắc tố bao quanh nhân tế bào da bảo vệ tế bào khỏi sự thoái hóa thành tế bào ung thư. Những người OSPW da đen có khả năng tạo nhiều sắc tố nên dường như họ ít có nguy cơ bị bệnh ung thư tế bào không sắc tố da. Tuy nhiên phơi nắng góp phần vào quá trình lão hóa da và tạo ra những vết nâu đen nên tôi khuyên những người có làn da OSPW không tắm nắng.

Dù bạn sử dụng sản phẩm chống nắng phổ rộng (chống cả UVA và UVB) với chỉ số SPF 15 hoặc cao hơn, thì vẫn sẽ có một lượng nhỏ ánh nắng tiếp xúc được với da bạn - bạn không chống nắng được hoàn toàn. Vì thế, để bảo vệ làn da của mình, hãy làm theo lời khuyên của tôi về sản phẩm chống nắng trong mục "sử dụng sản phẩm chống nắng" ở chương 2.

NHỮNG ĐIỀU HOANG ĐƯỜNG VỀ CHỐNG LÃO HÓA

Vì bị những nếp nhăn nên nhiều người OSPW muốn sử dụng kem chống lão hoá, nhưng nó lại chứa nhiều thành phần gây kích ứng với loại da nhạy cảm trong khi những loại khác thì lại không hiệu quả. Nhiều loại kem đắt tiền chứa axit Hyaluronic (HA), một loại đường có trong da thường giảm dần do phơi nắng và tuổi tác khiến da giảm thể tích. Trên thực tế, một trong những phương pháp điều trị da liễu thẩm mỹ phổ biến hiện nay là tiêm HA vào da để làm đầy những nếp nhăn và những chỗ da chùng. Vì thế, mọi người cho rằng kem chứa HA bôi ngoài da cũng có lợi ích tương tự. Nhưng quan niệm này là sai lầm vì da không thể hấp thụ HA ở dạng bôi. HA làm ẩm da bởi khả năng hút nước từ môi trường vào bên trong, tuy nhiên bôi kem HA ở ngoài da có thể sẽ gây phản tác dụng. Vì nếu trong môi trường khô nó sẽ kéo nước từ trong da ra ngoài gây mất nước và làm khô da. Những người da dầu như OSPW sẽ không có lợi khi da mất nước. Hãy phân biệt: Giảm dầu (dầu gây trứng cá) và giảm nước (nước tạo hình cho da, giúp giảm nhăn) là hai vấn đề hoàn toàn khác nhau.

Bạn cũng có thể bị cám dỗ bởi những loại kem chống lão hoá được bán phổ biến trên thị trường hoặc các sản phẩm chăm sóc da chứa *alpha lipoic acid và DMAE (dimethylaminoethanol)*. Trên thực tế, những thành phần này hiệu quả trong điều trị nhăn cho loại da khỏe, nhưng lại không có tác dụng với da nhạy cảm. Vì kem chống lão hoá có thể lên tới 400$ một lọ bé xíu, một điều quan trọng là phải nhận thức được chính xác loại gì phù hợp với làn da nhạy cảm của bạn. May mắn thay, có những thành phần chống lão hoá thực sự tốt cho bạn như *salicylic acid (SA),* nó làm giảm độ nhạy cảm của da, giảm dầu và nếp nhăn. Và các sản phẩm chứa *Retinol* không theo đơn và Retinoid theo đơn rất tốt cho việc phòng và điều trị nếp nhăn. Những sản phẩm tôi giới thiệu chứa các thành phần này và tôi sẽ đưa chúng vào chế độ chăm sóc da hàng ngày cho bạn.

DA NHẠY CẢM, TIẾN THOÁI LƯỠNG NAN

Những vấn đề nghiêm trọng của da OSPW như: nếp nhăn và những vết đen dường như cần biện pháp mạnh. Do đó, rất nhiều người thuộc loại da OSPW bỏ tiền ra thử các sản phẩm chứa các thành phần hoạt tính mạnh, nhưng hoàn toàn không phù hợp với da của họ. Nhiều người OSPW gặp khó khăn trong việc tìm kiếm một loại kem chống nắng không gây đỏ da hoặc kích thích da. Những sản phẩm làm trắng da chứa thành phần tẩy trắng cũng thường xuyên gây kích ứng. Trong phần sau của chương này, tôi sẽ dạy bạn cách "đối phó" với làn da nhạy cảm của mình. Tôi sẽ đưa ra một chế độ chăm sóc da giúp bảo vệ da của bạn khỏi ánh nắng, điều trị những đốm đen và nếp nhăn bằng những sản phẩm an toàn. Bạn cần những thành phần làm dịu chứ không phải làm viêm da. Bạn cũng nên học cách nhận biết và tránh những thành phần gây kích thích da bạn.

Giảm hoạt động của các yếu tố dầu - nhạy cảm - nhiễm sắc tố (để phòng mụn và những vết đen) bằng cách tránh phơi nắng là biện pháp hàng đầu, sau đó làm theo

bảng kế hoạch tôi giới thiệu ở phần sau của chương này.

Đến tuổi trung niên, nhất là sau mãn kinh, sự sản xuất dầu và nội tiết đều giảm. Sự thay đổi này giúp giảm nhiều vấn đề da mà bạn phải chịu đựng khi còn trẻ. Tuy nhiên da của bạn có khuynh hướng hình thành nếp nhăn, và quá trình lão hoá thật không dễ chịu gì. Đó là lý do tại sao tôi đưa ra một chiến lược phòng nếp nhăn khi chúng bắt đầu xuất hiện ở độ tuổi 20, 30. Thêm vào đó, trị liệu theo đơn thuốc hoặc dùng các liệu pháp cũng rất tốt để giảm tối đa những dấu hiệu có thể thấy được của sự lão hoá.

Lưu ý của bác sĩ Baumann: Bảo vệ da và điều trị nếp nhăn, vết đen càng sớm càng tốt.

CHĂM SÓC DA HÀNG NGÀY

Mục đích của chăm sóc da hàng ngày là kiểm soát dầu, những vết nâu đen và nếp nhăn bằng những sản phẩm chứa thành phần chống oxi hoá và chống viêm.

Thêm vào đó, chế độ chăm sóc da hàng ngày cũng giúp giải quyết những vấn đề khác thông qua việc phòng và điều trị cả mụn và viêm da.

Bất cứ loại mỹ phẩm nào đủ mạnh để cải thiện nếp nhăn và những vết đen đều có thể gây kích ứng da bạn. Tôi sẽ giới thiệu những sản phẩm đủ mạnh để có hiệu quả, chứa thành phần chống oxi hoá (như trà xanh) và thành phần chống viêm (như licochalone), chúng vừa bảo vệ da bạn vừa làm dịu tính nhạy cảm của da. Nếp nhăn và đốm đen là hai vấn đề đáng quan tâm, do đó tôi cung cấp một bản kế hoạch gồm hai giai đoạn. Giai đoạn đầu được tóm tắt tại đây, bạn sẽ làm theo chế độ chăm sóc da cơ bản giúp giảm những đốm nâu. Hãy đọc hướng dẫn chăm sóc và lựa chọn các sản phẩm bạn cần trong phần sau của chương.

Nếu sau hai tuần đến hai tháng thực hiện theo chế độ chăm sóc này, bạn thấy cần thêm sự giúp đỡ thì hãy đến gặp bác sĩ da liễu, họ sẽ kê đơn thuốc hoặc sử dụng các liệu pháp điều trị cho da bạn.

CHĂM SÓC DA HÀNG NGÀY

CHẾ ĐỘ CHĂM SÓC CHO DA ĐỎ VÀ / HOẶC CÓ NHỮNG VẾT ĐEN SÁNG TỐI

SÁNG	TỐI
B1: Rửa mặt bằng sữa rửa mặt	B1: Rửa mặt bằng sữa rửa mặt giống buổi sang
B2: Bôi sản phẩm làm trắng da	B2: Bôi sản phẩm trắng da (không bắt buộc)
B3: Bôi kem dưỡng mắt (không bắt buộc)	B3: Bôi sản phẩm chứa retinol khi vết đen và trứng cá, hoặc bôi serum khi bị đỏ da hoặc kích thích da
SÁNG	**TỐI**
B4: Bôi Lotion chứa SPF hoặc bôi kem chống nắng	B4: Bôi kem dưỡng mắt (không bắt buộc)
B5: Đánh phấn phủ hấp thụ dầu	B5: Bôi kem dưỡng ẩm (không bắt buộc)

Buổi sáng, rửa mặt bằng sữa rửa mặt chứa **Salicylic acid (SA)** giúp làm giảm trứng cá và làm sạch lỗ chân lông, giảm các vấn đề nhiễm sắc tố mà không gây kích ứng cho làn da nhạy cảm của bạn. Nếu da bạn bị đỏ và viêm, hãy dùng những sản phẩm rửa dịu, không bọt, không chứa salicylic acid. Sử dụng khăn mặt mềm và tránh chà xát mạnh. Tiếp theo, để xử lý những vết nâu đen, bôi sản phẩm trắng da lên toàn bộ mặt. Nếu bạn chủ yếu bị trứng cá, ít bị đỏ da và kích ứng da hoặc nếu bạn có điểm S/R (nhạy cảm/khỏe) thấp (2530), bạn có thể trộn lẫn chất làm trắng da với **bột vitamin C** như: Philosophy Hope và Prayer (xem hướng dẫn ở bên dưới). Sau đó, bạn có thể dùng kem mắt nếu bạn thích. Nếu bạn bị đỏ da, không nên sử dụng Toner và những sản phẩm làm trắng da chứa hydroquinone và vitamin C. Thay thế bằng sản phẩm chứa axit kojic và arbutin, như Philosophy A Pigment of your Imagination. Trong trường hợp bị đỏ da, bạn cũng có thể sử dụng thêm kem dưỡng (lotion chống viêm). Tiếp theo đó, bôi kem chống nắng. Dù dạng kem bôi (dạng lotion) là tốt nhất, thỉnh thoảng người có làn da nhạy cảm có thể dị ứng với các thành phần chống nắng. Nếu da bạn quá nhạy cảm với các sản phẩm chống nắng, tìm những loại chứa z-cote như: SkinCeuticals Sheer Physical UV Defense SPF 50. Cuối cùng, trang điểm với kem nền hoặc phấn phủ nếu bạn muốn.

Buổi tối, tẩy trang kỹ lưỡng và rửa mặt bằng sữa rửa mặt như buổi sáng. Tiếp theo, với trứng cá và vết đen, trộn một lượng bằng hạt đậu sản phẩm làm trắng da giống buổi sáng với sản phẩm retinol và bôi cùng nhau. Sản phẩm **Retinol**chỉ nên dùng vào buổi tối, nó giúp khống chế trứng cá, những vết đen và phòng nếp nhăn. Với da bị sưng đỏ, chỉ bôi sản phẩm làm trắng da lên những vết đen, tiếp theo, bôi serum lên toàn mặt như Olay regenesist Daily Regenerating Serum (Fragrance Free), sau đó bôi sản phẩm chứa retinol. Nếu muốn, bạn có thể bôi kem mắt và dưỡng ẩm nhẹ cho vùng da khô.

Sử dụng bột Vitamin C

Vitamin C có thể giúp ngăn ngừa vết đen và nếp nhăn. Trong những hộp bột Vitamin C của Philosophy Hope và Prayer có một thìa xúc nhỏ, bạn dùng nó để lấy bột đổ vào lòng bàn tay và trộn với một lượng bằng hạt đậu sản phẩm trắng da. Trộn đều và bôi. Nếu bạn bị đỏ da, có cơn đỏ bừng mặt hoặc có điểm S/R >= 34, thì không dùng sản phẩm này và thực hiện tiếp kế hoạch chăm sóc da buổi sáng như trên.

Chọn và sử dụng sản phẩm rửa mặt

Khi tẩy trang, sử dụng sản phẩm rửa không kích thích da chứa thành phần như **salicylic (SA), aloe vera, licochalone, feverfew, chamomile** hoặc **niacinamide**. Chúng sẽ giúp giảm đỏ da, viêm, và trứng cá, đồng thời làm sạch lỗ chân lông.

SỮA RỬA MẶT

$ Aveeno Clear Complexion Foaming Cleanser (SA)

$ L'Oreal Advanced RevitaLift Radiant Smoothing Cream Cleanser (SA)

$ Clean & Clear Continuous Control Acne Wash (SA)

$ Eucerin Redness Relief Soothing Cleanser

$ Neutrogena Oil-Free Acne Wash, Redness Soothing Facial Cleanser

$$ Josie Maran Bear Naked Wipes

$$$ Sundari Gentle Gel Cleanser

$$ Paula's Choice Hydralight One Step Face Cleanser

$$ Topix Gly Sal 5-2 Cleanser

$$$ Vivite Exfoliating Facial Cleanser

Lựa chọn của Baumann: Neutrogena Oil-Free Acne Wash, Redness Soothing Facial Cleanser

Nếu trứng cá là vấn đề chính của bạn và bạn không bị nóng da hay tê buốt, bạn cũng có thể sử dụng PanOxyl Bar 10% của Stifel Laboratories.

Sử dụng Toner

Dù Toner không cần thiết với bạn, nhưng nhiều người thuộc loại da dầu thích cảm giác sạch thoáng của toner. Bạn có thể sử dụng toner sau khi rửa mặt. Nếu thêm bước này, bạn cũng sẽ được hưởng lợi ích từ những thành phần chống viêm, chống nhiễm sắc tố và kiểm soát dầu có trong toner được giới thiệu dưới đây. Tuy nhiên, nếu bạn có điểm S/R >34, hoặc da khô hoặc da hỗn hợp (điểm O/D 27-35) thì không nên sử dụng toner. Nếu bất kỳ loại sản phẩm chăm sóc da nào khác khiến da bạn tấy đỏ hoặc tê buốt, thì bạn cũng không nên dùng toner.

GIỚI THIỆU TONER

$ Burt's Bees Natural Acne Solutions Clarifying Toner

$$ Citrix Antioxidant Toner by Topix

$$ Clinique Acne Solutions Clarifying Lotion

$ Neutrogena Oil-Free Acne Stress Control Triple-Action Toner

$$ Bliss No 'Zit' Sherlock Purifying Cleanser & Toner

Lựa chọn của Baumann: Burt's Bees Natural Acne Solutions Clarifying Toner

Trị Mụn

Trên hết, không được xông hơi mặt hoặc dùng khăn nóng hay đặt đá lạnh lên mụn. Tất cả những việc này gây ra sự thay đổi nhiệt độ đột ngột, nên tuyệt đối không được dùng với loại da dễ bị viêm như da bạn. Như đã thảo luận trước, nhiều người tin rằng phơi nắng giúp cải thiện trứng cá, nhưng tình trạng của họ thường trở nên trầm trọng hơn trong mùa hè, nên phơi nắng không giúp ích gì. Các sản phẩm trong chế độ chăm sóc da hàng ngày nên có tác dụng phòng mụn và trứng cá, thêm vào đó, bạn có thể điều trị mụn bằng sản phẩm đặc trị được giới thiệu dưới đây.

Nếu bạn thích, những sản phẩm này có thể kết hợp với sản phẩm che khuyết điểm để điều trị và xóa vết thâm. Ngay sau khi rửa mặt hoặc dùng toner, trộn sản phẩm che khuyết điểm (một lượng khoảng 1/3 kích thước hạt đậu) với sản phẩm trị mụn và bôi lên vùng mụn. Những sản phẩm điều trị khác và dưỡng ẩm chỉ nên bôi sau đó.

SẢN PHẨM ĐIỀU TRI MỤN

$ Clearasil Daily Acne Control Vanishing Acne Treatment Cream

$ Neutrogena On-the-Spot Acne Treatment, Vanishing Formula

$$ Paula's Choice CLEAR Extra Strength Acne Fighting Treatment

$$ Proactive Advanced Blemish

$$$ Kinerase Clear Blemish Dissolver

$$ Vichy Laboratories Normaderm Anti-Blemish Intensive Treatment Cream

$$$ Philosophy Hope in a Bottle or On a Clear Day H2O2

Lựa chọn của Baumann: Kinerase Clear Blemish Dissolver

Điều trị những vết đen

Bôi sản phẩm làm trắng da sau khi rửa mặt và dùng toner, trước các sản phẩm còn lại. Nên sử dụng những sản phẩm được liệt kê dưới đây ngay khi vết đen xuất hiện và duy trì cho đến khi chúng biến mất hoàn toàn. Nếu bạn thấy các sản phẩm không theo đơn này ít tác dụng, hãy gặp bác sĩ da liễu để lấy thuốc theo đơn.

SẢN PHẨM LÀM TRẮNG DA KHÔNG THEO ĐƠN

$ Specific Beauty skin Brightening Serum

$ Skineffects by Dr. Jeffrey Dover Advanced Brightening Complex

$$ PCA Skin Pigment Gel

$$ Paula's Choice RESIST Clearly Remarkable Lightening Gel with 2% BHA

$$ Proactive Solution Skin Lightening Lotion

$$ Murad Age Spot & Pigment Lightening Gel

$$$ La Roche-Posay Mela-D Dark Spots HQ Free, SPF 15

$$$ Dr. Brandt Flaws No More Lightening Serum

$$$ Vivite Vibrance Therapy

$$ Clinique Even Better Clinical Dark Spot Corrector

Lựa chọn của Baumann: Paula's Choice RESIST Clearly Remarkable Skin Lightening Gel with 2% BHA vì nó chứa BHA giúp loại bỏ trứng cá và chứa chất làm trắng da.

Dưỡng ẩm và Serum

Dưỡng ẩm không cần thiết cho hầu hết các loại da dầu. Tuy nhiên, nếu bạn có điểm số O/D thấp (27-32), xin cứ tự nhiên dùng dưỡng ẩm trên những vùng da khô. Serum cũng là một lựa chọn. Serum chứa những thành phần làm khỏe da với nồng độ cao nên thẩm thấu vào da tốt hơn. Được đựng trong lọ dạng nhỏ giọt, serum thường đậm đặc hơn các sản phẩm khác, chỉ cần vài giọt là có hiệu quả. Bạn có thể bôi sản phẩm dưỡng ẩm lên trên serum nếu muốn.

Chất dưỡng ẩm nhẹ sẽ giúp giảm tác dụng phụ gây tróc vảy của các sản phẩm có chứa retinol hoặc retinoid. Dưỡng ẩm sẽ có ích khi da bạn hơi dầu với điểm số O/D là 24-30.

GIỚI THIỆU SẢN PHẨM DƯỠNG ẨM

$ Cera Ve PM Moisturizing Lotion

$ Aveeno Positively Radiant Daily Moisturizer SPF 15 or 30

$ Aveeno Clear Complexion Daily Moisturizer

$ Neutrogena Oil Free Moisturizer for Sensitive Skin

$$ Dr. Dennis Gross Skincare Trifix Acne Clearing Lotion

$$ Canyon Ranch Balance Light-Weight Moisture

$$ Clinique Even Better Skin Tone Correcting Moisturizer SPF 20

$$ Vivite Daily Facial Moisturizer SPF 30

Lựa chọn của Baumann: Aveeno Positively Radiant Anti-Wrinkle Cream vì nó chứa đậu nành (đã loại bỏ thành phần estrogen ngăn ngừa sự hình thành vết đen).

GIỚI THIỆU SERUM

$ Olay Regenerist Daily Regenerating Serum (Fragrance Free)

$ Aveeno Positively Ageless Rejuvenating Serum

$$ Replenix CF Serum

$$ Dr. Andrew Weil for Origins Plantidote Mega-Mushroom Face Serum

$$ Josie Maran Argan Oil

$$ La Roche-Posay Toleriane Facial

$$ SkinCeuticals Serum 15

Lựa chọn của Baumann: Josie Maran Argan Oil vì nó chứa chiết xuất đậu nành nồng độ cao.

SẢN PHẨM CHỨA RETINOL

$ RoC Retinol Correxion Deep Wrinkle Night Cream

$$ Afirm 2x

$$ Aveeno Positively Ageless Rejuvenating Serum

$$ Philosophy Help Me

$$ Topix Replenix Retinol Smoothing Serum 5x

$$ Skinceuticals Retinol 0.5

Lựa chọn của Baumann: Replenix Retinol Smoothing Serum 5x vì nó chứa cả tinh chất trà xanh.

Kem mắt

Với những quầng thâm dưới mắt, hãy sử dụng kem mắt (như Quintessence Clarifying Under-eye Serum) chứa retinol và vitamin K để giải quyết sự xung huyết mạch máu - nguyên nhân gây ra các vết thâm này. Nếu sau khi gặp bác sĩ da liễu và được chỉ định dùng thuốc Retinoid xung quanh vùng mắt, hãy pha loãng bằng cách trộn nó với một lượng tương đương kem dưỡng ẩm.

KEM MẮT

$ Boots No7 Time-Resisting Day and Night Eye Care

$ RoC Eye Cream

$$ Relastin Eye Silk

$$ Laura Mercier Eyedration

$$$ Aveeno Active Naturals Ageless Vitality Elasticity Recharging System, Eye

$$ Quintessence Clarifying Under-Eye Serum

$$$ Dr. Brandt Lineless Eye Cream

Lựa chọn của Baumann: Boots No7 Time-Resisting Day and Night Eye Care
Mặt nạ

Những thành phần được cô đặc của mặt nạ lưu lại trên da bạn trong một khoảng thời gian lâu hơn, nên mặt nạ có lợi. Đắp mặt nạ một hoặc hai lần mỗi tuần giúp tẩy da chết và chống nhiễm sắc tố, như loại mặt nạ **MD** FORMULATIONS Vit-A-Plus Clearing Complex Mask. Bạn có thể sử dụng chúng vào buổi tối ngay sau khi rửa mặt. Làm theo hướng dẫn ghi trên vỏ hộp sản phẩm và sau khi đã rửa sạch lớp mặt nạ, bạn chuyển sang bước hai (bôi chất trắng da). Hoặc bạn cũng có thể đến spa hay salon để các nhân viên thực hiện biện pháp chăm sóc da này, nhưng phải đảm bảo là loại mặt nạ đó dùng cho da nhạy cảm và có chứa các thành phần chống nhiễm sắc tố và chống viêm mà tôi đã giới thiệu.

Tẩy tế bào chết

Loại da OSPW thích hợp với việc sử dụng Retinol không theo đơn và thuốc Retinoid theo đơn. Dù retinoid có thể gây bong tróc da nhưng nó không gây khô da. Sự tróc vảy thể hiện lợi ích của việc lột da, một quá trình giúp da bong hết những tế bào chết.

MUA SẢN PHẨM

Bằng việc đọc nhãn để xác định các thành phần có trong sản phẩm, bạn có thể mở

rộng phạm vi lựa chọn của mình. Nhờ đó, bạn sẽ chọn được những sản phẩm chứa thành phần có lợi cho loại da của bạn, tránh những thành phần gây dị ứng, tê buốt, nóng da, đỏ da, trứng cá, viêm da hay tăng dầu. Hãy mang danh sách thành phần (ở bên dưới) theo khi bạn đi mua sản phẩm để có thể đọc được nhãn sản phẩm, xác định "thủ phạm" làm hại da thường gặp và tránh các sản phẩm chứa những thành phần đó. Nếu da bạn có trứng cá hoặc nhạy cảm với sản phẩm chống nắng, hãy kiểm tra hai lần nhãn sản phẩm đối với các thành phần cần tránh. Một vài sản phẩm trong danh sách này chứa những thành phần chống nắng có thể không hợp đối với một số người, nhưng hãy nhớ rằng: không phải tất cả mọi người đọc chương này đều có trứng cá hoặc nhạy cảm với sản phẩm chống nắng. Nếu bạn tìm thấy thêm các sản phẩm ngoài sản phẩm tôi giới thiệu, hãy trao đổi với chúng tôi tại website www.skintypesolution.com (tiếng Anh) hoặc www.16skin.com (tiếng Việt) để bạn có thể chia sẻ sản phẩm đó với những người có cùng loại da với bạn.

Những người thuộc loại da nhạy cảm sẽ phản ứng với các thành phần khác nhau, vì thế hãy thử một cách cẩn thận những sản phẩm chứa các thành phần khả nghi và chú ý đến nhu cầu của da bạn. Nếu có thể, hãy thử sản phẩm ở các quầy bán mỹ phẩm hoặc dùng hàng mẫu trước khi mua để chắc chắn chúng phù hợp với da của bạn. Không phải mọi phản ứng đều xảy ra tức thì, đợi sau 24 giờ trước khi quyết định mua. Cố gắng thêm một chút sẽ giúp bạn tiết kiệm được tiền và tìm được loại mỹ phẩm phù hợp với da của bạn.

THÀNH PHẦN CHĂM SÓC DA GIÚP ÍCH

Giảm trứng cá

- Benzoyl peroxide
- Retinol
- Salicylic acid (beta hydroxyl acid, or BHA)
- Tea tree oil
- Zine

Giảm viêm

- Aloe vera
- Arnica
- Calendula
- Chamomile
- Colloidal oat meal
- Cucumber
- Red algae
- Thyme (willow herb)
- Evening primrose oil
- Feverfew
- Green tea
- Licochalone
- Perilla leaf extract
- Pycnogenol (apine bark extract)
- Dexpanthenol (Provitamin B5)
- Epilobium Angustifolium
- Trifolium pretense (red clover)
- Zinc

Phòng hoặc làm sang những đốm đen

- Arbutin
- Bearberry extract
- Cucumber
- Glycyrrhiza glabra (licorice extract)
- Hydroquinone
- Mulberry extract
- Niacinamide

Phòng nếp nhăm

- Alpha lipoic acid
- Basil
- Caffeine
- Carrot extract
- Copper peptide
- Coenzyme Q10
- Cucumber
- Curcumin (Tetrahydracurcumin hoặc turmeric)
- Feculic acid
- Feverfew
- Ginger (red clover)
- Yucca
- Grape seed extract
- Green tea, white tea
- Idebcnone
- Lutein
- Lycopene
- Pomegranate
- Pycnogenol (a pine bark extract)
- Rosemary
- Silymarin
- Trifolium prelense, fabaceac
- Ginseng

THÀNH PHẦN CẦN TRÁNH

Nếu bạn có khuynh hướng bị trứng cá

- Cinnamon oil
- Cocoa butter
- Cocos nucifera (ccoconut oil)
- Isopropyl isostearate
- Isopropyl myristate
- Peppermint oil
- Sodium laurel sulfate

Chống nắng cho da bạn

OSPW dễ bị tổn thương bởi ánh nắng, vì thế dùng sản phẩm chống nắng là điều tuyệt đối cần thiết. Tuy nhiên, hầu hết các sản phẩm chống nắng đều chứa dầu, chúng có thể làm da bạn trông bóng và làm chảy kem nền hay lớp trang điểm. Thêm vào đó, thành phần chống nắng nào đó có thể kích ứng da bạn dẫn đến mụn trứng cá. Danh sách những thành phần chống nắng cần tránh dưới đây chỉ áp dụng với người bị nhạy cảm với chất chống nắng. Nếu nhạy cảm với chất chống nắng không phải là vấn đề của da bạn thì không cần phải tránh những thành phần này.

Tôi khuyên bạn nên sử dụng sản phẩm chống nắng chứa kẽm Oxit (ZnO) và Titan Oxit (TiO2). Nếu da bạn tối màu hơn, hãy tìm sản phẩm có màu nhẹ để da bạn trông không bị vàng đi do dùng kem màu trắng. Sản phẩm chống nắng dạng gel hoặc bọt sẽ tốt hơn dạng kem.

Trong khi tôi khuyên những người thuộc loại da OSPW không nên phơi nắng hoặc hạn chế đến mức thấp nhất, tôi biết nhiều người trong số các bạn vẫn tôn sùng ánh nắng. Nếu bạn bị cháy nắng, hãy uống Advil (ibuprofen) hoặc aspirin 4 giờ 1 lần để giảm viêm và chống đỏ da. Sử dụng kem chứa 1% hydrocortisone không theo đơn cũng giúp điều trị cháy nắng.

SẢN PHẨM CHỐNG NẮNG

$ Aveeno Positively Radiant SPF 15 or 30 Moisturizer

$ Blue Lizard Australian Suncream, SPF30+, Sensitive

$ Neutrogena Ultra Sheer Dry-Touch Sunblock Lotion SPF 85

$ 85

$$ Purpose Dual Treatment Moisture Lotion SPF 15 UVA / UVB Sunscreen

$$ Alpha Hydrox Sheer Silk Moisturizer SPF 15 UVA/UVB Sunscreen & AHA

$$$ Minus-Sol Facial Sun Protection SPF 30+

$$ Caudalie Vinoperfect Day Perfecting Cream SPF 15

$$$ Quintessence Sunshade SPF 30

$$$ NIA24 Sun Damage Prevention 100% Mineral Sunscreen SkinCeuticals Sheer Physical UV Defense SPF 50

Lựa chọn của Baumann: Các bệnh nhân bị da dầu nói với tôi rằng họ thích dùng Minus- Sol Facial Sun Protection SPF 30+

THÀNH PHẦN CHỐNG NẮNG CẦN TRÁNH

Nếu bị nhạy cảm với sản phẩm chống nắng

- Avobenzone
- Benzophenones (oxybenzone)
- Para-aminobenzoic acid (PABA)
- Methoxycinnamate (Thường có trong sản phẩm chống nắng không thấm nước, có thể gây phản ứng)

Nếu da bạn bị dầu nặng, để bảo vệ da khỏi ánh nắng và giảm bóng da, hãy trộn sản phẩm chống nắng với sản phẩm kiềm dầu một lượng bằng nhau rồi bôi lên.

Trang điểm

Phấn phủ chứa chất chống nắng tốt cho OSPW vì nó che đi những vết đen, kiểm soát độ bóng của da và bảo vệ da khỏi ánh nắng. Nếu bạn dùng kem nền để che những vết đen, hãy tìm sản phẩm không dầu (oil- free) chứa các thành phần chống viêm.

Giới thiệu phấn/ kem nền, và kem nền

$ Organic Wear Pressed Powder

$ Maybelline Pure Stay Powder & Foundation SPF 15

$ Neutrogena SkinClearing Oil-Free Pressed Powder or Foundation

$ Neutrogena Healthy Skin Enhancer SPF 20

$$ VMV Hypoallergenics Skin Savvy 60 Ultra-High Protection, Creamy Perfection, Liquid Créme Foundation SPF 60

$$ BARE ESCENTUALS RareMinerals™ Skin Revival Treatment $$$ DiorSkin AirFlash Spray Foundation

Lựa chọn của Baumann: Neutrogena SkinClearing Oil-Free Pressed Powder and Foundation (có chứa salicylic acid giúp trị mụn và đỏ da).

CÁC LIỆU PHÁP DÀNH CHO DA BẠN

Nếu bạn muốn tăng hiệu quả của chế độ chăm sóc da, hãy thử một số liệu pháp điều trị da liễu thẩm mỹ. Da OSPW có khuynh hướng bị nếp nhăn nên bạn có thể

muốn điều trị bằng Botox hoặc Dysport (botulinum toxins) và Dermal filler.

Điều trị bằng ánh sáng

Ánh sáng IPL (Intense pulse light) được dùng để xóa những mạch máu và vết đen trên da bạn một cách nhanh chóng. Hiện tại trung tâm của tôi đang dùng máy Cool Touch IPL của Cutera, nhưng cũng có nhiều loại khác đang có sẵn. Và cũng có các thiết bị khác sử dụng ánh sáng xanh hoặc đỏ, có thể dùng đơn lẻ hoặc kết hợp với yếu tố giúp da tăng tương tác với ánh sáng (được gọi là Levulan) để điều trị trứng cá, những vết nâu đen và làm co nhỏ kích thước của tuyến bã tiết dầu. Hãy hỏi ý kiến của bác sĩ da liễu để biết thêm thông tin về liệu pháp điều trị bằng ánh sáng.

Lột da hóa chất (Chemical peel)

Ngoài việc sử dụng sản phẩm rửa chứa **Salicylic acid** không theo đơn mà tôi đã giới thiệu, người OSPW cũng có thể dùng miếng dán lột da hóa chất (Chemical peel) được được áp dụng tại văn phòng của các bác sĩ da liễu. Những miếng dán lột da hóa chất (Chemical peel) này chứa nồng độ **Salicylic acid** rất cao (20-30%), hơn nhiều so với những sản phẩm bán ở ngoài (khoảng 0,5-2%). Lột da hóa chất (Chemical peel) giúp làm sạch lỗ chân lông, loại bỏ trứng cá và cải thiện những vết nâu đen.

OSPW da trắng sẽ hợp với các dịch vụ lột có tác dụng sâu như sử dụng TCA hoặc Obagi Blue Peel, những sản phẩm có hiệu quả trong việc điều trị đốm đen và nếp nhăn. Giá mỗi lần làm dịch vụ này khoảng 200-400$ và có thể làm 6 tháng 1 lần, tùy theo mức độ của những đốm đen và nếp nhăn mà bạn cần điều trị từ 2 đến 4 lần.

Một lựa chọn khác là đắp mặt nạ ở salon hoặc spa. Hãy nhớ chọn những mặt nạ chứa chất chống oxi hóa, chất làm sáng da và chất chống viêm hoặc giảm dầu.

OSPW da màu có thể hợp với các kiểu lột da hóa chất (Chemical peel) trên bề mặt (là loại nông hơn loại TCA), thường được làm ở salon hoặc spa, các loại lột sâu hơn không thích hợp cho người da đen.

Phương pháp mài da siêu dẫn (Microdermabration)

Thay cho các liệu pháp lột da hóa chất (Chemical peel) tác dụng sâu và điều trị ánh sáng, những người thuộc loại da OSPW da đen có thể dùng **Microdermabration**. Trong liệu pháp này, máy sẽ thổi tinh thể nhôm, đất sét hoặc các tinh thể khác lên da để lấy đi các tế bào chết ở bề mặt da, thúc đẩy nhanh quá trình lột tự nhiên, làm cho các tế bào chết chứa sắc tố melanin bong ra, vì thế các vết nâu đen biến mất. Khi kết hợp với **Retinoid**, liệu pháp này có thể giúp **Retinoid** thấm sâu hơn, giúp tăng hiệu quả loại bỏ những vết nâu đen. Bạn cũng có thể sử dụng kết hợp chế độ chăm sóc da của bạn với **microdermabration** hoặc

lột da hóa chất (Chemical peel) nông chứa **axit salicylic** để loại bỏ những vết đen.

Nhiều salon hoặc spa đưa ra đợt điều trị 10 tuần (1 lần/tuần) với giá mỗi lần khoảng 120$. Microdermabration là một trong năm liệu pháp điều trị da liễu thẩm mỹ không phẫu thuật hàng đầu của năm 2003. Hiện nay, đã có sẵn những bộ Microdermabration dùng tại nhà, chúng có hiệu quả như loại được dùng ở spa nhưng giá rẻ hơn nhiều.

2.2. Da dầu, Nhạy cảm, Nhiễm sắc tố, Căng: OSPT

LOẠI DA SỐ 5

"Da dầu làm tôi rất phiền lòng. Tôi biết rằng các sản phẩm chống nắng và sản phẩm làm trắng da sẽ giúp giảm các vết đen, nhưng rất khó để tìm được những sản phẩm không làm da mặt tôi bị bóng hoặc kích thích. Hãy giúp tôi với!"

VỀ DA CỦA BẠN

Nếu thuộc loại da OSPT, các yếu tố đặc trưng của da bạn sẽ kết hợp với nhau tạo ra vòng luẩn quẩn của những vết thâm, vết đỏ trên mặt. Có người bị trứng cá, những người khác thì bị các vết đen, còn những người thuộc loại da OSPT bị cả hai. Bạn cảm thấy ngạt thở vì luôn phải chiến đấu với mụn hoặc vết đen. Sẽ không có một giải pháp đơn giản nào cho một vấn đề có thể cải thiện được toàn bộ tình trạng da. Bạn cần phải hiểu biết và giải quyết tất cả các vấn đề.

Nhiễm sắc tố, nhạy cảm và dầu là ba yếu tố nổi trội. Trong chương này, trước tiên tôi sẽ chỉ ra cách thức từng yếu tố ảnh hưởng đến da bạn, sau đó tôi sẽ chỉ cho bạn thấy chúng tương tác với nhau như thế nào. Da của bạn là loại da phức tạp, ở đó vòng luẩn quẩn các vấn đề tương tác và sinh ra nhau. Nhưng đừng lo, bạn có thể can thiệp và giải quyết những vấn đề đó.

TỪNG VẤN ĐỀ MỘT

Bắt đầu với *dầu*, mối quan tâm lớn nhất của bạn. Da dầu có thể dẫn đến trứng cá, đặc biệt ở độ tuổi thanh thiếu niên (13-17) đến 20 tuổi, và vẫn tiếp tục đến lúc bạn 30, có khi lâu hơn. Dù nhiều người mong chờ trứng cá sẽ hết sau tuổi dậy thì, nhưng với những người thuộc loại OSPT, điều đó sẽ không xảy ra.

Bạn cũng có thể thấy rằng da nhiễm sắc tố của mình sinh ra những vết đen, đám đen và nám má. Nó xuất hiện nhiều khi bạn ở độ tuổi 20-30. Vì sao? Vì ở độ tuổi này, nhiều phụ nữ mang thai hoặc dùng thuốc tránh thai, dẫn đến sự thay đổi bất thường của nội tiết tố nữ, điều này sẽ kích thích da sản xuất dầu và nhiễm sắc tố. Một số loại thuốc tránh thai nào đó có thể sẽ giúp cải thiện trứng cá vì nó làm giảm sự tiết dầu nhưng lại làm tăng sắc tố và làm nám má nặng hơn do ảnh hưởng đến nội tiết tố nữ. Những người OSPT da trắng có thể phù hợp với thuốc này, nhưng

người OSPT da màu có thể bị nhiễm sắc tố không mong muốn. Tuy nhiên, triệu chứng rối loạn sắc tố nặng lên do thay đổi nồng độ nội tiết sẽ qua đi theo thời gian.

Giải quyết thách thức của bạn hay để chúng xấu đi? Nếu bạn bị trứng cá, trứng cá đỏ hoặc dị ứng, việc điều trị là cần thiết. Bạn có thể giảm sự kết hợp của ba đặc điểm: dầu, nhạy cảm và nhiễm sắc tố bằng việc làm theo hướng dẫn của tôi ở phần sau. Nếu bạn hành động để phòng mụn và những vết nâu đen, bạn sẽ thấy rằng như thế bạn đã kiểm soát thành công da của mình. Thật may mắn, nhiều phụ nữ thuộc loại OSPT thấy da của họ cải thiện sau thời kỳ mãn kinh khi việc tiết dầu và nồng độ nội tiết tố nữ giảm xuống.

Nếu hiện tại bạn đã và đang bảo vệ da của mình thì khi bạn 50, 60 tuổi, một làn da đẹp đang chờ đón bạn. Da dầu làm bạn lo lắng, đau khổ thời thanh niên sẽ trở thành có lợi khi bạn già đi, vì nó giúp duy trì độ ẩm của da. Ở độ tuổi trung niên, với rất ít nếp nhăn, giảm tiết dầu và xu hướng giảm sự hình thành những vết đen, bạn sẽ có làn da chống lại sự lão hóa tốt hơn nhiều loại da khác. Khi những người thuộc các loại da khác phải sử dụng kem chống nhăn (hoặc những liệu pháp chống lão hóa) thì da bạn lại hoàn thiện nhờ lợi ích của dầu và da căng mang lại theo thời gian.

NHIỄM SẮC TỐ

Thách thức thứ hai là nhiễm sắc tố. Nồng độ sắc tố melanin cao có thể dẫn đến xuất hiện đột ngột những vết đen xấu xí,không mờ đi trong vài tuần, thậm chí vài tháng. Những tế bào tạo sắc tố trong da có thể sinh ra nhiều loại vết đen (vấn đề này tôi đã trình bày chi tiết trong phần nhiễm sắc tố ở chương 2).

Tùy thuộc vào màu da và chủng tộc, bạn sẽ bị một dạng nào đó của nhiễm sắc tố, còn những người khác thì không. Do đó, trong chương này, tôi sẽ thảo luận về những cách điều trị tốt nhất tùy theo từng dạng nhiễm sắc tố.

Những vết đen phát triển từ nhiều yếu tố, gồm: viêm, chấn thương, cắt vào da, tăng nồng độ nội tiết tố nữ estrogen. Thêm vào đó, phơi nắng làm da tăng sản xuất sắc tố melanin, tạo ra những vết đen, nám má, nốt tàn nhang và chấm tàn nhang di truyền.

THÁCH THỨC CỦA RIÊNG LOẠI DA CỦA BẠN

Đầu tiên, da dầu bẩm sinh dẫn đến mụn - là một dạng của viêm. Tiếp theo, viêm sẽ làm tăng nhiễm sắc tố, sinh ra những vết thâm đen xấu xí tại vị trí trước đó bị mụn.

Các vấn đề nối tiếp nhau này thật là bực mình. Vấn đề đầu tiên của bạn hoặc là trứng cá, bị cắt vào da, nổi ban hay dị ứng... Bạn thở phào nhẹ nhõm khi cuối cùng nó cũng khỏi, nhưng ngay lập tức bạn lại phải chiến đấu với những vết đen. Bạn có thể thấy những vết đen trông còn tệ hơn và kéo dài lâu hơn mụn trứng cá. Bác sĩ da liễu gọi tình trạng này là: *Rối loạn sắc tố da sau viêm (PIPA)*. Do sợ những vết

đen này sẽ tồn tại vĩnh viễn, mọi người thường coi chúng như "những vết sẹo". Nhưng những vết đen này không tồn tại vĩnh viễn và chúng cũng không phải là sẹo. Bằng cách chống viêm, bạn có thể can thiệp vào vòng bệnh lý này.

Những vấn đề này của da có thể xảy ra ở bất kỳ vị trí nào trên cơ thể. Những người đến bệnh viện của tôi phàn nàn họ thấy ngượng khi mặc váy vì vết cắt ở chân chuyển thành vùng đen khó coi. Điều này là trải nghiệm thường gặp của nhiều người OSPT.

OSPT VÀ VIÊM

Yếu tố thứ ba trong những thách thức của việc chăm sóc da là tính nhạy cảm - yếu tố làm da bạn dễ bị viêm dẫn đến những vết đen. Vì thế, điều cốt yếu là xác định và tránh những tác nhân gây viêm. Tôi sẽ chỉ ra cho bạn một loạt các tác nhân đó.

Viêm có nguyên nhân từ sự tăng lên của các tế bào máu (hồng cầu, bạch cầu) tại vị trí bị tổn thương để chữa lành vết thương. Mụn, bỏng, vết côn trùng cắn, vết thâm tím bầm dập, vết ban đỏ và dị ứng là các dạng tổn thương viêm thường gặp, và bất kỳ dạng viêm nào cũng có thể sinh ra những vết thâm đen. Bất kỳ nguồn nóng nào ngoài cơ thể cũng có thể làm tăng phản ứng viêm trong cơ thể.

Nóng ở bên ngoài góp phần tạo viêm. Bởi thế bỏng, đắp sáp nóng, cháy nắng và các thành phần trong các sản phẩm chăm sóc gây kích ứng da làm da bị đỏ ở người OSPT có thể dẫn đến vòng bệnh lý luẩn quẩn: viêm sinh ra đốm đen. Tắm nắng hoặc nung mình trong một ngày nóng cũng có thể sinh ra viêm. Mặc dù ở người thuộc loại da OSPT, đặc điểm sắc tố da có thể ngăn da không bị cháy nắng, nhưng hơi nóng từ mặt trời vẫn là một vấn đề.

Tránh phơi nắng, thời thiết nóng, bỏng hoặc các nguồn nóng quá mức từ tất cả các nguồn. Các dịch vụ như: waxing, xông hơi, lột da hoặc các phương pháp điều trị khác gây nóng hoặc kích thích da có thể thúc đẩy phản ứng viêm. Tôi xin giới thiệu những nguyên nhân thường gặp:

- Nhổ lông trên mặt bằng nhíp có thể gây chấn thương da

- Các chất hóa học gây rụng lông như Nair thường chứa các thành phần hóa học mạnh có thể kích thích, làm rát da

- Sáp nóng gây rụng lông (hot wax) có thể sinh ra viêm

- Chất lột da hóa chất (Chemical peel) tác dụng sâu quá mạnh sẽ gây viêm da.

- Dao cạo lông hứa hẹn cạo rất sạch làm tăng nguy cơ lông bị mọc ngược vào trong da (hiện tượng lông không mọc trồi lên bề mặt da như bình thường), gây viêm da

- Thức ăn đồ uống nóng, có nhiều gia vị có thể gây ra viêm

- Tắm hơi, quần áo bó sinh nhiệt (giúp giảm cân) hoặc điều trị tóc liên quan đến nhiệt nóng hoặc các chất hóa học mạnh có thể gây ra vấn đề này.

DA NHẠY CẢM VÀ OSPT

Là loại da nhạy cảm, bạn sẽ dễ bị đỏ da, nóng da, tê buốt, nổi ban hoặc dị ứng khi bị kích ứng với các thành phần trong sản phẩm chăm sóc da. Hầu hết mọi người, kể cả những chuyên gia chăm sóc da, không biết chính xác thành phần nào gây kích ứng hoặc viêm, vì thế bạn có nhiệm vụ phải biết tự bảo vệ làn da của mình khi dùng các sản phẩm chăm sóc da hoặc các liệu pháp. Ngay cả các sản phẩm được ghi "không dị ứng" vẫn có thể chứa hương liệu hoặc chất bảo quản, thành phần gây kích ứng cho da nhạy cảm. Ở phần sau của chương này, tôi sẽ cho bạn biết những thành phần có thể gây kích ứng và hướng bạn tới những sản phẩm chăm sóc da và các thành phần giúp dịu da, không gây kích thích hay viêm.

Ngoài nguy cơ bị kích ứng với sản phẩm, có thể da bạn cũng bị kích ứng với những thứ khác từ môi trường bên ngoài. Dù rằng chủ đề này nằm ngoài phạm vi của cuốn sách, nhưng không hiếm gặp những người có cơ địa dị ứng với thức ăn, vải hoặc chất hóa học có trong quần áo, đồ đạc hay các tòa nhà. Ví dụ, Karen, một phụ nữ hấp dẫn với tàn nhang và đôi mắt xanh được di truyền từ bà ngoại người Đức, cô cũng thừa kế luôn bệnh dị ứng với dâu tây của bà. Khi cô ăn chúng, trên người cô xuất hiện những nốt ban nhỏ và chúng biến mất sau vài giờ. Những loại da khác có thể chịu được loại phản ứng thoáng qua này để thưởng thức loại trái cây mình yêu thích nhưng với loại da OSPT của Karen thì không thể, vì dị ứng gây ra vòng bệnh lý viêm - vết nâu đen. Một số kiểu dị ứng không xuất hiện ngay như phản ứng của Karen với dâu tây mà nó xuất hiện sau đó vài giờ hoặc vài ngày. Nếu dị ứng dai dẳng, hãy gặp chuyên gia về vấn đề dị ứng để xác định nguyên nhân và phòng tránh chúng.

CẬN CẢNH DA CỦA BẠN

Loại da OSPT khá phổ biến ở người da màu như người Mỹ, Caribe, Mỹ Latin, châu Á và Địa Trung Hải. Những người da trắng như người Anh, Ailen có thể thuộc loại da OSPT với tóc hoe đỏ và tàn nhang, là một dạng của nhiễm sắc tố. Nếu bảng câu hỏi chỉ ra rằng bạn thuộc loại da OSPT nhưng bạn không có tất cả các triệu chứng mà tôi đề cập sau thì kết quả test của bạn không hề sai. OSPT bị nhiều vấn đề chung nhưng cũng có vài vấn đề riêng. Vì thế, tôi sẽ thảo luận về nhiều triệu chứng, khuynh hướng và lựa chọn cách điều trị đặc trưng cho OSPT da đen, da màu và da trắng.

Tất cả OSPT đều có thể có những biểu hiện sau:

- Trứng cá, ban đỏ, dị ứng da

- Những vết đen, đám đen tại vùng da phơi nắng
- Da mặt bóng khi sử dụng sản phẩm chống nắng
- Tê buốt hoặc bị kích thích khi dùng sản phẩm chăm sóc da

Với OSPT *da đen,* bạn có thể bị:

- Những vết thâm đen tại vùng da trước đó bị trứng cá, bị kích thích hoặc chấn thương (bị cắt, cạo, bỏng da)
- Kem chống nắng trông trắng và tía khi được bôi lên da
- Khó tìm kem nền màu phù hợp để da nhạy cảm của bạn chịu được
- Phải trang điểm để che những vết đen gây ra dầu, bóng da hoặc trứng cá
- Lông mọc ngược vào trong da và gây ra những vết đen
- Các quầng thâm dưới mắt

OSPT *da màu* như người Ý, Ấn Độ, Mỹ Latin, châu Á hoặc các chủng tộc khác có thể bị:

- Dầu, bóng da hoặc trứng cá khi sử dụng sản phẩm trang điểm để che phủ những vết đen
- Quầng thâm dưới mắt

OSPT *da trắng* có thể bị:

- Chấm tàn nhang di truyền
- Nốt tàn nhang do ánh nắng (nốt ánh nắng) ở bàn tay, cánh tay và chân
- Có nguy cơ bị ung thư tế bào sắc tố da cao, đặc biệt nếu bạn có tóc đỏ hoặc chấm tàn nhang di truyền.

Tìm một phương pháp điều trị phù hợp cho người thuộc loại da OSPT da trắng dễ hơn vì chấm tàn nhang di truyền và nốt ánh nắng sẽ được cải thiện dễ hơn. Chúng có thể được phòng ngừa và biến mất bằng cách tránh nắng, dùng sản phẩm chống nắng, kết hợp với chế độ chăm sóc và điều trị da. Chất tẩy trắng da (làm sáng da) có ích cho tất cả OSPT, tuy nhiên người da trắng có thể sử dụng phương pháp mạnh hơn như điều trị bằng laser và ánh sáng. Nhưng tôi không không bao giờ khuyên người da tối màu hơn dùng các phương pháp điều trị mạnh này vì chúng có thể dẫn đến viêm - vết nâu đen. Nếu bạn là người châu Á, hãy thận trọng vì dù da của bạn trông tương đối sáng nhưng có thể có phản ứng viêm giống như người

da đen. Vì thế người châu Á hãy làm theo lời khuyên điều trị dành cho nhóm da đen hoặc da màu thuộc loại da OSPT.

Da trắng OSPT có nguy cơ bị ung thư tế bào sắc tố da cao, đặc biệt nếu bạn có tóc đỏ hoặc tiền sử bị cháy nắng. Hãy tự mình xem xét các mụn ruồi và gặp bác sĩ da liễu để kiểm tra.

CÁC DẤU HIỆU CỦA UNG THƯ SẮC TỐ DA

A: Tính đối xứng: một bên của mụn ruồi không đối xứng với bên còn lại.

B: Đường viền: đường viền nhìn không rõ, rất khó nói mụn ruồi bắt đầu và kết thúc ở đâu.

C: Màu sắc: Mụn ruồi có nhiều màu: trắng, đen, đỏ, vàng.

D: Đường kính: lớn hơn 6mm

Không có cách phòng ung thư sắc tố da dù bạn có thể giảm nguy cơ bằng việc tránh phơi nắng. Tốt nhất là có thể phát hiện sớm, khi còn chữa được. Nếu bạn thấy có mụn ruồi đáng nghi ngờ, hãy lập tức tới gặp bác sĩ da liễu. Điều đó có thể cứu sống bạn. Đợi thêm mộ t ngày, mọi việc có thể sẽ khác.

LỜI KHUYÊN CHO DA OSPT

Bạn có thể phòng trứng cá, đỏ da, nổi ban bằng việc sử dụng những sản phẩm tôi giới thiệu. Điều này mạo hiểm như đi trên dây, khi vừa phải tránh các thành phần gây phản ứng mạnh nhưng lại phải đạt hiệu quả trong giảm tiết dầu và chống viêm. Thứ hai, phơi nắng làm tăng nhiễm sắc tố, vì thế hãy sử dụng sản phẩm chống nắng thường xuyên. Thứ ba, kiểm soát stress và tránh mọi hoạt động chăm sóc da và các can thiệp thẩm mỹ gây viêm. Việc thực hiện theo các bước dưới đây có thể thay đổi mọi thứ. Điều may mắn là hầu hết các vấn đề chính của da bạn đều có thể phòng ngừa.

Lưu ý của Baumann: Phòng ngừa là chìa khóa. Giảm kích thích da và giảm nhiễm sắc tố bằng cách kiên trì thực hiện chiến lược phòng và chống viêm phù hợp.

CHĂM SÓC DA HÀNG NGÀY

Tùy thuộc vào việc bạn đang ở đâu trong vòng bệnh lý viêm - mụn - đốm đen, hãy chọn một phương pháp điều trị phù hợp tương ứng.

Chất làm sáng da và sản phẩm trị dầu có thể kiểm soát các triệu chứng điển hình của OSPT trên phạm vi rộng. Hầu hết các triệu chứng này có nguyên nhân từ sự rối loạn sắc

tố và tiết quá nhiều dầu. Hãy xem da bạn là dầu hay hỗn hợp để biết nên sử dụng hay bỏ qua các sản phẩm như toner và kem dưỡng ẩm.

Nếu sau 6 tuần đến 2 tháng áp dụng chế độ chăm sóc da này mà bạn thấy không có hiệu quả, hãy gặp bác sĩ da liễu. Nếu là các triệu chứng cấp tính, hãy đến bác sĩ ngay lập tức.

Tôi cung cấp các chế độ chăm sóc da khác nhau để giải quyết những vấn đề khác nhau của OSPT. Bạn hãy chọn một chế độ chăm sóc da phù hợp và tham khảo các sản phẩm đặc biệt dành riêng cho chế độ đó.

Hãy hình thành thói quen sử dụng sản phẩm hàng ngày để phòng những vấn đề cốt yếu của da bạn. Bạn có thể bổ sung thêm các liệu pháp điều trị hỗ trợ để giải quyết các vấn đề đặc biệt.

CHẾ ĐỘ CHĂM SÓC DA HÀNG NGÀY DÀNH CHO NGƯỜI BỊ TRỨNG CÁ VÀ ĐỐM ĐEN NHƯNG KHÔNG BỊ ĐỎ DA

SÁNG	TỐI
Bước 1: rửa mặt bằng sửa rửa mặt	Bước 1: rửa mặt bằng sữa rửa mặt
Bước 2: bôi toner (không bắt buộc)	Bước 2: bôi toner (không bắt buộc)
Bước 3: bôi chất làm sáng da khi có vết đen (không bắt buộc)	Bước 3: bôi thuốc theo đơn điều tri mụn khi có mụn (không bắt buộc)
Bước 4: bôi sản phẩm chứa benzoyl peroxide lên vùng có nguy cơ bị trứng ca	Bước 4: nêu cán, bôi sản phẩm làm trắng da lên nhưng đốm đen (không bát buộc)
Bước 5: bôi kem mắt (không bắt buộc)	Bước 5: bôi kem mắt (không bắt buộc
Bước 6: bôi sản phẩm chống nắng (bắt buộc	Bước 6: bôi sản phẩm dưỡng ẩm lên những vùng da khô nếu da bạn là da hỗn hợp (không bắt buộc)

Buổi sáng, bạn nên rửa mặt bằng sữa rửa mặt chứa **salicylic acid** hoặc **benzoyl peroxide**, sau đó, bôi toner nếu da bạn nhiều dầu (nếu ít dầu có thể bỏ qua bước này).

Nếu những vết đen xuất hiện, bôi gel làm sáng da lên chúng. Nếu bạn có nguy cơ bị trứng cá hoặc đang bị mụn, bôi trực tiếp gel chứa **benzoyl peroxide** lên các vùng da đó.

Bạn có thể sử dụng sản phẩm trị mụn nhiều lần trong ngày. Thoa kem dưỡng mắt nếu bạn muốn.

Tiếp đến là thoa kem chống nắng (bắt buộc) và trang điểm (nếu muốn).

Buổi tối, làm theo chế độ chăm sóc da như buổi sáng nhưng bỏ qua bước bôi gel

benzoylperoxide và sản phẩm chống nắng; đồng thời bổ sung bước bôi kem mắt và dưỡng ẩm nếu cần. Để xác định sản phẩm dưỡng ẩm phù hợp với bạn, hãy đọc lời khuyên và phần giới thiệu phía dưới.

CHẾ ĐỘ CHĂM SÓC DA HÀNG NGÀY CHO NGƯỜI BỊ ĐỎ DA VÀ CÓ VẾT ĐEN NHƯNG KHÔNG BỊ TRỨNG CÁ

SÁNG	TỐI
Bước 1: rửa mặt bằng sửa rửa mặt	Bước 1: rửa mặt bằng sữa rửa mặt
Bước 2: bôi toner (không bắt buộc)	Bước 2: bôi toner (không bắt buộc)
Bước 3: bôi chất làm trắng da khi có vết đen (không bắt buộc)	Bước 3: nếu cần bôi sản phẩm làm trắng da lên những vết đen (không bắt buộc)
Bước 4: Bôi kem mắt (không bắt buộc)	Bước 4: Bôi kem mắt (không bắt buộc)
Bước 5: bôi sản phẩm chống nắng (bắt buộc)	Bước 5: bôi sản phẩm dưỡng ẩm lên những vùng da khô nếu da bạn là da hỗn hợp (không bắt buộc)
Bước 6: Dùng sản phẩm trang điểm chứa SPF	

Buổi sáng, hãy rửa mặt bằng sữa rửa chứa các thành phần hợp với da bạn. Nếu có triệu chứng đỏ da, hãy sử dụng các sản phẩm rửa chống viêm. Đối với vết đen, sử dụng sản phẩm rửa chứa đậu nành (soy) hoặc niacinamide. Nếu điểm số O/D cao (> 34), bôi toner sau khi rửa mặt. Nếu các vết đen xuất hiện, bôi gel làm sáng da lên trên chúng. Bôi kem mắt nếu bạn muốn.

Tiếp theo, thoa kem chống nắng. Nếu điểm O/D của bạn < 34, bôi sản phẩm dưỡng ẩm hoặc kem nền cùng sản phẩm chống nắng. Nếu điểm O/D > 34, hãy bỏ qua sản phẩm dưỡng ẩm, chỉ bôi sản phẩm chống nắng hoặc đánh phấn phủ chứa chất chống nắng.

Buổi tối, thực hiện theo chế độ chăm sóc như buổi sáng, bỏ qua bước sử dụng sản phẩm chống nắng và trang điểm. Bạn có thể bôi kem mắt và sản phẩm dưỡng ẩm nếu cần.

CHẾ ĐỘ CHĂM SÓC DA HÀNG NGÀY CHO NGƯỜI BỊ ĐỎ DA, CÓ ĐỐM ĐEN VÀ TRỨNG CÁ

SÁNG	TỐI
Bước 1: rửa mặt bằng sửa rửa mặt	Bước 1: rửa mặt bằng sữa rửa mặt
Bước 2: bôi chất làm trắng da khi có vết đen (không bắt buộc)	Bước 2: Nếu cần, bôi thuốc theo đơn điều trị mụn (không bắt buộc)
Bước 3: Bôi sản phẩm trị mụn lên mụn (không bắt buộc)	Bước 3: nếu cần bôi sản phẩm làm trắng da lên những vết đen (không bắt buộc)
Bước 4: bôi sản phẩm chống nắng (bắt buộc)	Bước 4: bôi sản phẩm dưỡng ẩm lên những vùng da khô nếu da bạn là da hỗn hợp (không bắt buộc)
Bước 5: Sử dụng sản phẩm trang điểm chứa SPF	

Buổi sáng, hãy rửa mặt bằng sữa rửa mặt chứa **axit salicylic** hoặc các **chất chống viêm.** Khi những vết đen xuất hiện, bôi gel làm trắng da lên chúng. Nếu bạn bị trứng cá hoặc mụn, bôi các sản phẩm trị mụn lên vị trí đó và mang chúng theo nếu cần bôi lại nhiều lần trong ngày. Tiếp theo, bôi sản phẩm chống nắng và trang điểm nếu muốn.

Buổi tối, làm theo chế độ chăm sóc da như buổi sáng, bỏ qua bước sử dụng sản phẩm chống nắng và có thể thêm bước sử dụng sản phẩm dưỡng ẩm nếu cần.

Sữa rửa mặt (Cleanser)

Chọn sữa rửa mặt không kích thích da để rửa sạch được lớp trang điểm mà không làm mất đi lớp dầu tự nhiên của da. Điều này giúp giảm hoặc kiểm soát độ nhạy cảm của da. Nếu sản phẩm rửa bạn đang dùng làm khô da thì hãy dùng nó hai ngày một lần, xen kẽ với sản phẩm rửa dùng cho da nhạy cảm như Olay Total Effects Anti-Aging Anti Blemish Cleanser. Tránh kem chống khô da (cold cream) và các sản phẩm rửa dạng kem (cream cleanser), vì chúng không thích hợp cho da dầu.

Tôi xin giới thiệu danh sách các sản phẩm rửa mặt khác nhau. Hãy chọn sản phẩm rửa trong danh sách này cho phù hợp với chế độ chăm sóc da hàng ngày mà bạn đã chọn.

SẢN PHẨM RỬA CHỨA AXIT SALICYLIC $ Aveeno Clear Complexion Foaming Cleanser

$ Black Opal Skin Perfecting Blemish Wash

$ Clean & Clear Advantage Acne Cleanser

$ Burt's Bees Natural Acne Solutions Purifying Gel Cleanser

$ Neutrogena Oil-Free Acne Wash

$ Olay Total Effects Anti-Aging Anti-Blemish Topix Gly/ Sal 5-2 Cleanser

$$ Lựa chọn của Baumann: Neutrogena Oil-Free Acne Wash

SẢN PHẨM RỬA CHỨA BENZOYL PEROXIDE

$ Clean & Clear Continuous Control Acne Cleanser OXY Acne Treatment, Maximum StrengthPan

$ Oxyl Bar 5% (by Stiefel Laboratories)

$$ Proactiv Renewing Cleanser

Lựa chọn của Baumann: PanOxyl Bar 5%

SẢN PHẨM RỬA CHỨA ĐẬU NÀNH VÀ NIACINAMIDE

$ Aveeno Positively Radiant Cleanser

$ Olay Daily Facials Lathering Cloths for Sensitive Skin

$ Neutrogena Visibly Even Foaming Cleanser

Lựa chọn của Baumann: Aveeno Positively Radiant Cleanser hoặc Neutrogena Visibly Even Foaming Cleanser

SẢN PHẨM RỬA CHỐNG VIÊM

$ Aveeno Ultra-Calming Foaming Cleanser

$ Eucerin Gentle Hydrating Cleanser

$ Topix Citrix Antioxidant Cleanser

$$ Korres Pomegranate Cleansing and DeMake Up Wipes

Lựa chọn của Baumann: Korres Pomegranate Cleansing and DeMake Up Wipes

Đối với những người da dầu muốn làm sạch mặt nhiều lần một ngày, bạn có thể dùng những miếng lau này khi đi đường.

Sử dụng toner

Loại da dầu đặc biệt thích cảm giác sạch thoáng và dễ chịu mà toner mang lại. Và nếu toner chứa các thành phần như chống viêm, làm trắng da, kiềm dầu, chúng sẽ lưu lại trên da và phát huy tác dụng. Tuy nhiên, nếu bạn là da hỗn hợp, tránh dùng toner lên vùng da khô. Nếu bạn bị đỏ da hoặc nhức buốt khi dùng sản phẩm chăm sóc da như kem dưỡng ẩm hay chống nắng thì hãy bỏ qua toner và dùng gel chứa thành phần chống viêm. Nếu chế độ chăm sóc da hàng ngày của bạn đã quá phức tạp, hãy bỏ qua toner.

GIỚI THIỆU TONER

$ Iman Perfect Response Gentle Toner for Acne Prone Very Oily Skin

$$ Paula's Choice Healthy Skin Refreshing Toner

$$ Arbonne NutriMin C RE REstoring Mist Balancing Toner

$$ Josie Maran Argan Bear Naked Wipes

$$$ Erno Laszlo Conditioning Preparation Toner for Oily to Extremely Oily Skin

Lực chọn của Baumann: Những vị khách truy cập website www.skintypesolutions.com với loại da OSPT đều chọn Josie Maran Argan Bear Naked Wipes là loại toner họ yêu thích. Hãy truy cập website và chia sẻ sở thích của bạn.

Nặn mụn

Da dầu là loại nhạy cảm và dễ bị mụn. Mụn có thể để lại sẹo nếu bạn cậy hoặc nặn ch úng không đúng cách. Những sản phẩm trong chế độ chăm sóc da hàng ngày của bạn nên có tác dụng phòng mụn. Bạn có thể trị mụn bằng một số sản phẩm được liệt kê dưới đây, sau đó để mụn khỏi tự nhiên.

Trên hết, không được xông hơi mặt, dùng khăn nóng hoặc đặt cục đá lên mụn. Tất cả các việc đó gây ra sự thay đổi nhiệt độ đột ngột, tuyệt đối không dùng cho loại da dễ bị viêm. Nhiều người nghĩ phơi nắng giúp cải thiện tình trạng trứng cá, nhưng vì trứng cá thường tồi tệ nhất vào mùa hè nên phơi nắng không có tác dụng. Tốt nhất là bôi trực tiếp thuốc theo đơn chứa **axit salicylic** hoặc **benzoyl peroxide** lên mụn sần.

BỘ SẢN PHẨM ĐIỀU TRỊ TRỨNG CÁ

$ Clean & Clear Advantage 2-in-1 Acne & Mark Eraser Kit 1 kit

$ Neutrogena Advanced Solutions Complete Acne Therapy System

$$ Rodan & Fields Unblemish Regimen

$$$ TRIABEAUTY Be Clear Starter Kit

SẢN PHẨM KIỀM CHẾ TRỨNG CÁ CHỨA BENZOYL PEROXIDE $
OXY Vanishing 100% Fragrance Free Spot Treatment, Sensitive

$ Walgreens Maximum Strength Acne Medication

$ ZAPZYT Acne Treatment Gel 10% Benzoyl Peroxide

$$ Jan Marini Benzoyl Peroxide 5%

$$ MD Formulations Benzoyl Peroxide 10%

$ PanOxyl Aqua Gel Benzoyl Peroxide 10%

$$ Proactiv Repairing Lotion

Lựa chọn của Baumann: Tất cả các loại trên đều tốt.

Sản phẩm trị mụn

$ Clean & Clear Clear Advantage Acne Spot Treatment

$ Burt's Bees Acne Spot Treatment

$ Neutrogena On-the-Spot Acne Treatment, Vanishing Formula

$ Biore Deep Cleansing Pore Strips Nose

$$ La Roche-Posay Effaclar Al, Acne Treatment

$ Neutrogena SkinClearing Blemish Concealer

$$ Exuviance Blemish Treatment Gel

$$$ Acne Solutions Anti-Blemish Post Blemish Formula

$$$ Guerlain Issima Crème Camphréa

Lựa chọn của Baumann: Neutrogena SkinClearing Blemish Concealer vì nó chứa salicylic acid. Sản phẩm này vừa có tác dụng điều trị vừa che được mụn.

Điều trị những vết đen

Với những vết đen, nên bôi sản phẩm trắng da sau khi rửa mặt, bôi toner và trước các sản phẩm khác. Bắt đầu sử dụng sản phẩm này khi có những dấu hiệu đầu tiên của vết đen và duy trì cho đến khi vết đen biến mất hoàn toàn. Nếu bạn đã có vết

đen rồi thì nên bôi ngay các sản phẩm lên vết đen.

GEL LAM TRẮNG DA (skin-lightening gels)

$ Specific Beauty Skin Brightening Serum

$ Skineffects by Dr. Jeffrey Dover Advanced Brightening

$$ Complex

$$ Murad Age Spot & Pigment Lightening Gel

Paula's Choice RESIST Remarkable Skin Lightening

$$ Lotion with 7% AHA

$$$ Peter Thomas Roth Radiance Oxygenating Serum

$$ DDF Fade Gel 4

$$$ Neostrada HQ Skin lightening gel

$$$ Dr. Brandt Lightening Gel

Dr. Michelle Copeland Age Spot and Pigment Lightening

$$$ Formula

$$$ Vivite Vibrance Therapy

Purlisse Pur Bright Ultra Skin Brightening Serum

Lựa chọn của Baumann: Allergan (công ty sản xuất Botox) giành thêm chiến thắng nữa với Vivite Vibrance Therapy.

Sản phẩm dưỡng ẩm

Dưỡng ẩm không cần thiết hoặc không được khuyến khích đối với hầu hết những người thuộc loại da OSPT, bởi chất dưỡng ẩm có thể gây tắc lỗ chân lông và tăng dầu. Trong hầu hết các trường hợp, lượng dầu sản sinh tự nhiên của da bạn đã đủ rồi. Tuy nhiên, nếu bạn có vài vùng da khô như quanh mắt, gò má hoặc miệng (hoặc điểm số O/D khoảng 27 - 35), hãy dùng sản phẩm dưỡng ẩm chứa thành phần chống viêm, trứng cá, đốm đen lên các vùng đó, hoặc lên toàn mặt nếu cần.

GIỚI THIỆU DƯỠNG ẨM (moisturizer)

$ Aveeno Positively Radiant Anti-Wrinkle Cream

$ Black Opal Advanced Dual Phase Fade Creme with Sunscreen

$ Eucerin Redness Relief Daily Perfecting Lotion

$ Avalon Organics CoQ 10 Wrinkle Defense Serum

$ Yes to Cucumbers Facial Hydrating Lotion

$$ Skyn Iceland Antidote Quenching Daily Lotion

Lựa chọn của Baumann: Yes to Cucumbers Facial Hydrating Lotion là sản phẩm được yêu thích của những người thuộc loại da OSPT.

Kem mắt

Nếu có những quầng thâm dưới mắt, bạn nên dùng kem mắt chứa vitamin K. Nó giúp giải quyết sự xung huyết mạch máu là nguyên nhân gây ra các quầng thâm này.

GIỚI THIỆU KEM MẮT

$ RoC Retinol Correxion Eye Cream

$$ NIA 24 Eye Repair Complex

$$ Skineffects by Dr. Jeffrey Dover Eye Effects Dual Action

Under Eye Therapy

$$ Elizabeth Arden Ceramide Eyewish SPF 10

$$$ Canyon Ranch Your Transformation Brightness Eye Cream

$$$ Murad Lighten and Brighten Eye Treatment

Lựa chọn của Baumann: Murad Lighten and Brighten Eye Treatment, sử dụng trong vòng 4-6 tuần để làm mờ những quầng thâm.

Tẩy tế bào chết (exfoliation)

Dùng các sản phẩm tẩy tế bào chết giúp ích cho hầu hết các loại da ngoại trừ OSPT vì lột da mạnh có thể dẫn đến viêm và vết đen. Nếu dùng retinoid, bạn sẽ thấy chúng lột da một cách rất tự nhiên.

MUA SẢN PHẨM

Bằng việc đọc nhãn sản phẩm để xác định rõ các thành phần trong đó, bạn có thể

mở rộng sự lựa chọn của mình. Hãy chọn những sản phẩm chứa thành phần có lợi cho loại da của mình và tránh những thành phần gây viêm hoặc tăng dầu. Nếu bạn tìm thấy sản phẩm nào không được liệt kê ở đây, xin mời vào website www.skintypesolution.com và www.16skin.com (tiếng Việt) và nói cho tôi sản phẩm yêu thích của bạn để chia sẻ với những người cùng loại da. Kiểm tra thành phần trong dầu gội đầu, dầu dưỡng tóc, xà phòng tắm cũng như sản phẩm cạo râu vì khi chúng tiếp xúc với da bạn có thể gây kích thích.

THÀNH PHẦN CHĂM SÓC DA HỮU ÍCH

Giảm viêm da

- Alove vera (lô hội)
- Boswellia serate
- Red algae (táo đỏ)
- Rose water (Nước hoa hồng)
- Salicylic acid Betahydroxy acid or BHA
- Dexpanthenol (Pro-vitamin B5)
- Sulfacetamide
- Sulfur
- Licochalone
- Arctium lappa (burdock root)
- Niacinamide
- Boswllia serata
- Chamomile (cúc La mã)
- Cucumber (dưa chuột)
- Silymarin
- Glycyrrhiza glabra (Licorice extract)
- Tea tree oil (Dầu cây chè)
- Zinc

Giảm trứng cá

- Azelaic acid
- Benzoyl peroxide (trừ khi bạn bị đỏ da)
- Resorcinol (người da đen OSPT nên thận trọng)
- Retinol
- Salicylic acid (beta hydroxyacid or BHA)
- Dầu cây chè (có thể gây dị ứng

Phòng nhiễm sắc tố

- Niacinamide

Giảm nhiễm sắc tố

Dùng khi bạn có những vết thâm đen, nám má, hoặc các rối loạn sắc tố không mong muốn

- Arbutin
- Azelaic acid
- Bearberry extract
- Epilobium angustifolium
- Glycyrrhiza glabra
- Mulberry extract
- Reorcinol (người OSPT da đen nên thận trọng khi dung)
- Cucumber extract
- Salicylic acid (Beta hydroxyacid, or BHA)
- Kojic acid (licorice extract)

THÀNH PHẦN CẦN TRÁNH

Thành phần tẩy rửa cần tránh

- *Bất kỳ sản phẩm nào tạo bọt nhiều*

Nếu có khuynh hướng trứng cá

- Butyl stearate
- Dầu quế
- Mỡ thực gật lấy từ ca cao
- Cocos nucifera (dầu dừa)
- Decyl oleate
- Isocetyl stearate
- Isopropyl isostearate
- Isopropyl myristate
- Isopropyl palmitate
- Isopropyl isostearate
- Isosteary neopentanoate
- Dầu Jojoba
- Myristyl myristate
- Myristyl propionate
- Octyl palmitate
- Octyl stearate
- Dầu bạc hà

Nếu da bị dị ứng hoặc nổi ban

- Benzoyl peroxide
- Fragrances
- Lanolin (PPG-2)
- Parabens
- Propylene glycol-2

Chống nắng cho da bạn

Những người OSPT da trắng tránh ánh nắng vì họ biết chúng sẽ gây ra cháy nắng và tàn nhang. Cảm ơn sự kết hợp độc nhất giữa dầu và nhiễm sắc tố, OSPT da màu có thể có làn da rám nắng hồng hào rực rỡ. Tuy nhiên, OSPT da màu và da đen nên dùng sản phẩm chống nắng để phòng ngừa việc hình thành vết đen do tia UVA và UVB gây ra. Đó là lý do tại sao dùng sản phẩm chống nắng ngăn được cả tia UVA, UVB vào mọi lúc là điều bắt buộc, bất kể da bạn màu gì. Vì OSPT là da dầu nên sản phẩm chống nắng dạng gel, lotion nhẹ và dạng xịt sẽ tốt hơn dạng kem hoặc lotion. OSPT là da nhạy cảm nên chất chống nắng vật lý chứa titan dioxide (TiO2) và kẽm oxit (ZnO) tốt hơn chất chống nắng hóa học (chất chống nắng hóa học có thể gây nóng và tê buốt da). Bạn sẽ thấy mình vẫn bị rám nắng nhẹ, vì không có chất chống nắng nào ngăn được 100% các tia từ mặt trời.

Và nhớ rằng, nếu da bạn xuất hiện nhiều nám má hoặc tàn nhang thì tránh nắng hoàn toàn là cách tốt nhất. Để tăng cường hiệu quả, hãy chọn những sản phẩm chứa đồng thời cả thành phần chống viêm, làm trắng da và chống nắng.

GIỚI THIỆU SẢN PHẨM CHỐNG NẮNG

$ Aveeno Positively Radiant Daily Moisturizer SPF 15 (with UVAUVB protection)

$ Neutrogena Healthy Defense® Liquid Moisturizer SPF 50

$ Olay Total Effects 7x Visible Anti-Aging Vitamin Complex with UV Protection

$$ Minus-Sol Ivory Facial Sun Protection SPF 30+

Lựa chọn của Baumann: Aveeno Positively Radiant Daily Moisturizer SPF 15 hoặc SPF 30 vì nó chứa hợp chất từ đậu nành giúp ngăn ngừa hình thành các vết đen.

THÀNH PHẦN CHỐNG NẮNG CẦN TRÁNH

Vì là da nhạy cảm nên một số người OSPT bị tê buốt, nóng hoặc đỏ da khi phản ứng với thành phần nào đó thường xuất hiện trong sản phẩm chống nắng. Nếu xảy ra hiện tượng này, ngừng dùng sản phẩm đó ngay lập tức và tránh các thành phần sau:

- Avobenzone
- Butyl methoxydibenzoyl methane
- Methylbenzylidene camphor
- Para-amniobenzoic acid (PABA)
- Benzophenone
- Isopropyldibenzoylmethane
- Octyl methoxycinnamate
- Phenylbenzimidazole sulfonic acid

Trang điểm

Bạn có thể che phủ mụn, vết đen hoặc những vết đỏ da bằng sản phẩm trang điểm chứa các thành phần quan trọng giúp phòng ngừa các vấn đề đó. Để kiểm soát trứng cá, hãy tìm sản phẩm chứa Salicylic acid (như sản phẩm trang điểm Neutrogena Skin-Clearing Oil- Free Makeup) giúp cải thiện da, làm tăng tróc vảy và giảm dầu. Để phòng vết thâm đen, tìm kem nền có khả năng chống nắng. Có ba dòng kem nền: chứa dầu, không dầu, và chứa một số thành phần bổ sung (chất chống nắng chẳng hạn). Dòng không dầu tốt nhất cho da bạn. Hoặc bạn có thể bỏ qua bước kem nền, thay vào đó dùng phấn phủ chứa thành phần chống nắng.

Người OSPT da tối màu hơn cần tìm những sản phẩm kem nền với gam màu tối hơn. Iman Cosmetics (có loại của Walgreens và Target) chuyên về kem nền dành cho loại da màu, chọn một sản phẩm không dầu phù hợp với bạn.

Phấn phủ kiềm dầu sẽ giúp làm giảm độ bóng của da khi các lotion hoặc gel kiềm dầu khác không mấy hiệu quả. Hơn nữa, những sản phẩm chứa chất chống nắng sẽ bảo vệ da khỏi những tia tử ngoại kích thích hình thành nhiễm sắc tố.

GIỚI THIỆU PHẤN PHỦ CHỨA CHẤT CHỐNG NẮNG

$ Maybelline Pure Stay Powder SPF 15

$$ Avene Tinted Compact SPF 50

$$ Tarte provocateur SPF 8

$$ Estée Lauder Double Wear Stay-in-Place Powder Makeup SPF 10

$$ Jane Iredale's Amazing Base Loose Minerals SPF 20

Lựa chọn của Baumann: Tất cả các loại trên nhưng tôi không tin vào hiệu quả chống nắng của sản phẩm.

PHẤN PHỦ KIỀM DẦU VÀ TRỨNG CÁ

$ Avon Mark Matte-nificent Oil-Absorbing Powder

$ Maybelline Shine Free Oil Control Loose Powder

$ Neutrogena SkinClearing Pressed Powder

$$ Bobbi Brown Sheer Finish Loose Powder

$$ Jane Iredale Pure Matte Finish Powder

$$ Sephora Brand Mineral Double Compact Foundation SPF 10

$$ Stila sheer pressed powder

$$$ Lancôme Dual Finish Fragrance Free Powder

$$$ Shu Uemura Face Powder Matte

Lựa chọn của Baumann: Jane Iredale Pure Matte Finish Powder.

KEM NỀN

$ CoverGirl Clean Oil-Control Makeup (for light coverage)

$ Iman Second To None Oil-Free Makeup, SPF 8 (for darkerskinned people)

$ Neutrogena SkinClearing Oil-Free Compact Foundation (for acne)

$ Revlon Colorstay for Combo/Oily Skin Makeup with SoftFlex SPF 6

$$ Dermablend Smooth Indulgence Foundation

$$ i.d. bareMinerals Foundation, SPF 15

$$ MAC Studio Fix

$$ Make-up Forever Mat Velvet + Matifying Foundation

$$ Clinique Acne Solutions Liquid Makeup

$$$ Chantecaille Real Skin Foundation

Lựa chọn của Baumann: Clinique Acne Solutions Liquid Makeup.

CÁC LIỆU PHÁP DÀNH CHO DA BẠN

Trong hầu hết các trường hợp, sản phẩm bôi trực tiếp lên da mang lại kết quả tốt nhất cho người OSPT da đen. Các liệu pháp điều trị thường không cần thiết, đôi khi còn có hại. Tuy nhiên, bạn cần kiên nhẫn khi bôi các sản phẩm vì phải mất một thời gian mới có sự thay đổi rõ rệt.

Người OSPT da đen nên tránh liệu pháp điều trị bằng ánh sáng, bởi nó có thể gây viêm và khiến những vết đen nặng hơn. Liệu pháp duy nhất dùng được là điều trị bằng ánh sáng xanh, liệu pháp này diệt vi khuẩn và giúp điều trị trứng cá. Bạn cần điều trị một đến hai lần mỗi tuần, trong vòng sáu tuần.

Nếu da bạn là da trắng hoặc da màu, bạn có thể lựa chọn liệu pháp điều trị IPL. Những người da trắng OSPT ít bị viêm hơn người OSPT da đen, nên IPL và các liệu pháp điều trị ánh sáng khác có tác dụng hơn, giúp họ loại bỏ vết đen một cách nhanh chóng. Ngoài ra, họ cũng có thể sử dụng liệu pháp ánh sáng xanh để điều trị trứng cá.

Lựa chọn bổ sung

Những người da đen hoặc những người không muốn dùng (hoặc không thể dùng) IPL có thể dùng kem lột (chemical peel). Hãy tìm những kem lột chứa salicylic acid (BHA) 20 - 30%, nó sẽ loại bỏ lớp da ngoài cùng và thúc đẩy quá trình đổi mới tế bào, từ đó cải thiện những vết nâu đen. Đồng thời, nó cũng hiệu quả trong điều trị trứng cá và vết đen ở người OSPT. Nếu bạn thuộc loại da màu, hãy đảm bảo rằng bạn gặp bác sĩ da liễu có kinh nghiệm về điều trị bệnh nhân da màu, vì những vết đen sẽ tệ hơn nếu việc tẩy tế bào chết không được làm chuẩn xác. Bạn cần điều trị từ năm đến tám lần.

2.3. Da dầu, Nhạy cảm, Không nhiễm sắc tố, Nhăn: OSNW

LOẠI DA SỐ 8

"Da mặt tôi thường xuyên bị đỏ hoặc trứng cá. Thật xấu hổ.. .Và tôi không biết sản phẩm chống lão hóa nào không gây kích ứng cho làn da nhạy cảm của tôi."

VỀ DA CỦA BẠN

Khi nhà soạn kịch người Anh Noel Coward viết bài hát dí dỏm và nổi tiếng *Những chú chó điên và người Anh (ra ngoài giữa trưa nắng),* như thể ông ấy ám chỉ những người OSPW. Những người Anh gan dạ ra ngoài nắng vào buổi trưa thực ra là những OSNW, gồm nhiều người đến từ Scotlen, Ailen, Đức, Scandinavi. Với một làn da nhạt màu, ít sắc tố melanin bắt nắng, họ quyết định làm đẹp bằng phơi nắng để có làn da rám nắng (TAN), nhưng điều đó là không thể. Loại da này thường bị những cơn đỏ bừng mặt và trứng cá đỏ, những nếp nhăn là hậu quả thường thấy do sự phá hủy của ánh nắng.

KHÔNG RÁM NẮNG ĐƯỢC, KHÔNG ĐƯỢC ĐỂ CHÁY NẮNG

Bạn luôn luôn bị cháy nắng khi phơi nắng vừa hoặc nhiều. Nhiều người OSNW tới chỗ tôi với làn da có nếp nhăn, đỏ da, trứng cá đỏ, hậu quả từ sự kết hợp của nguồn gen kém và thói quen sống độc hại. Với bạn, tránh ánh nắng là điều bắt buộc.

Tại sao?

Những loại da có sắc tố tốt như người châu Á, Ân Độ, Tây Ban Nha cũng không dám đối mặt với ánh nắng nhiệt đới. Đó là lý do tại sao họ lại ở trong nhà vào những ngày trời nóng. Trong khi đó, những người Anh dại dột (và những người OSNW thiếu sắc tố khác) quyết định đối mặt với nó để rồi tự gây tổn hại cho mình.

Vì có ít sắc tố melanin để bảo vệ da, kết quả là bạn gặp tai họa. Dù tôi không khuyên tất cả mọi người đều nên rám nắng, nhưng khi những người thuộc loại da nhiễm sắc tố đã rám nắng, ít nhất họ cũng có cơ hội làm việc dưới ánh mặt trời. Họ có thể bắt đầu bằng việc phơi nắng trong khoảng thời gian ngắn vào các thời điểm trong ngày khi ánh mặt trời đã đỡ độc hại (trước mười giờ sáng và sau bốn giờ chiều). Sau đó, khi sắc tố da của họ hoạt động, nó sẽ tạo ra lớp bảo vệ khi họ phơi nắng lâu hơn.

Nhưng hầu hết OSNW thiếu cả gen và cả kiến thức về rám nắng. Sau cả năm làm việc tại bàn giấy, họ lao ra biển như những con thiêu thân, nghĩ mình cần làm đẹp để bù lại khoảng thời gian bị héo úa trong văn phòng. Nhưng thay vào đó, làn da OSNW nhợt nhạt không sắc tố bị cháy nắng và đỏ rực. Một hoặc nhiều lần cháy nắng sẽ dẫn đến ung thư tế bào không sắc tố và những nếp nhăn phiền phức.

Vài người da rám nắng tin rằng ánh mặt trời tốt cho da và cải thiện vấn đề mụn trứng cá. Điều đó không đúng. Người ta chỉ ra rằng tia UV làm thay đổi lượng dầu tự nhiên của da, dẫn đến việc tăng số lượng của các mụn đầu đen. Nhiều nghiên cứu cũng chỉ ra rằng tỷ lệ bị mụn trứng cá cao hơn trong những tháng hè.

TRỨNG CÁ ĐỎ

Một nguyên nhân quan trọng khác khiến việc dùng sản phẩm chống nắng trở

thành một thói quen hàng ngày là phơi nắng gây giãn vỡ mạch máu, dẫn đến các triệu chứng của trứng cá đỏ như: cơn đỏ bừng mặt hoặc đỏ da. Điều này xảy ra vì phơi nắng làm giảm lượng collagen (yếu tố quan trọng của thành mạch máu) nhanh hơn, làm yếu các cấu trúc hỗ trợ xung quanh mạch máu. Trên thực tế, các bằng chứng y học chỉ ra rằng nhiều trường hợp trứng cá đỏ có nguyên nhân từ tác hại của ánh nắng.

OSNW là một trong các loại da dễ bị trứng cá đỏ nhất. Nếu gặp bác sĩ da liễu, bạn có thể được chẩn đoán như thế. Nghiên cứu chỉ ra rằng có đến mười bốn triệu người Mỹ bị trứng cá đỏ, nhưng 78% trong số họ không biết về bệnh này hoặc bị bệnh mà không biết.

Bệnh trứng cá đỏ là gì?

Bốn triệu chứng thường gặp của trứng cá đỏ:

1. Da mặt thường xuyên đỏ hoặc những cơn đỏ bừng mặt

2. Trứng cá, những nốt sần, mụn mủ

3. Mạch máu trên mặt nổi rõ

4. Tuyến tiết dầu (tuyến bã) to ra làm mũi to và đỏ.

Bạn có thể có một hoặc vài triệu chứng xảy ra đồng thời. Mỗi triệu chứng cần một phương pháp điều trị riêng. Nhưng có một triệu chứng không có nghĩa là bạn sẽ có những triệu chứng còn lại. Nếu bạn bị bất kỳ triệu chứng nào, tốt hơn hãy tìm kiếm sự giúp đỡ ngay, vì điều trị sớm sẽ phòng việc trứng cá đỏ phát triển sang giai đoạn sau.

Những giai đoạn sau của bệnh có thể xảy ra và bạn nên đề phòng. Một trong những bệnh nhân bị trứng cá đỏ nổi tiếng nhất thế giới là diễn viên hài W. C. Fields. Cái mũi củ hành (đỏ và to) góp phần tạo nên sự hài hước, nhưng thực ra đó là triệu chứng của trứng cá đỏ. Bệnh này có thể điều trị được, nhưng tốt nhất là nên đề phòng. Các phương pháp điều trị mà tôi giới thiệu trong chương này sẽ giúp bạn làm điều đó.

CẬN CẢNH DA CỦA BẠN

Thật đau đầu khi bị trứng cá đỏ. Nhiều nghiên cứu chỉ ra rằng người bị trứng cá đỏ thường thiếu tự tin. Khi trứng cá đỏ xuất hiện, mọi người thường muốn che chúng đi. Nhưng nếu bị, tốt hơn là bạn hãy đối mặt với thực tế và tiến hành điều trị.

Dù không phải tất cả những người có da OSNW đều có trứng cá đỏ, nhưng nếu bạn bị trứng cá đỏ với bất cứ triệu chứng nào, các hướng dẫn điều trị của tôi sẽ giúp bạn.

Nếu da bạn là OSNW và có trứng cá đỏ, bạn có thể có các biểu hiện sau:

- Da mặt đỏ hoặc những cơn đỏ bừng mặt
- Những đám da màu hồng
- Khó bị rám nắng, thường xuyên cháy nắng
- Mụn
- Da mặt dầu
- Lỗ chân lông to
- Những vết ban đỏ ở mặt hoặc những đám vảy hồng, đặc biệt ở xung quanh mũi
- Mạch máu màu xanh hoặc đỏ nổi rõ
- Trứng cá, nóng da, đỏ da, tê buốt khi phản ứng với các sản phẩm chăm sóc da
- Những cục bướu nhỏ gồ cao và lõm ở giữa, có màu vàng hoặc cùng màu da (là những tuyến tiết dầu to ra, còn gọi là phì tuyến bã)
- Mũi to
- Nếp nhăn, nếp nhăn giữa hai mắt hoặc nếp nhăn chân chim vùng đuôi mắt
- Tăng nguy cơ bị ung thư tế bào không sắc tố (ung thư các tế bào lớp biểu bì)

Hầu hết OSNW đều bị đỏ da và cơn đỏ bừng mặt. "Trong ảnh mặt tôi trông đỏ như tôm luộc" là lời phàn nàn hay gặp. Bạn có thể chú ý thấy trên mặt có những cục bướu nhỏ gồ cao bị lõm ở giữa có màu vàng. Đó là những tuyến tiết dầu bị phì đại, qua thời gian chúng có thể làm mũi bạn to ra. Phơi nắng làm trứng cá đỏ nặng thêm.

TIỀN SỬ CHĂM SÓC DA CỦA BẠN

Hầu hết OSNW đến văn phòng của tôi đã gặp nhiều bác sĩ da liễu trước đó và đã bị các vấn đề về da trong nhiều năm. Trước tuổi ba mươi, trứng cá là vấn đề lớn nhất mà OSNW gặp phải. Các vấn đề da đáng ngại ở tuổi thiếu niên qua đi theo thời gian, và nhiều người chịu đựng được. Nhưng ở tuổi ba mươi, tình hình trở nên gay go vì khi đó tuyến bã đạt kích thước lớn nhất, tiết nhiều dầu hơn. Một số sản phẩm có thể khiến vấn đề này tồi tệ hơn,vì da nhạy cảm phản ứng với nhiều thành phần trong sản phẩm chăm sóc da.

Người có da OSNW trên 40 tuổi vẫn có thể bị trứng cá hoặc trứng cá đỏ. Thêm nữa, trong độ tuổi ba mươi, bốn mươi (lạy Chúa, đôi khi thậm chí ở tuổi hai

mươi), nếp nhăn bắt đầu xuất hiện. Đó có thể coi là điều tồi tệ nhất. Một tin vui là dầu gây trứng cá có xu hướng giảm ở phụ nữ trong độ tuổi bốn mươi, năm mươi do mãn kinh (xin lỗi những quý ông, tuyến dầu của da bạn sẽ không giảm cho đến khi bạn tám mươi tuổi).

Lưu ý của Baumann: Làm theo chế độ chăm sóc da hàng ngày và tuyệt đối tránh ánh nắng sẽ giúp phòng chống những vấn đề tồi tệ nhất của da bạn. Hãy làm theo lời khuyên của tôi để tìm ra những điều tốt cho bạn và không phải phí tiền cho những sản phẩm chăm sóc da đắt tiền. Thay vào đó, những liệu pháp đúng sẽ tạo ra sự khác biệt lớn.

CHĂM SÓC DA HÀNG NGÀY

Mối quan tâm đầu tiên của bạn là dầu và đỏ da, cùng với hiện tượng các mạch máu nổi rõ trên mặt. Do đó, bạn cần những sản phẩm không gây kích thích - chống viêm để hạn chế trứng cá và đỏ da. Có thể bạn đã thử các sản phẩm được quảng cáo là "dành cho da nhạy cảm", nhưng thấy rằng chúng vẫn gây kích thích hoặc quá dầu, bởi nhiều sản phẩm dành cho da nhạy cảm thích hợp hơn cho người da khô.

Dù bạn có bị trứng cá đỏ hay trứng cá - hiểu đơn giản là có bị đỏ da, mụn, tê buốt mặt, nổi ban - hay không, thì hai chế độ chăm sóc da trong phần này sẽ giúp ích cho bạn, và nên được thực hiện hàng ngày.

Hãy đọc hai chế độ tôi cung cấp. Sau khi bạn xác định được chế độ nào dành mình, hãy làm theo hướng dẫn cơ bản của chế độ đó.

Sau khi áp dụng từng chế độ hoặc cả hai chế độ trong vòng sáu tuần đến hai tháng mà bạn thấy cần thêm sự giúp đỡ, hãy đến gặp bác sĩ da liễu. Họ sẽ kê các thuốc bôi, thuốc uống hoặc liệu pháp để tạo ra sự thay đổi lớn cho loại da của bạn. Nếu có các triệu chứng cấp tính, hãy đến gặp bác sĩ ngay lập tức.

CHẾ ĐỘ DÀNH CHO DA BỊ ĐỎ BỪNG MẶT SÁNG TỐI

SÁNG	TỐI
• Bước 1: Rửa mặt bằng sữa rửa mặt chống viêm • Bước 2: bôi serum chống lão hóa • Bước 3: Bôi sản phẩm dưỡng ẩm (không bắt buộc) • Bước 4: dùng kem nền chứa SPF hoặc gel chống nắng	• Bước 1: Rửa mặt bằng sữa rửa mặt chống viêm • Bước 2: Bôi serum hoặc sản phẩm dưỡng ẩm • Bước 3: Bôi sản phẩm retinol

CHẾ ĐỘ CHO DA BỊ TRỨNG CÁ

SÁNG	TỐI
• Bước 1: Rửa mặt bằng sữa rửa mặt chứa benzoyl peroxide • Bước 2: bôi kem trị mụn lên mụn • Bước 3: Bôi serum chống lão hóa • Bước 4: Bôi sản phẩm dưỡng ẩm (không bắt buộc) • Bước 5: Dùng kem nền chứa SPF hoặc gel chống nắng	• Bước 1: Rửa mặt bằng sữa rửa mặt chứa benzoyl peroxide • Bước 2: Bôi serum hoặc sản phẩm dưỡng ẩm chứa thành phần chống viêm • Bước 3: Bôi sản phẩm retinol

Buổi sáng và buổi tối bạn nên dùng sản phẩm chứa **thành phần chống viêm** hoặc **benzoyl peroxide**, chúng giúp giải quyết vấn đề trứng cá. Sản phẩm chứa **axit salicylic** cũng là một sự lựa chọn tốt. Nếu da bạn bị dầu nhẹ, bạn có thể dùng kem dưỡng ẩm, trong trường hợp này hãy chọn sản phẩm chứa các thành phần chống viêm. Nếu điểm số O/D cao (>35) và da bạn trông bóng nhờn, hãy bỏ qua bước này.

Buổi tối, hãy dùng sản phẩm rửa nhẹ nhàng tẩy sạch lớp trang điểm. Sau đó, bạn nên bôi serum nhẹ dùng cho buổi tối hoặc mặt nạ, lotion, hoặc gel chứa thành phần chống viêm.
Để phòng nếp nhăn, bạn nên dùng serum chống lão hóa vào buổi sáng và dùng sản phẩm retinol vào buổi tối.

Rửa mặt

Tôi không giới thiệu toner vì nó có thể làm tăng cơn đỏ bừng mặt với loại da của bạn, do đó đừng bao giờ dùng chúng. Nếu bạn có điểm S/R trung bình (25-33) và trứng cá là vấn đề chính, bạn có thể dùng tẩy tế bào chết (Scrub), nhưng không quá hai hay ba lần một tuần và phải thật nhẹ nhàng để tránh kích thích viêm. Nếu tôi có loại da của bạn, tôi sẽ không hâm mộ Scrub, tuy vậy vài người trong số các bạn có thể dùng chúng nhưng hãy thận trọng. Không dùng tẩy tế bào chết nếu điểm S/R >= 33 hoặc nếu bạn bị đỏ da và trứng cá đỏ. Bạn có thể dùng sữa rửa mặt tạo bọt, và hãy chọn một sản phẩm giúp giải quyết vấn đề chính của da bạn. Ví dụ, nếu có trứng cá thì chọn sữa rửa mặt trị trứng cá, nếu bạn bị trứng cá đỏ thì tìm sản phẩm rửa giúp cải thiện đỏ da như Aveeno Ultra - Calming Foaming Cleanser.

SỮA RỬA MẶT (Cleanser)

$ Aveeno Ultra-Calming Foaming Cleanser

$ Biore Revitalize 4-in-1 Self Foaming Cleanser

$ Eucerin Redness Relief Soothing Cleanser

$ Say Yes to Cucumbers Calming Facial Cleansing Gel

$ Neutrogena Healthy Skin Anti-Wrinkle Anti-Blemish Cleanser

$ PCA Skin pHaze 31 BPO 5% Cleanser

$$ Citrix Antioxidant Cleanser

$$ Clarins Gentle Foaming Cleanser Combination/Oily Skin

$$ Topix Benzoyl Peroxide 5% Wash

$$ Lancome Clarifiance Oil-Free Gel Cleanser

$$ Peter Thomas Roth Beta Hydroxy Acid 2% Acne Wash

$$ B. Kamins Booster Blue Rosacea Cleanser

$$$ Freeze 24/7 Skin Glace Daily Detoxifying Cleanser and Mask

Lựa chọn của Baumann: Skin Glace Daily Detoxifying Cleanser and Mask.

TẨY TẾ BÀO CHẾT (Scrub)

$ Avon Clearskin Professional Deep Pore Cleansing Scrub

$ Bioré Pore Perfect Pore Unclogging Scrub

$ Clean & Clear Blackhead Clearing Scrub

$ Burt's Bees Citrus Facial Scrub

$ Neutrogena Oil-Free Acne Wash, Redness Soothing Gentle Scrub

$ Skin Effects by Jeffrey Dover Purifying Effects Deep-Cleaning Enzyme Scrub

$$ Anthony Logistics for Men Facial Scrub

$$ Vivite Exfoliating Facial Cleanser

Lựa chọn của Baumann: Vivite Exfoliating Facial Cleanser tốt cho người bị trứng cá. Nếu bạn bị đỏ mặt thì nên tránh dùng tẩy tế bào chết

SẢN PHẨM ĐIỀU TRỊ TRỨNG CÁ

$ Neutrogena Oil-Free Acne Wash

$ PanOxyl Bar 5% by Stiefel

$ Paula's Choice 2% Beta Hydroxy Acid Liquid

$$ Avon Clearskin Overnight Blemish Treatment

$$ Exuviance Blemish Treatment Gel

$$ Rodan & Fields UNBLEMISH Dual Intensive Acne Treatment

$$$ Erno Laszlo Total Blemish Treatment

Lựa chọn của Baumann: PanOxyl Bar 5% chứa benzoyl peroxide

SẢN PHẨM CHE PHỦ VÀ ĐIỀU TRỊ MỤN

$ Almay Clear Complexion Concealer w/ Salicylic Acid

$$ Neutrogena SkinClearing Blemish Concealer w/ Salicylic Acid$$

$$ Clinique Acne Solutions Concealing Stick

$$$ Dr Brandt pores no more pore refiner

Jurlique Blemish Cream

Lựa chọn của Baumann: Almay Clear Complexion Concealer w/ Salicylic Acid

Sản phẩm dưỡng ẩm

Sản phẩm dưỡng ẩm là không cần thiết đối với hầu hết các loại da dầu. Tuy nhiên, mối quan tâm hàng đầu của OSNW là đỏ da và nếp nhăn lại thường được giải quyết nhờ các sản phẩm dưỡng ẩm. Vì thế, tôi sẽ giới thiệu các sản phẩm có lợi cũng như cảnh báo bạn tránh xa những sản phẩm không tốt cho làn da nhạy cảm của mình. Nếu da quá dầu (O/D>34), hãy sử dụng serum, dung dịch hoặc lotion.

Sản phẩm chứa thành phần chống viêm vừa có thể được dùng để chữa đỏ da vừa làm dịu da, ngăn ngừa cơn đỏ bừng mặt và giảm độ nhạy cảm của da. Khi đỏ da dịu đi, bạn có thể phòng chống nếp nhăn bằng cách dùng các sản phẩm dưỡng ẩm và serum chống oxi hóa.

Để phòng nếp nhăn, nhiều OSNW dùng sản phẩm chống lão hóa nhưng chúng có thể chứa các thành phần thô như axit trái cây hoặc các thành phần hoạt tính khác kích thích da, gây trứng cá, nóng mặt hoặc đỏ da.

Thay vào đó, bạn nên dùng sản phẩm dưỡng ẩm và serum chống oxi hóa, vì chúng có khả năng phòng nếp nhăn và các dấu hiệu của lão hóa. Ngoài ra, bạn cần tăng lượng thực phẩm giàu chất chống oxi hóa và uống bổ sung thực phẩm chức năng.

Vì bạn không dùng toner, nên serum (hoặc một loại sản phẩm dưỡng ẩm nào đó) là lựa chọn lý tưởng cho da OSNW. Serum chứa các thành phần hoạt tính với nồng độ cao hơn, thấm tốt hơn vào da để loại trừ nếp nhăn. Nhưng hãy thận trọng với các thành phần gây viêm. Một mẹo nhỏ là nên tạo ra một dạng cocktail kết hợp các thành phần chống nhăn với các thành phần làm dịu sự kích thích da.

Chất chống oxi hóa mạnh như **trà xanh** thường có nồng độ cao hơn trong serum và cũng ở lại trên da lâu hơn so với sữa rửa. Đựng trong lọ dạng nhỏ giọt, serum đậm đặc hơn các sản phẩm khác. Bạn chỉ cần nhỏ vài giọt và xoa đều lên khắp mặt.

Trong tương lai, một số sản phẩm dưỡng ẩm hiện nay đang được phát triển để chứa hàm lượng các thành phần hoạt tính cao hơn, tuy nhiên giá sẽ tương đối đắt. Các chất chống oxi hóa giúp phòng nếp nhăn, còn retinol hoặc retinoid theo đơn được nhiều người ở độ tuổi trên ba mươi lựa chọn để giúp tống khứ nếp nhăn đã có.

SẢN PHẨM DƯỠNG ẨM CHỐNG VIÊM

$ Aveeno Ultra-Calming Moisturizing Cream

$ Eucerin Redness Relief Soothing Night Creme

$$ Green Tea Botanicals Green Tea Anti-Aging Moisturizer SPF 30

$$ Clinique CX Soothing Moisturizer

$$ La Roche-Posay Rosaliac Skin Perfecting Anti-Redness Moisturizer

$$ Paula's Choice HydraLight Moisture'InfusingLotion

$$$ Normal to Oily/Combination Skin

$$$ REN Hydra-Calm Global Protection Day Cream (không dành cho da bị trứng cá)

Lựa chọn của Baumann: Aveeno Ultra-Calming Moisturizing Cream, chứa loại thảo mộc (fevefew) có tác dụng chống oxi hóa và chống viêm

SERUM VÀ SẢN PHẨM DƯỠNG ẨM

$ Aveeno Ultra-Calming Moisturizing Cream with SPF 15

$ Olay Regenerist Daily Regenerating Serum—Fragrance

$$ free

$$ BENEV Azalex Gel

$$ iS Clinical Hydra-Cool Serum

Kirkland Signature By Borghese Advanced Age-defying Wrinkle Defense Serum

$$ Caudalíe Face Lifting Serum with Grapevine Resveratrol

$$ Clarins Skin Beauty Repair Concentrate

$$ Elizabeth Arden Ceramide Advanced Time Capsules

$$ Pevonia Botanica RS2 Concentrate

$$ Murad Sensitive Skin Soothing Serum

$$ Tolerance Extreme Cleansing Lotion by Avene

$$$ Combray by Solenne

$$$ Jurlique Herbal Recovery Gel

$$$ SkinCeuticals Serum 10

Lựa chọn của Baumann: Olay Regenerist Daily Regenerating Serum vì chứa

Niacinamide điều trị viêm và giúp ngăn ngừa ung thư da.

SẢN PHẨM ĐIỀU TRỊ NẾP NHĂN

$$ Afirm 3x (chứa retinol)

$$ La Roche-Posay BioMedic Retinol 30

$$ Philosophy Help Me (chứa retinol)

$$ Replenix Retinol Smoothing Serum 2X or 5x

Lựa chọn của Baumann: tất cả các sản phẩm chứa retinol đều tốt khi được đóng trong tuýp bằng nhôm, miệng nhỏ, ít tiếp xúc với không khí.

Kem mắt

Kem mắt không phải lúc nào cũng cần thiết. Tôi thì thường lấy sản phẩm dưỡng thông thường dành cho da mặt để bôi quanh vùng mắt. Tuy nhiên, nếu thích loại kem mắt riêng, bạn có thể tìm và dùng chúng trước khi bôi sản phẩm dưỡng ẩm.

KEM MẮT

$ Derma E Pycnogenol Eye Gel with Green Tea Extract

$ Clinique All About Eyes Serum De-Puffing Eye Massage

$$ CosMedix Opti Crystal Eye Serum

$$ Jo Malone Green Tea and Honey Eye Cream

$$ Laura Mercier Eyedration

$$ Osmotics Blue Copper 5 Firming Eye Repair

$$ Obagi ELASTIderm Eye Treatment Cream

Lựa chọn của Baumann: Obagi ELIASTIderm Eye Treatment Cream (Các bệnh nhân của tôi đều ca ngợi sản phẩm này.)

Mặt Nạ

Đắp mặt nạ khi đang bị trứng cá hoặc đỏ da. Hoặc nếu không thì dùng một đến hai lần một tuần.

MẶT NẠ

$ Paula's Choice Skin BalancingCarbon Mask

$$ Kiehl's Soothing Gel Masque

$$ Peter Thomas Roth Therapeutic Sulfur Masque Acne Treatment

$$ Proactive Refining Mask

$$$ Laura Mercier Hydra Soothing Gel Mask

Lựa chọn của Baumann: Peter Thomas Roth Therapeutic Sulfur Masque vì lưu huỳnh (sulfur) giúp làm giảm đỏ da mặt.

MUA SẢN PHẨM

Mở rộng sự lựa chọn sản phẩm bằng việc đọc nhãn sản phẩm để xác định thành phần của nó, từ đó bạn có thể chọn những thành phần có lợi, tránh những thành phần gây kích thích, gây viêm hoặc tăng dầu. Nếu bạn tìm thấy sản phẩm nào không được liệt kê ở đây, hãy truy cập website www.skintypesolution.com và www.16skin.com (tiếng Việt) và nói cho tôi biết sản phẩm yêu thích của bạn để chia sẻ với những người cùng loại da.

THÀNH PHẦN CHĂM SÓC DA

Các chất chống oxi hóa để phòng nếp nhăn

- Basil
- Caffeine
- Camilla sinensis (trà xanh, trà trắng
- Lycopene
- Pycogenol (chiết xuất từ gỗ thông)
- Ginger
- Ginseng
- Grape seed extract
- Idebenone
- Lutein
- Coenzyme Q10 (ubiquinone)
- Feverfew
- Genisteinbark
- Silymarin
- Yucca

Giảm viêm

- Alove vera (lô hội)
- Arctium lappa (rễ ngưu bang)
- Basil (cây húng quế_
- Boswellia serrate
- Chamomile (cúc la mã)
- Dexpanthenol (tiền vitamin B5)
- Epilobium angustfolium
- Tea tree oil
- Zinc
- Licochalone
- Mallow (cây cẩm quỳ)
- Niacinamide
- Red algae (táo đỏ)
- Salicylic acid (beta hydroxyl acid, or BHA)
- Sulfacetamide
- Sulfur (lưu huỳnh)
- Feverfew
- Ginger

Cải thiện trứng cá

- Benzoyl peroxide
- Retinol

Salicylic acid (beta hydroxyl acid, or BHA)
Tea tree oil

THÀNH PHẦN CẤM KỴ

- Acetone
- Alcohol
- Benzoyl peroxide

Thành phần cấm kỵ đối với nhiều người thuộc loại da OSNW: Benzoyl Peroxide

Benzoyl peroxide (BP) là một trong những chế phẩm bôi ngoài da phổ biến nhất

để điều trị trứng cá. Nó giúp diệt vi khuẩn và giảm dầu. Dù tốt nhưng nó có thể gây ra đỏ da, tê buốt, nóng ở da nhạy cảm OSNW. Tuy nhiên, không phải tất cả OSNW đều gặp vấn đề này và nhiều người bị trứng cá rất hợp với thành phần này. Những người với điểm S/R thấp (30-34) có thể dùng benzoyl peroxide. Bạn cũng có thể sử dụng sản phẩm như Proactiv Repairing Lotion vì nó chứa nồng độ BP thấp (2,5% hoặc thấp hơn). Kết hợp một sản phẩm chứa benzoyl peroxide với một sản phẩm chống viêm như Cutanix Sensitive Skin Moisturizer có thể giúp bạn dùng được benzoyl peroxide.

THÀNH PHẦN CẦN TRÁNH

Do tê buốt và ngứa từ các sản phẩm chăm sóc da

- Acetic acid
- Balsam of Peru
- Benzoic acid
- Cinnamic acid
- Lactic acid
- Menthol
- Parabens
- Quaternium-15

Để giảm tối thiểu mụn sần và mụn đầu đen

- Butyl stearate
- Các chất như (PPG-2) decyl oleate, isotearyl stearate, isopropyl myristate, isostearyl neopentanoate, isopropyl isostearate, isopropyl palmitate, myristyl myristate, myristyl propionate, octyl palmitate, octyl stearate, and propylene glycol-2
- Cinnamonoil (Dầu quế)
- Cocos nucifera
- Dầu bạc hà cay
- Cocoa butter (bơ ca cao)
- Lanolin

Để giảm tối thiểu đỏ da

- Alpha hydroxyl acids (lactic, glycolic acid)
- Alpha lipoic acid

Benzoyl peroxide acid (với một số người)
Vitamin C

Chống nắng cho da bạn (Sunscreen)

Làn da rám nắng không dành cho bạn. Thế nhưng nhiều phụ nữ vẫn muốn trông mình như người mẫu, diễn viên, hoặc giống những người họ thấy trên ti vi có làn da rám nắng đẹp tuyệt. Hãy là chính bạn và sử dụng chế độ chăm sóc da tốt nhất để nâng cao giá trị của mình.

Bạn cần bôi chống nắng mọi lúc, trừ buổi tối. Bạn nên sử dụng sản phẩm có chỉ số SPF 15 hàng ngày và khi ra ngoài hoặc khi trời nắng, hãy dùng sản phẩm chống nắng có chỉ số SPF 45-60. Bôi sản phẩm chống nắng lên toàn mặt, cổ, ngực vào mỗi buổi sáng. Để đạt hiệu quả cao nhất, bạn nên bôi chúng sau khi rửa mặt để giảm lượng dầu trên bề mặt da. Chống nắng dạng lotion hoặc gel tốt hơn dạng kem, vì kem làm da trông dầu hơn. Phấn phủ chứa thành phần chống nắng cũng là một sự lựa chọn tốt.

SẢN PHẨM CHỐNG NẮNG

$ Aveeno Ultra-Calming Daily Moisturizer with SPF 15

$ Eucerin Sensitive Facial Skin Extra Protective Moisture Lotion with SPF 30

$ RoC Age Diminishing Daily Moisturizer SPF 15

$$ Kiehl's Ultra Protection Water-Based Sunscreen SPF 25

$$ Philosophy Supernatural, Poreless, Flawless SPF 15

$$ La Roche-Posay Anthelios 60 Ultra Light Sunscreen Fluid for Face

$$$ Lancôme Bienfait Multi-Vital SPF 30

$$ iS Clinical SPF 25 Treatment Sunscreen

Lựa chọn của Baumann: Aveeno Ultra-Calming Daily Moisturizer có chỉ số SPF 15 vì nó chứa thảo mộc giúp chống oxi hóa và viêm.

THÀNH PHẦN CHỐNG NẮNG CẦN TRÁNH

Nếu bị nóng da, ngứa da, đỏ da khi dùng chống nắng

- Avobenzone
- Benzophenone
- Octyl methoxycinnamate

Trang điểm

Vì bột Talc giúp kiềm dầu, nên phấn nén, phấn mắt, và phấn má hồng hấp thụ dầu

tốt hơn và giữ được lâu hơn. Theo Hiệp hội trứng cá đỏ Hoa Kỳ, mỹ phẩm khoáng (mineral makeup) có thể giúp người trứng cá đỏ vì nó không gây kích thích da và bảo vệ da một cách tự nhiên. Dù vài công ty tuyên bố rằng đồ trang điểm của họ có tác dụng chống nắng, tôi vẫn khuyên bạn sử dụng mỹ khoáng sau khi bôi kem chống nắng để đảm bảo có đủ chỉ số SPF.

KEM NỀN TRANG ĐIỂM $ IDEAL SHADE Cream-to-Powder Foundation SPF 15

$$ Revlon Colorstay for Combo/Oily Skin Makeup with SoftFlex SPF 6

$$ Neutrogena SkinClearing Oil-Free Makeup

$$ Philosophy The Supernatural Airbrushed Canvas Powder Foundation

Lựa chọn của Baumann: Philosophy The Supernatural Airbrushed Canvas Powder Foundation có chỉ số SPF 15 and và hấp thụ dầu tốt.

PHẤN PHỦ

$ L'Oréal Idéal Balance Pressed Powder for Combination Skin with SPF 10
Sunscreen

$ Neutrogena SkinClearing Mineral Powder

$$ Revlon ColorStay Pressed Powder

$$ Illuminants Brilliant Finish SPF 25 Powder Foundation

Lựa chọn của Baumann: Revlon ColorStay Pressed Powder. Tăng khả năng chống nắng bằng cách đánh phấn sau khi đã bôi kem chống nắng

PHẤN PHỦ CHỨA CHẤT CHỐNG NẮNG

$ Maybelline Pure Stay Powder SPF 15

$ Neutrogena Mineral Sheers Loose Powder Foundation SPF 20

$$ Illuminants Brilliant Finish SPF 25 Powder Foundation

$$ Jane Iredale's Amazing Base Loose Minerals SPF 20

Lựa chọn của Baumann: Tất cả đều tốt.

THÀNH PHẦN CẦN TRÁNH

Kem nền

- Dạng dầu (oil)

Phấn phủ

Tránh những sản phẩm chứa isopropyl myristate. Thay vào đó tìm những sản phẩm kiềm chế dầu

Phấn má hồng

- Tránh D&C red dyes (xanthenes, monoazoanilines, flourans, and indigoids)
- Tìm thay thế bằng the natural red pigment carmine.

CÁC LIỆU PHÁP DÀNH CHO DA BẠN

Nếu thuộc loại OSNW, da bạn có ba vấn đề chính: đỏ mặt, tuyến tiết dầu hoạt động quá mức và nếp nhăn. Các liệu pháp tôi giới thiệu sẽ giúp bạn giải quyết ba vấn đề trên. Ở loại da của bạn, sau khi các mạch máu giãn ra, chúng sẽ không co lại như cũ được.

Về lâu dài, điều trị ánh sáng **IPL** có thể giúp giảm nếp nhăn vì nó kích thích nguyên bào sợi ở trung bì sản xuất collagen. Khi mới điều trị, IPL làm da sưng nhẹ, từ đó làm các nếp nhăn tạm thời căng lên và da sẽ nhẵn hơn. Các nghiên cứu trong tương lai sẽ cho biết liệu IPL có hiệu quả chống nhăn lâu dài hay không, nhưng tác dụng của nó trong điều trị chứng đỏ mặt và các mạch máu nổi rõ đã được công nhận.

Tuy nhiên, cần chú ý rằng trứng cá đỏ và quá trình lão hóa vẫn tiếp tục dù bạn đã điều trị IPL. Vì thế, cần đến các liệu pháp cho tương lai và chiến lược phòng ngừa cho hiện tại. Dù có khả năng làm chậm quá trình lão hóa và trứng cá đỏ, các liệu pháp tôi giới thiệu không thể chữa khỏi hẳn những bệnh này.

IPL và các loại Laze điều trị mạch máu

Một phương pháp để điều trị cơn đỏ bừng mặt, đỏ da mặt, các mạch máu nổi rõ và các triệu chứng khác của trứng cá đỏ là kết hợp IPL với các loại laze điều trị mạch máu.

Điều trị trứng cá đỏ tiến triển

Hầu hết các liệu pháp được giới thiệu trên đây đều có hiệu quả trong điều trị hiện tượng mạch máu giãn. Cần hai đến năm lần điều trị để các mạch máu biến mất, và một khi đã biến mất, chúng sẽ không nổi lên. Duy trì điều trị hàng năm là để loại bỏ những cái mới xuất hiện.

Có nhiều lựa chọn khác nhau để điều trị bệnh mũi to như: **phẫu thuật, kỹ thuật mài da** và **laze CO2.** Hãy gặp và thảo luận với bác sĩ da liễu để lựa chọn phương pháp thích hợp.

Các liệu pháp điều trị khác

Bạn có thể tiếp cận những liệu pháp thẩm mỹ tiên tiến trong việc loại bỏ nếp nhăn như tiêm Botox hay chất làm căng da. Hãy đảm bảo rằng bạn đã giảm được trứng cá đỏ hoặc cơn đỏ bừng mặt. Bạn nên thận trọng vì trong suốt quá trình điều trị bạn sẽ dễ bị đỏ da do sự cọ xát và sử dụng kem gây tê và kem lạnh. Tuy nhiên, hiện tượng đỏ da thường bình phục sau khoảng hai mươi phút.

2.4. Da dầu, Nhạy cảm, Không nhiễm sắc tố, Căng: OSNT

LOẠI DA SỐ 6

"Da tôi thuộc loại da dầu và nhạy cảm nhưng may mắn là không gặp vấn đề với nếp nhăn. Tôi cần được hướng dẫn tìm những sản phẩm làm dịu làn da dễ kích ứng của tôi. Tôi cảm thấy mệt mỏi với việc tốn tiền vào những sản phẩm vô ích rồi."

VỀ DA CỦA BẠN

Thuộc loại da OSNT, vấn đề lớn nhất của bạn là chứng đỏ bừng mặt - điều khiến bạn gặp khó khăn trong giao tiếp xã hội. Không ai muốn cả thế giới biết bí mật của mình, nhưng OSNT lại như đang bước vào bài kiểm tra phát hiện nói dối khi khuôn mặt biểu lộ mọi cảm giác của họ.

Căng thẳng tại các buổi gặp mặt? Nó biểu hiện trên mặt bạn. Bị thu hút bởi một người mới quen? Thật khó để che giấu. Nếu bạn muốn sự điềm tĩnh hoặc ánh nhìn bình thản, tốt hơn hết là nên quên nó đi. Khuôn mặt bạn luôn để lộ bí mật của bạn, và bạn chỉ có thể học cách giải quyết nó bằng việc thư giãn, làm những việc mang lại cho bạn sự bình tĩnh, tránh những thành phần và sản phẩm gây kích thích hay viêm. Không phải lo lắng vì da bạn không mỏng. Bạn có thể bị bệnh trứng cá đỏ - một vấn đề da liễu thường gặp ở người OSNT và ảnh hưởng tới mười bốn triệu người Mỹ.

TRỨNG CÁ ĐỎ

Da OSNT là môi trường hoàn hảo cho trứng cá đỏ. Trứng cá đỏ thực ra là tập hợp các triệu chứng mà bạn có thể biết rõ. Gần 78% người Mỹ chưa bao giờ nghe đến bệnh này, việc nhận ra và điều trị sớm để làm chậm tiến trình của bệnh là vô cùng quan trọng. Bằng việc xác định triệu chứng nào làm mình khó chịu, bạn có thể kiềm chế hoặc loại bỏ chúng và phòng các triệu chứng của giai đoạn sau.

Cơn đỏ bừng mặt xảy ra như thế nào? Đầu tiên, ở loại da nhạy cảm, những mạch

máu bị giãn hơn do tăng độ nhạy cảm với các chất dẫn truyền thần kinh (giống với nội tiết). Thứ hai, giống như Bill Clinton, nhiều người có da OSNT là da trắng nên biểu hiện đỏ mặt do giãn mạch máu thường rõ hơn ở người da màu. Qua thời gian, những mạch máu dần mất khả năng co lại kích thước bình thường và chúng bị giãn ra mãi mãi. Lúc này, mạch máu màu xanh hoặc đỏ nổi rõ trên mặt bạn như mạng nhện. Để phát hiện ra bạn có bị *trứng cá đỏ* hay không, hãy đọc mục trứng cá đỏ trong chương 6.

Các bác sĩ tin rằng khi đã có một triệu chứng nào đó, tất sẽ dẫn tới các triệu chứng khác. Ví dụ, cơn đỏ bừng mặt xảy ra thường xuyên có thể dẫn đến mạch máu bị giãn vỡ - tình trạng khiến nhiều người than phiền là: "Tôi trông như kẻ say rượu vậy". Nhưng đừng lo, bạn có thể loại bỏ chúng bằng công nghệ **IPL**. Tôi đã điều trị cho hàng nghìn người gặp phải vấn đề này.

Nếu bạn là OSNT da màu hoặc da đen, cũng bị nóng da hoặc tê buốt nhưng không bị cơn đỏ bừng mặt hoặc các mạch máu giãn không nổi trên mặt, bạn sẽ thấy chế độ chăm sóc da hàng ngày với các sản phẩm và những hướng dẫn thói quen sống mà tôi giới thiệu giúp ích cho mình.

Nếu bạn là người châu Á và kết quả trắc nghiệm cho thấy bạn thuộc loại da OSNT, bạn nên kiểm tra lại câu trả lời một lần nữa, bởi có một điều đặc biệt hay gặp ở người châu Á có thể làm sai lệch điểm số. Nhiều người châu Á thiếu enzyme phân hủy rượu, nên thường đỏ bừng mặt khi uống đồ có cồn. Do đó, nếu bạn là người châu Á và bạn chỉ bị đỏ bừng mặt khi uống rượu thì có thể bạn không phải là một OSNT thực thụ. Hầu hết người châu Á rơi vào loại da nhiễm sắc tố với nỗi lo về vết đen nhiều hơn là nếp nhăn.

Nếu bạn có điểm số S/R > 34, bạn có thể bị một (hoặc nhiều) vấn đề về viêm da như: trứng cá đỏ, trứng cá, dị ứng da, nóng da khi phản ứng với vài thành phần trong các sản phẩm chăm sóc da. Dù nguyên nhân là gì, những lời khuyên của tôi cũng sẽ giúp bạn.

Nếu bạn có ba triệu chứng: trứng cá nghiêm trọng, trên mặt có quá nhiều lông và kinh nguyệt không đều, bạn đang bị hội chứng *buồng trứng đa nang*. Nếu bạn gặp khó khăn trong điều trị trứng cá và có hai triệu chứng còn lại, hãy đến gặp bác sĩ sản khoa.

CẬN CẢNH DA BẠN

Với da OSNT, bạn có thể có những hiện tượng sau:

- Đỏ da mặt và cơn đỏ bừng mặt
- Mụn
- Da dầu

- Những đám hồng

- Những cục bướu nhỏ gồ cao bị lõm ở giữa có màu vàng hoặc cùng màu da (là những tuyến tiết dầu to ra, còn gọi là phì đại tuyến bã)

- Trứng cá, nóng da, đỏ da hoặc tê buốt khi phản ứng với nhiều sản phẩm

- Nổi ban hoặc có những đám vảy màu hồng, đặc biệt ở xung quanh mũi

- Khó rám nắng, thường xuyên bị cháy nắng

• Nổi rõ mạch máu xanh, đỏ trên mặt

Trứng cá đỏ và các triệu chứng giống trứng cá đỏ thường gây khó chịu và làm bạn lúng túng. Chúng hay xuất hiện ở người có loại da dầu - nhạy cảm, tuy nhiên có thể phòng và điều trị được. Hơn nữa, da mặt đỏ không phải lúc nào cũng do trứng cá đỏ. Ví dụ, một số người có da nhạy cảm dị ứng với các chất hóa học thô. Họ dị ứng với nikel trong sơn móng tay. Đồng tiền xu euro mới cũng chứa nhiều thành phần nikel, chạm tay vào những đồng tiền này, sau đó chạm lên mặt có thể gây đỏ da và kích thích da.

Chế độ chăm sóc da hàng ngày sẽ giúp nhiều người thuộc loại da OSNT, nhưng hãy lưu ý rằng người có làn da nhạy cảm thường *dị ứng đặc biệt* với những thứ chưa được đề cập. Nếu làm theo hướng dẫn chăm sóc của tôi mà không thấy có sự thay đổi trong tính phản ứng của da bạn, có thể bạn nên gặp nhà dị ứng học để xác định mình có bị dị ứng với yếu tố đặc biệt nào: thức ăn, sản phẩm, hay môi trường.

OSNT VÀ SỰ LÃO HÓA

Nội tiết điều hòa việc sản xuất dầu (bã nhờn) của da. Trong cuộc đời, đỉnh cao đầu tiên của sản xuất dầu là lúc sơ sinh, tiếp đó là độ tuổi 9-17 (những năm bị trứng cá). Về sau, việc sản xuất dầu trở lại bình thường ở tuổi trưởng thành. Ở phụ nữ, tiết bã nhờn giảm xuống ở thời kỳ mãn kinh. Ở nam giới, điều này không giảm cho đến tuổi 80. Nói cách khác, tình trạng da dầu ở người OSNT sẽ cải thiện theo thời gian (ở phụ nữ sớm hơn ở nam giới). Khi bạn già đi, trứng cá do nguyên nhân da quá nhiều dầu thường giảm xuống. Cuối cùng, đến giai đoạn mãn kinh thì mọi chuyện có vẻ khá hơn. Tuy nhiên, phụ nữ chưa thoát khỏi nguy hiểm bởi những nguồn ánh sáng nóng mà họ tiếp xúc có thể khiến gia tăng cơn đỏ bừng mặt - mối lo ngại lớn nhất của họ.

Để phòng và giảm những dấu hiệu lão hóa, nhiều người dùng kem chống lão hóa, nhưng người có da OSNT nên tránh loại sản phẩm này. Bạn không cần chúng, các axit trái cây cũng như các thành phần khác trong các kem này có thể gây kích ứng da bạn. Việc tẩy tế bào chết tốt cho các loại da khác nhưng với loại da này thì không. Cách tốt nhất để phòng lão hóa là thường xuyên sử dụng sản phẩm chống nắng và chất chống viêm trong chế độ chăm sóc da hàng ngày, cùng với chế độ ăn

hợp lý.

Dù bạn có tin hay không thì OSNT là loại da tuyệt vời. Người OSNT trẻ tuổi có thể không tin tôi nhưng tất cả những gì tôi có thể nói là: hãy đợi đến khi bạn 40 tuổi.

Khi những người thuộc các loại da khác phải vật lộn để giảm thiểu những dấu hiệu lão hóa, thì bạn soi gương và hài lòng với vẻ mặt trẻ trung của mình. Tin tôi đi, nhiều người muốn đổi vị trí với bạn. Một trong những ưu điểm lớn nhất của OSNT là da bạn hiếm khi bị nhăn hay có vết đen - những vấn đề khiến da của nhiều người trở nên xấu xí.

OSNT sẽ tiết kiệm được tiền vì tuổi tác không mang đến nếp nhăn và sự chùng da, nhão da - vấn đề khiến những loại da khác phải trả nhiều tiền cho các liệu pháp như Botox, tiêm collagen, nâng mặt và kỹ thuật mài da siêu dẫn (microdermabration). Nếu bạn đã đọc các chương khác trong quyển sách này, bạn sẽ thấy tôi không do dự khuyên bạn điều trị chống lão hóa khi cần thiết. Nhưng với loại da OSNT, thông điệp của tôi dành cho bạn sẽ khác: đừng lãng phí thời gian và tiền bạc cho những liệu pháp đắt tiền đó. Bạn không cần chúng. Bạn có thể bỏ qua massage mặt, xông hơi mặt, tẩy da chết và kỹ thuật mài da siêu dẫn. Vậy có những công nghệ chăm sóc da phù hợp với bạn không? Có, và trong phần giới thiệu về các liệu pháp điều trị của chương này, tôi sẽ tìm cho bạn sự can thiệp hiệu quả giúp giải quyết các vấn đề chính: đỏ da, cơn đỏ bừng mặt, và trứng cá.

UNG THƯ TẾ BÀO KHÔNG SẮC TỐ

Người OSNT da trắng với tiền sử phơi nắng quá mức có nguy cơ bị ung thư tế bào không sắc tố. Dù bạn ít bị nếp nhăn và những vết đen, nhưng bạn vẫn nên dùng sản phẩm chống nắng thường xuyên để phòng ung thư da.

Làm thế nào để nhận biết ung thư tế bào không sắc tố?

Có hai loại ung thư tế bào không sắc tố, hãy chắc chắn rằng bạn tự kiểm tra cả hai loại này thường xuyên.

1. Ung thư tế bào vảy (SCC): SCC thường xuất hiện dưới dạng các vệt màu đỏ lan rộng tại các vùng tiếp xúc với ánh nắng như mặt, tai, ngực, tay, chân và lưng. Nó có vẻ giống như khi vết thương đóng vảy, nhưng điều khác biệt là nó không lành được. Một vệt SCC có thể bị bao bọc bởi một lớp vảy trắng như mụn cóc. Hãy đến gặp bác sĩ da liễu nếu có những vệt da như mô tả phía trên kéo dài ba tháng hoặc hơn.

2. Ung thư tế bào đáy (BCC): đó là những cục u màu trắng, bóng như những hạt ngọc trai. Chúng thường xuất hiện trên một vùng da nổi lên. Ngoài ra, xung quanh nó có thể có những mạch máu nhỏ. BCC có thể xuất hiện đột ngột và trông giống như một vết sẹo dù bạn không bị xước xát gì.

Lưu ý của Baumann: Tiết kiệm tiền với mỹ phẩm nhưng không được bủn xỉn với sản phẩm chống nắng.

CHĂM SÓC DA HÀNG NGÀY

Những sản phẩm chăm sóc da nào tốt nhất cho bạn? Những mối quan tâm chính của bạn bao gồm: dầu, đỏ da mặt và viêm cùng với khuynh hướng phát triển hiện tượng giãn vỡ mạch máu. Vì vậy, bạn cần những sản phẩm không gây kích ứng mà kiềm chế được trứng cá và đỏ da. Khi thử những sản phẩm được dán nhãn "dùng cho da nhạy cảm", bạn có thể thấy chúng vẫn gây kích thích hoặc làm da nhờn vì những sản phẩm này thích hợp hơn với da khô.

Tôi cung cấp ba chế độ chăm sóc da khác nhau. Nếu bạn bị đỏ da mặt, mụn, tê buốt da, nổi ban hoặc đang bị trứng cá đỏ, hãy sử dụng chế độ đầu tiên. Bạn nên sử dụng chế độ thứ hai khi đang bị trứng cá và chế độ thứ ba - chế độ duy trì - khi các vấn đề trên đã được giải quyết. Tiếp theo, bạn có thể chọn những sản phẩm bạn cần từ các danh mục được giới thiệu trong chương.

Nếu sau khoảng 6 tuần làm theo những chế độ này mà bạn thấy cần thêm sự giúp đỡ, hãy đến gặp bác sĩ da liễu.

CHĂM SÓC DA HÀNG NGÀY

CHẾ ĐỘ DÀNH CHO DA BỊ TRỨNG CÁ ĐỎ VÀ ĐỎ DA

SÁNG	TỐI
Bước 1: rửa mặt bằng sửa rửa mặt	Bước 1: rửa mặt bằng sữa rửa mặt
Bước 2: bôi gel hoặc lotion chống viêm	Bước 2: bôi sản phẩm chống viêm
Bước 3: Bôi sản phẩm kiềm chế dầu (không bắt buộc)	
Bước 4: bôi sản phẩm chống nắng	
Bước 5: Dùng kem nền không dầu hoặc phấn phủ chứa chất chống nắng	

Buổi sáng, rửa mặt bằng sữa rửa mặt và bôi gel hoặc lotion chống viêm. Nếu có điểm O/D cao (>35), bạn có thể bôi sản phẩm giúp kiềm dầu trước khi dùng sản phẩm chống nắng và trang điểm.

Buổi tối, rửa mặt bằng sữa rửa mặt, nhẹ nhàng tẩy sạch lớp trang điểm. Sau đó, bôi gel hoặc lotion buổi tối chứa thành phần chống viêm. Nên dùng mặt nạ chống

viêm khi da đang bị nhiều trứng cá hoặc đỏ da, và dùng gel hoặc lotion chống viêm để duy trì khi da đã dịu đi. Nếu da bạn ít dầu (điểm O/D 27-35) thì dạng lotion sẽ tốt hơn gel, còn OSNT với điểm số cao (>35) thì dùng dạng gel tốt hơn.

CHẾ ĐỘ DÀNH CHO DA BỊ TRỨNG CÁ

SÁNG	TỐI
Bước 1: rửa mặt bằng sửa rửa mặt	Bước 1: rửa mặt bằng sữa rửa mặt
Bước 2: bôi sản phẩm trị mụn	Bước 2: bôi gel chống viêm
Bước 3: Bôi sản phẩm kiềm chế dầu	Bước 3: bôi sản phẩm retinol
Bước 4: Bôi kem nền không dầu hoặc phấn phủ chứa chất chống nắng	Bước 4: bôi dưỡng ẩm (nếu da có cảm giác khô)

Buổi sáng, bạn nên rửa mặt bằng sữa rửa mặt và sử dụng kem trị mụn nếu cần. Sau đó,bôi sản phẩm kiềm dầu trước khi dùng sản phẩm chống nắng và trang điểm. Hãy luônnhớ sử dụng sản phẩm chống nắng.

Buổi tối, dùng sữa rửa mặt để nhẹ nhàng làm sạch lớp trang điểm. Sau đó, đắp mặt nạdùng cho buổi tối, hay dùng lotion hoặc gel chứa thành phần chống viêm. Bạn nên dùng mặt nạ khi da đang bị nhiều trứng cá hoặc đỏ da, có thể dùng serum chống viêm để duy trì khi da đã dịu đi. Nếu điểm O/D là 27-35 thì da bạn là da hỗn hợp nhẹ, serum là sự lựa chọn tốt hơn vì mặt nạ có thể làm da quá khô. Với OSNT có điểm O/D cao hơn 35, serum và mặt nạ đều tốt.

CHẾ ĐỘ DUY TRÌ KHI TRỨNG CÁ VÀ ĐỎ DA ĐÃ ĐƯỢC KIỀM CHẾ

SÁNG	TỐI
Bước 1: rửa mặt bằng sửa rửa mặt	Bước 1: rửa mặt bằng sữa rửa mặt
Bước 2: Bôi sản phẩm kiềm chế dầu	Bước 2: bôi gel chống viêm
Bước 3: Bôi kem nền không dầu hoặc phấn phủ chứa chất chống nắng	Bước 3: bôi sản phẩm retinol
	Bước 4: bôi dưỡng ẩm (nếu da có cảm giác khô)

Buổi sáng, rửa mặt bằng sữa rửa mặt và bôi sản phẩm kiềm dầu trước khi dùng kem chống nắng và trang điểm.

Buổi tối, dùng sản phẩm rửa để nhẹ nhàng rửa sạch lớp trang điểm. Sau đó đắp mặt nạ dùng cho buổi tối, dùng lotion hoặc gel chứa thành phần chống viêm. Đợi

ba đến năm phút, sau đó dùng sản phẩm chứa retinol. Tiếp theo, bạn có thể dùng sản phẩm dưỡng ẩm nếu da có cảm giác khô hoặc điểm O/D là 27-35.
Sữa rửa mặt

Tôi khuyên dùng sữa rửa mặt chứa thành phần chống viêm và làm giảm bớt dầu trên bề mặt da. Sản phẩm chứa axit salicylic, sulfacetamide hoặc lưu huỳnh là sự lựa chọn tốt.

SỮA RỬA MẶT (Cleanser)

$ Cetaphil Daily Facial Cleanser, Normal to Oily Skin

$ Eucerin Redness Relief Soothing Cleanser

$ Neutrogena Oil-Free Acne Wash

$ Olay Total Effects Anti-Aging Anti-Blemish Daily Cleanser

$ PanOxyl Bar 5% by Stiefel

$ Paula's Choice Hydralight One Step Face Cleanser Normal

$$ to Oily/Combination Skin

$$ DDF Salicylic Wash 2%

$$ Philosophy On a Clear Day Super Wash for Oily Skin

$$ Murad Redness Therapy Soothing Gel Cleanser

$$ Rodan & Fields SOOTHE GENTLE CREAM WASH

$$$ Vichy Normaderm Deep Cleansing Gel

Pevonia RS2 Gentle Cleanser

Lựa chọn của Baumann: Paula's Choice Hydralight One Step Face Cleanser Normal to Oily/Combination Skin, loại này thường dành cho da dầu.

Toner

Hầu hết OSNT không cần toner vì chúng có thể khiến cơn đỏ bừng mặt hoặc đỏ da nặng thêm do thường chứa các thành phần (như menthol) có thể gây ra cơn đỏ bừng mặt. Người bị trứng cá đỏ nặng nên tránh hoàn toàn toner. Tuy nhiên, nếu thích dùng toner, bạn nên chọn sản phẩm chứa các thành phần chống viêm như witch hazel. Nếu các sản phẩm mỹ phẩm thường gây đỏ da và tê buốt, loại toner dành cho da nhạy cảm như Skin Medica Acne Treatment là một lựa chọn tốt.

Loại da OSNT có khuynh hướng trứng cá

Nếu bị trứng cá và rất ít bị cơn đỏ bừng mặt hoặc đỏ da, bạn có thể sử dụng sản phẩm chứa benzoyl peroxide. Bộ sản phẩm trị mụn Proactiv system khá phổ biến, là sự kết hợp của nhiều liệu trình dùng benzoyl peroxide phù hợp với bạn. Bất kỳ sản phẩm nào của bộ này đều có thể được thay thế hoặc kết hợp với các sản phẩm tôi giới thiệu trong chương này. Nếu mua bộ sản phẩm thì bạn không thể mua lẻ mà bạn phải mua hết cả bộ và giá cả thì không rẻ. Nhiều sản phẩm tương tự như thế chứa **benzoyl peroxide** được kê theo đơn có thể sẽ giúp bạn tiết kiệm tiền hơn.

GIỚI THIỆU SẢN PHẨM ĐIỀU TRỊ TRỨNG CÁ

$ Clean & Clear Advantage Acne Spot Treatment

$ Burt's Bees Natural Acne Solutions Targeted Spot Treatment

$ Neutrogena On-the-Spot Acne Treatment

$ PanOxyl Bar 5% by Stiefel

$$ Kinerase Clear Skin Blemish Dissolver

$$ DDF Benzoyl Peroxide Gel DDF Benzoyl Peroxide Gel

$$ Kiehl's Blue Herbal Spot Treatment

$$ Peter Thomas Roth AHA/BHA Acne Clearing Gel

$$ Philosophy On a Clear Day Blemish Serum

$$$ Murad Exfoliating Blemish Gel

$$$ La Roche-Posay Effaclar Al, Acne Treatment

Lựa chọn của Baumann: DDF Benzoyl Peroxide Gel. Tuy nhiên sản phẩm này có thể hơi quá mạnh với loại da nhạy cảm. Nếu bạn thấy bị kích ứng, hãy tìm những sản phẩm chứa 2,5% benzoyl peroxide

Loại da OSNT có khuynh hướng bị cơn đỏ bừng mặt và đỏ da

OSNT bị cơn đỏ bừng mặt và đỏ da có thể không chịu được sản phẩm chứa benzoyl peroxide nồng độ cao và các sản phẩm điều trị trứng cá được đề cập ở trên. Thay vào đó, hãy tìm kiếm sản phẩm chứa licochalone, feverfew và các thành phần chống viêm khác.

GIỚI THIỆU SẢN PHẨM CHỐNG VIÊM $ Aveeno Ultra Calming Moisturizing Cream

$ Eucerin Redness Relief Soothing Night Creme

$ Paula's Choice Skin Relief Treatment

$$ Clinique CX Redness Relief Cream

$$ Josie Maran Argon Oil

$$ Origins Mega-Mushroom Skin Relief Advanced Face Serum

Lựa chọn của Baumann: Eucerin Redness Relief Soothing Night Creme vì có chứa licochalone, hoặc các sản phẩm của Aveeno với thành phần chống viêm feverfew.

Sản phẩm dưỡng ẩm

Vì da của bạn đã có dầu tự nhiên nên sản phẩm dưỡng ẩm có thể gây bít tắc lỗ chân lông và làm tăng dầu. Tuy nhiên, nếu bạn có điểm O/D 27-35 bạn có thể sử dụng sản phẩm dưỡng ẩm nhẹ chứa các thành phần kiềm chế viêm và trứng cá. Nhưng bạn chỉ nên bôi chúng lên vùng da khô.

SẢN PHẨM DƯỠNG ẨM DÀNH CHO NGƯỜI BỊ ĐỎ DA

$ Aveeno Ultra-Calming Moisturizing Cream

$ Eucerin Redness Relief Daily Perfecting Lotion

$$ Clinique CX Redness Relief Cream

$$ Rosaliac Anti-Redness Moisturizer

Lựa chọn của Baumann: Rosaliac Anti-Redness Moisturizer của La Roche-Posay, vì sản phẩm này chứa nước xịt khoáng cùng selenium - những thành phần chống viêm tốt.

SẢN PHẨM DƯỠNG ẨM DÀNH CHO DA KẾT HỢP

$ Aveeno Ultra-Calming Moisturizing Cream

$ CeraVe Moisturizing Lotion

$ Eucerin Q10 Anti-Wrinkle Sensitive Facial Skin Crème

$ Paula's Choice Skin Balancing Moisture Gel

$$ Eminence Rosehip Whip Moisturizer

$$ fresh Umbrian Clay Face Lotion

$$$ Kate Somerville Oil Free Moisturizer

Lựa chọn của Baumann: CeraVe Moisturizing Lotion. Hãng này có sản phẩm kem dùng ban đêm chứa hợp chất Vitamin B rất tốt.

Tẩy da chết

Hãy thảo luận với bác sĩ da liễu hoặc chuyên viên chăm sóc sắc đẹp để biết liệu bạn có nên tẩy da chết hay không. Nếu được khuyên dùng, hãy tìm loại tẩy da chết chứa thành phần chống viêm như lưu huỳnh hoặc axit salicylic.

Mặt nạ

Mặt nạ rất hữu ích khi da bạn đặc biệt dầu. Bạn có thể dùng mặt nạ trước khi tham gia một sự kiện quan trọng, hoặc thậm chí dùng hàng ngày, không có tác hại gì nếu dùng nó thường xuyên.

GIỚI THIỆU SẢN PHẨM MẶT NẠ

$ Burt's Bees Healthy Treatment Pore Refining Mask

$$ Astara Blue Flame Purification Mask

$$ DDF Sulfur Therapeutic Mask

$$ bliss Steep Clean® Mask

$$ SkinCeuticals Clarifying Clay Masque

Lựa chọn của Baumann: DDF Sulfur Therapeutic Mask

Tẩy tế bào chết (exfoliation)

Tôi khuyên chỉ tẩy tế bào chết với một số loại da nhất định, OSNT thì nên tránh vì lột da mạnh có thể dẫn đến viêm. Càng điều trị nhẹ nhàng càng tốt, chỉ dùng khăn mềm để rửa mặt, tránh bất kỳ sản phẩm rửa mặt thô như khăn mặt dùng một lần và các giấy rửa mặt thô ráp. Những sản phẩm này sẽ gây mài mòn da, không thích hợp với da của bạn.

Sản phẩm chăm sóc da bạn được khuyên dùng chứa các thành phần chống viêm để làm dịu cơn đỏ da. Mở rộng lựa chọn bằng việc đọc các thành phần trên nhãn để bổ sung những sản phẩm chứa các thành phần có ích và tránh sản phẩm chứa các thành phần có thể gây viêm, kích thích hoặc dầu. Nếu bạn tìm thấy sản phẩm nào không được liệt kê ở đây, xin mời vào www.skintypesolution.com hoặc www.16skin.com (tiếng Việt) và cho tôi biết sản phẩm yêu thích của bạn để chia sẻ với những người cùng loại da.

THÀNH PHẦN CHĂM SÓC DA

- Aloe vera
- Chamomile
- Cucumber
- Dexpanthenol (pro- hydroxy acid, hay BHA)
- Feverfew
- *Glycyrrhiza glabra* (licorice extract)
- Licochalone
- Niacinamide
- Salicylic acid (beta vitamin B5
- Tea tree oil
- Zinc

THÀNH PHẦN CẦN TRÁNH

- Acetic acid
- Allantoin (coconut oil)
- DMAE
- Isopropyl isostearate
- Isopropyl myristate
- lactic acid
- Menthol
- Cinnamon oil
- Cocoa butter
- Cocos nucifera
- Alpha lipoic acid
- Balsam of Peru
- Benzoic acid
- Camphor
- Cinnamic acid
- Parabens
- Peppermint oil
- Quaternium-15

Chống nắng cho da bạn

Để có hiệu quả cao nhất, bạn nên bôi sản phẩm chống nắng sau khi đã rửa mặt để giảm dầu trên bề mặt da. Sản phẩm chống nắng dạng lotion hoặc gel tốt hơn dạng

kem.

Bôi sản phẩm chống nắng kể cả khi đã dùng mỹ phẩm có chứa chất chống nắng (kem nền hoặc phấn phủ). Bôi đều lên cả mặt, cổ, ngực và bôi lại sau sáu giờ hoặc từng giờ nếu bạn ở ngoài trời và tiếp xúc trực tiếp với ánh nắng. Để biết toàn bộ hướng dẫn sử dụng sản phẩm chống nắng, bạn hãy đọc lại chương 2. Chú ý rằng **những thành phần chống nắng cần tránh dưới đây chỉ áp dụng cho người nhạy cảm với chất chống nắng.** Vài sản

phẩm chống nắng tôi giới thiệu cho loại da này có chứa thành phần đó, nên nếu da bạn nhạy cảm với chất chống nắng, hãy đọc nhãn sản phẩm trước khi mua.

GIỚI THIỆU SẢN PHẨM CHỐNG NẮNG $ Aveeno Ultra-Calming Daily Moisturizer SPF 15

$ Eucerin Sensitive Facial Skin Extra Protective Moisture Lotion with SPF 30

$ Blue Lizard Australian Suncream, SPF 30, Baby

$ Neutrogena Sensitive Skin Sunblock Lotion SPF 60+

$ Purpose Dual Treatment Moisture Lotion with SPF 15

$$ La Roche Posay Anthelios 60 Ultra Light Sunscreen Fluid

$$ Prescriptives All You Need + SPF 15 Continuous Action 24-Hour Moisture for Oilier Skin $$ VMV Hypoallergenics Armada Face and Body Shield 60

$$ Skinceuticals SHEER PHYSICAL UV DEFENSE SPF 50

Lựa chọn của Baumann: Dù chọn loại nào, hãy sử dụng hàng ngày.

THÀNH PHẦN CHỐNG NẮNG CẦN TRÁNH

Khi bạn nhạy cảm ớn nhất chống nắng

- Avobenzone
- Benzophenone
- Butyl Methoxy dibenzoylmethane
- Isopropyldibenzoylmethane sulfonic acid
- Octyl methoxycinnamate
- Para-amenobenzoic acid (PABA)
- Phenylbenzimidazole
- Methylbenzylidene Camphor

Trang điểm

Sản phẩm trang điểm chứa các thành phần làm giảm, điều trị hoặc che phủ các vấn đề về da sẽ giúp ích cho bạn. Tùy thuộc vấn đề nào cần quan tâm hơn, bạn có thể có nhiều lựa chọn.

Đối với hiện tượng đỏ da quanh vùng mắt, hãy sử dụng sản phẩm che khuyết điểm dưới mắt chứa các thành phần chống viêm như: Neutrogena's Skin Soothing Eye Tints. Những người có điểm O/D >34 thích phấn phủ hơn kem nền, trong khi những người có điểm thấp hơn 34 có thể thích kem nền hơn. Với trứng cá hoặc trứng cá đỏ, tìm kem nền và phấn phủ chứa axit salicylic như Neutrogena SkinClearing Oil-Free powder and foundation.

Thông thường, OSNT sử dụng phấn phủ sẽ hiệu quả hơn, đặc biệt khi bạn có trứng cá. Nếu bạn cần che cơn đỏ bừng mặt hoặc những khuyết điểm, chọn kem nền không chứa dầu màu vàng như Giorgio Armani Fluid Sheer Foundation #6 formula, hoặc Biotherm's Pure Bright Moisturizing Makeup Base màu tím để che đỏ da. Nếu điểm O/D của bạn >34, có thể thấy sản phẩm này quá dầu, nếu là 27-34, bạn sẽ thích dùng nó.

Nếu có vấn đề đỏ mí mắt, tránh dùng phấn mắt dạng nhũ, bóng. Vì các thành phần giúp những sản phẩm đó long lanh hơn có thể gây kích thích da. Phấn mắt và phấn má hồng dạng bột tốt hơn dạng kem, vì kem có thể bị chảy khi dùng trên da dầu.

GIỚI THIỆU KEM NỀN

$ L'Oreal Infallible Advanced Never Fail Makeup SPF 20

$ Neutrogena SkinClearing Oil-Free Makeup

$$ Boots No7 Intelligent Balance Mousse Foundation

$$ MAC Studio Fix Powder Plus Foundation

$$$ Giorgio Armani Fluid Sheer

Lựa chọn của Baumann: Boots Brand No 7 Boots No7 Intelligent Balance Mousse Foundation.

GIỚI THIỆU PHẤN PHỦ

$ Almay Clear Complexion Pressed Powder

$ Neutrogena SkinClearing Oil-Free Pressed Powder

$$ VMV Hypoallergenics Oil-Absorbing, Clarifying, Pore-friendly Pressed Powder

$$ Laura Mercier Foundation Powder

$$$ Lancome AGELESS MIN'ERALE WITH WHITE SAPPHIRE COMPLEX

Lựa chọn của Baumann: Almay Clear Complexion Pressed Powder.

CÁC LIỆU PHÁP DÀNH CHO DA BẠN

Lưu huỳnh, sulfacetamide và các sản phẩm chăm sóc da chống viêm, cũng như thuốc uống do bác sĩ kê có thể điều trị cơn đỏ bừng mặt và mụn viêm của trứng cá đỏ. Điều trị bằng ánh sáng xanh hoặc đỏ có thể giúp giảm trứng cá vì nó diệt vi khuẩn gây trứng cá. Bạn có thể sắp xếp lịch điều trị hai tuần một lần với mười đến mười hai lần điều trị.

Cho đến bây giờ, không có sản phẩm bôi ngoài da hoặc thuốc uống nào điều trị thành công hai triệu chứng của trứng cá đỏ: mạch máu giãn (các tĩnh mạch nối với nhau như mạng nhện) và mũi to. Một số liệu pháp da liễu có hiệu quả trong điều trị triệu chứng giãn mạch máu gồm: kim điện, tiêm muối, laze hoặc ánh sáng IPL. Thông thường, các liệu pháp này cần làm từ hai đến năm lần để các mạch máu biến mất. Những điều trị này đáng để chi tiền vì khi các mạch máu biến mất, chúng sẽ biến mất vĩnh viễn. Và bạn nên duy trì việc điều trị hàng năm để loại bỏ những mạch máu mới xuất hiện.

IPL và Levulan

Liệu pháp điều trị trứng cá đỏ yêu thích của tôi là phối hợp IPL và Levulan. Chúng kết hợp với nhau để giảm các triệu chứng của trứng cá đỏ: dầu, mạch máu và cục bướu nhỏ màu vàng. Tuyến tiết dầu và mạch máu hấp thụ Levulan làm chúng nhạy cảm hơn với ánh sáng. Sau đó, IPL chiếu trên da bạn sẽ làm co và phá hủy một phần tuyến tiết dầu. Điều này sẽ giúp loại bỏ những cục bướu nhỏ màu vàng (là tuyến tiết dầu bị to ra). IPL cũng sẽ xóa được những mạch máu giãn và cải thiện hiện tượng mặt đỏ. Đó là do các mạch máu giãn sẽ hấp thụ nhiệt của ánh sáng IPL và bị phá hủy.

Điều trị trứng cá đỏ tiến triển

Có vài sự lựa chọn điều trị mũi to, xin mời tham khảo ở chương 6 (phần liệu pháp điều trị).

Các liệu pháp cần tránh

Bạn có thể bị cám dỗ bởi nhiều loại dịch vụ và sản phẩm hứa hẹn sẽ giúp bạn giải quyết các vấn đề về da, những thứ sau đây có thể làm bạn tốn thời gian và tiền bạc:

- Mài da siêu dẫn quá mạnh với loại da nhạy cảm của bạn.
- Mát xa xông hơi sẽ quá nóng và gây viêm với loại da khuynh hướng bị đỏ của

bạn.

- Laze dạng không ăn mòn (loại laze chủ yếu để điều trị nhăn) trừ khi nó được thiết kế giúp cải thiện trứng cá đỏ và loại bỏ những mạch máu. Nếu không, nó sẽ thích hợp trong việc điều trị nếp nhăn hơn, và bạn không cần nó.

Bạn cũng không cần tiêm Botox hoặc nâng da vì bạn không có nếp nhăn. Tuy nhiên, bạn có thể dùng chúng để thay đổi hình dạng lông mày hoặc làm môi trông mọng hơn.

CHƯƠNG 3: CHĂM SÓC DA DẦU VÀ KHỎE

3.1. Da dầu, Khỏe, Nhiễm sắc tố, Nhăn: ORPW

LOẠI DA SỐ 11

"Công bằng mà nói da tôi là loại dễ chăm sóc, nhưng tôi vẫn cần lời khuyên để có nước da đồng đều hơn và phòng sự lão hóa không mong muốn. Loại kem chống lão nào thật sự hiệu quả? Tôi không biết chúng có tác dụng gì đối với da của tôi hay không."

VỀ DA CỦA BẠN

Đặt cái kính lúp xuống đi, nó chỉ phát hiện ra những cái mà bạn đã biết thôi. Nếu bảng câu hỏi chỉ ra da bạn thuộc loại ORPW thì không có gì ngạc nhiên khi bạn liên tục gặp những thách thức trong việc chăm sóc da. Bạn hầu như không thể tránh được bất kỳ vấn đề về da nào (ngoại trừ nhạy cảm); nhìn chằm chằm vào mặt mình không giải quyết được vấn đề gì đâu.

Tôi không dám chắc rằng các vấn đề: da dầu, lỗ chân lông to và những vết đen làm hỏng nước da của bạn thời thanh niên có thể chữa được một cách nhanh chóng hoặc sẽ biến mất theo tuổi tác. Tuy nhiên, đối với phụ nữ thuộc loại da ORPW, vấn đề da dầu sẽ giảm ở tuổi trung niên, nhưng khi tái phát nó có thể để lại lỗ chân lông to và sẹo trứng cá. Một điểm nữa là quá trình lão hóa sẽ tạo ra những nếp nhăn. Vâng, với loại da ORPW, bạn gặp phải vấn đề này cả lúc trẻ và khi về già.

THOẢI MÁI THỬ NGHIỆM SẢN PHẨM

Tất cả ORPW đều có nguy cơ bị nếp nhăn. Nhưng nếu bạn không hút thuốc lá và phơi nắng, dùng các sản phẩm chăm sóc da phù hợp có thể giúp giảm nhẹ các vấn đề của da. Lưu ý rằng, các sản phẩm không theo đơn sẽ không đủ độ đậm đặc (đủ mạnh) để hiệu quả đối với làn da dày, khỏe "bất chấp mọi loại thời tiết" của bạn.

Da khỏe có một ưu điểm lớn: không phản ứng. Bạn có thể thử nhiều sản phẩm

khác nhau mà không bị kích ứng da. Bạn không bị nổi ban, không nóng da, không tê buốt, da bạn đối lập với da nhạy cảm. Người có làn da nhạy cảm bị chứng bệnh sợ hãi hoang tưởng về các sản phẩm, họ sợ thử những sản phẩm mới. Nhưng bạn có thể tùy thích thử các mẫu sản phẩm khác nhau ở cửa hàng mỹ phẩm. Bạn có thể rửa mặt bằng bất kỳ loại xà bông nào. Khi đi thăm họ hàng hoặc ở trong khách sạn, bạn có thể dùng dầu gội đầu ở đó mà da không bị khô hay kích ứng.

Loại da của bạn dùng được mọi loại sản phẩm. Trong khi loại da nhạy cảm cần làm dịu sự phản ứng của da thì bạn lại cần các sản phẩm và thành phần "cày xới". Tôi đã cảnh báo da nhạy cảm tránh xa những sản phẩm quá mạnh đối với họ, còn trong chương này, tôi sẽ chỉ cho ORPW hướng đến những thành phần hoạt động mạnh với nồng độ cao mà loại da này cần.

NHÌN CẬN CẢNH DA BẠN

Nếu da bạn thuộc loại ORPW, bạn có thể có những biểu hiện sau:

- Lỗ chân lông to
- Da dầu, bóng
- Khó tìm sản phẩm chống nắng vì nó làm da bạn dầu hơn
- Vết đen tại vị trí phơi nắng
- Nếp nhăn
- Thỉnh thoảng có ít trứng cá
- Dễ sử dụng các loại mỹ phẩm và sản phẩm chăm sóc da
- Có nguy cơ bị ung thư da nếu là da trắng

Tôi khuyên mọi loại da phải dùng sản phẩm chống nắng, nhưng da bạn có xu hướng dầu, do đó việc tìm một sản phẩm chống nắng không làm tăng dầu là điều thiết yếu. Ở phần sau của chương này, tôi sẽ đưa ra chế độ chăm sóc da hàng ngày sử dụng các sản phẩm không theo đơn. Lưu ý thuốc theo đơn luôn có tác dụng mạnh hơn, vì thế nó có hiệu quả nhất và đặc biệt quan trọng với loại da của bạn.

DA BẠN LÃO HÓA NHƯ THẾ NÀO?

Loại da ORPW thay đổi theo thời gian. Những người ORPW trẻ tuổi có vấn đề về da dầu, còn những người ORPW lớn tuổi khi hết dầu thì lại phát triển những nếp nhăn. Đến tuổi 50, da bạn thậm chí chuyển thành loại da DRPW (khô, khỏe, nhiễm sắc tố, nhăn). Đó là lý do tại sao sử dụng thuốc retinoid theo đơn khi còn trẻ là hết sức quan trọng. Những sản phẩm này có hai tác dụng lý tưởng dành cho bạn: giảm tiết dầu và phòng nhăn.

Khi già đi, tình trạng da dầu và những vết đen sẽ được cải thiện. Khi lượng nội tiết tố nữ giảm xuống thì sự sản xuất sắc tố melanin giảm, từ đó nám má và những vết đen sẽ giảm đi. Có một cái khó: dùng nội tiết thay thế (uống các viên nội tiết tố nữ) sẽ giúp phòng nhăn tốt hơn nhưng lại làm rối loạn sắc tố nặng hơn. Tôi khuyên bạn nên tham khảo ý kiến bác sĩ sản khoa trước khi quyết định dùng hay không.

Để phòng và điều trị nhăn và những vết đen, tôi khuyên bạn nên tránh nắng, chăm sóc da hàng ngày, dùng retinoid và các liệu pháp được gợi ý ở phần sau của chương. Nếu muốn da có màu rám nắng đẹp, hãy dùng kem làm nâu da vì nó không làm những vết đen trông tệ hơn như ánh nắng. Kem làm nâu da tạm thời nhuộm lớp tế bào chết của bề mặt da nhưng không kích thích tạo sắc tố melanin sinh ra những vết đen. Để biết thêm về cách sử dụng, hãy đọc chương mười, mục kem làm nâu da.

LOẠI DA CỦA BẠN

Hầu hết các nhà nghiên cứu và các nhà phát triển sản phẩm thất bại trong việc tạo ra những sản phẩm cho nhu cầu đặc biệt của da bạn. Các gian hàng mỹ phẩm tràn ngập các sản phẩm dành cho da nhạy cảm, nhưng không dành cho da khỏe. Ngành công nghiệp mỹ phẩm đánh giá da bạn là "dễ", nhưng với sự phức hợp của các vấn đề về da, da bạn không phải là loại da khỏe dễ nhất. Vì có cả hai yếu tố: khỏe và dầu, nên hàng rào da của bạn rất khỏe, giúp ngăn các thành phần kích thích từ bên ngoài xâm nhập. Mặt trái của nó là ngăn luôn tất cả các thành phần, kể cả thành phần tốt mà da bạn cần. Đó là lý do tại sao thật khó để tìm ra các sản phẩm không theo đơn đủ mạnh để có hiệu quả với da bạn. Bạn đã bao giờ nhìn thấy các sản phẩm chăm sóc da được ghi là dành cho da "khỏe dày" chưa?

Các công ty không thể kiểm soát được việc ai sẽ mua các sản phẩm không theo đơn của họ. Họ sản xuất các sản phẩm với nồng độ thấp hơn để loại da nhạy cảm có thể sử dụng một cách an toàn. Họ muốn tránh dư luận bất lợi xuất phát từ những người mua có phản ứng với sản phẩm của họ.

Một sản phẩm retinoid theo đơn có giá trị nhất đối với loại da ORPW vì nó có thể giảm dầu và phòng nhăn, thậm chí giúp loại bỏ những vết đen và nếp nhăn. Bạn có thể mua sữa rửa mặt và chống nắng rẻ nhất vì da khỏe của bạn không cần tăng sự mượt mà.

Da ORPW nên chi một khoản để gặp bác sĩ da liễu, vì họ sẽ giới thiệu các thuốc theo đơn đủ mạnh và các liệu pháp y học giúp tạo ra một sự khác biệt. Điều này còn tiết kiệm hơn so với việc tốn tiền vào những sản phẩm chăm sóc da không có ích, mát xa mặt, và những liệu pháp điều trị có hiệu quả thấp khác.

Những lời khuyên của tôi sẽ giúp ích cho bạn, nhưng không thể làm dồn nhanh một lúc là được. Để có được làn da đẹp cần đến sự kiên trì trong việc sử dụng retinoid, sản phẩm chống nắng và chế độ ăn uống hợp lý. Da bạn sẽ như thế nào là tùy thuộc vào bạn.

Lưu ý của Baumann: Bạn có thể sử dụng những sản phẩm mạnh nhất. Và đừng quên phòng nếp nhăn bằng việc dừng hút thuốc, tránh nắng và chế độ ăn uống nhiều rau và hoa quả.

CHĂM SÓC DA HÀNG NGÀY

Mục đích của chế độ chăm sóc da là giải quyết những vết đen bằng các sản phẩm chứa thành phần chống nhiễm sắc tố như kojic acid, arbutin, hydroquinone và giải quyết những nếp nhăn bằng sản phẩm chứa retinol, các thành phần chống oxi hóa. Thêm vào đó, chế độ chăm sóc da hàng ngày sẽ giúp điều trị dầu và giải quyết mụn đầu đen, lỗ chân lông to.

Những người thuộc loại da ORPW dưới 30 tuổi gặp vấn đề về da dầu nhiều hơn, còn với những người lớn tuổi hơn sự tiết dầu giảm xuống nhưng nếp nhăn lại tăng lên. Do đó, mục tiêu của người ORPW trẻ là giải quyết dầu và phòng nếp nhăn bằng các sản phẩm chăm sóc da phù hợp. Đối với những người ORPW già hơn, phòng và điều trị nếp nhăn là chủ yếu.

Theo ý kiến của tôi, không có sản phẩm chăm sóc da không theo đơn nào loại bỏ được nếp nhăn, bạn phải cần đến retinoid hoặc các liệu pháp như tiêm Botox hay Juvéderm.

Nếu bạn không chọn con đường dùng thuốc theo đơn, bạn có thể thực hiện chế độ không theo đơn vô thời hạn. Trong trường hợp này, bạn có thể tìm toner, sản phẩm chống nắng, kem nền và lotion hoặc gel điều trị buổi tối chứa retinol (là thành phần họ hàng với retinoid nhưng có tác dụng yếu hơn). Hầu hết các sản phẩm chỉ chứa một lượng nhỏ retinol, nên bạn có thể sử dụng vài loại sản phẩm chăm sóc da khác nhau cùng chứa retinol để tăng hiệu quả.

CHĂM SÓC DA HÀNG NGÀY

CHẾ ĐỘ

SÁNG	TỐI
B1: Rửa mặt bằng sữa rửa mặt kiềm chế dầu	B1: Rửa mặt bằng sữa rửa mặt chứa glycolic acid hoặc salicylic acid
B2: dùng toner (không bắt buộc)	B2: Bôi serum làm trắng da lên toàn mặt
B3: bôi sản phẩm làm trắng da lên những vết đen	B3: Bôi sản phẩm chứa retinol hoặc serum chứa thành phần chống oxi hóa
B4: Bôi sản phẩm kiềm chế dầu (không bắt buộc)	B4: Bôi sản phẩm dưỡng ẩm (không bắt buộc)
B5: Bôi sản phẩm dưỡng ẩm (không bắt buộc)	
B6: Bôi sản phẩm chống nắng	
B7: Bôi phấn phủ chứa SPF hoặc chứa chất hấp thụ dầu	

Buổi sáng, hãy rửa mặt bằng sữa rửa mặt kiềm chế dầu, sau đó dùng toner nếu muốn.
Sau đó, bôi sản phẩm làm trắng da lên những vết đen nếu bạn muốn điều trị chúng. Tiếp theo, bạn có thể chọn bôi sản phẩm kiềm dầu nếu bạn có điểm O/D>33. Nếu da bạn là da hỗn hợp (điểm O/D 27-33), bạn có thể chọn bôi sản phẩm dưỡng ẩm tại vùng da khô (tránh vùng chữ T). Cũng là da hỗn hợp, nếu bạn cảm thấy hơi khô trên toàn bộ da mặt, bạn có thể bôi sản phẩm dưỡng ẩm lên cả mặt. Cuối cùng, bôi phấn phủ chứa SPF hoặc phấn phủ hấp thụ dầu.

Buổi tối, rửa mặt bằng sữa rửa mặt chứa Glycolic acid hoặc salicylic acid. Bôi serum làm trắng da lên toàn bộ mặt để phòng những vết đen. Sau đó, bạn nên sử dụng sản phẩm retinol hoặc serum chống oxi hóa. Cuối cùng, bôi sản phẩm dưỡng ẩm nếu bạn đang dùng nó.

Bạn có thể tăng cường việc lột da bằng cách sử dụng sản phẩm tẩy tế bào chết sau khi rửa mặt vào buổi tối. Hãy xem những sản phẩm này ở phần sau của chương.

Sữa rửa mặt

Để kiềm dầu và phòng lỗ chân lông to, bạn hãy giữ cho da mặt sạch bằng việc dùng sửa rửa mặt cả buổi sáng và buổi tối. ORPW nên tránh sản phẩm rửa dạng kem hay kem dưỡng chống khô da (cold cream). Chọn sản phẩm rửa dạng gel hoặc sản phẩm rửa tạo bọt. Sản phẩm rửa kiềm dầu và các sản phẩm rửa chứa glycolic acid và salicylic acid cũng tốt cho da bạn.

SỮA RỬA MẶT

$ Alpha Hydrox Foaming Face Wash

$ Neutrogena Oil-Free Acne Wash

$ Boots Botanics Skin Brightening Deep Clean Gel

$$ 100% Pure LAVENDER SEAFOAM FACIAL CLEANSER

$$ Exuviance Purifying Cleansing Gel

$$ Joey New York Pure Pores Cleansing Gel w/Vitamin C

$$ Lancôme CLARIFIANCE Oil-Free Gel Cleanser

$$ PCA Skin pHaze 13 Pigment Bar

$$ Philosophy On a Clear Day Super Wash for Oily Skin

$$ La Roche-Posay Effaclar Deep Cleansing Foaming Cream

$$$ N.V. Perricone M.D. Skin Clear Cleanser

Lựa chọn của Baumann: PCA Skin pHaze 13 Pigment Bar chứa các chất làm trắng da như: kojic acid và niacinamide.

Dùng toner

Tìm toner chứa thành phần kiềm dầu, chống nhiễm sắc tố, chống oxi hóa. Nếu sử dụng retinoid theo đơn, dùng toner chứa alpha hydroxyl acid (AHA) hoặc beta hydroxyl acid (BHA). Ngoài ra, có thể tìm toner chứa retinol. Những người điểm số O/D>33 có thể chỉ muốn dùng toner và bỏ qua bước dùng sản phẩm dưỡng ẩm.

TONER

$ Boots Botanics Skin Brightening Toner

$$ La Roche-Posay Effaclar Astringent Lotion

$$ Rodan & Fields Reverse Prepare Skin Lightening Toner

$$ SkinCeuticals' Equalizing Toner

$$ YonKa Lotion PNG for Normal to Oily Skin

Lựa chọn của Baumann: Rodan & Fields Reverse Prepare Skin Lightening Toner nếu da bạn có những vết thâm đen, vì nó chứa hydroquinone và salicylic acid.

Sản phẩm kiềm chế dầu

Bạn có thể dùng sản phẩm kiềm dầu bổ sung hoặc thay thế toner nếu bạn có điểm O/D >33. Bạn cũng có thể chọn kem nền hoặc phấn phủ kiềm dầu, giấy thấm dầu giúp hấp thụ dầu suốt cả ngày. Nhiều người thuộc loại da dầu thích sự tiện dụng khi sử dụng chúng.

SẢN PHẨM KIỀM CHẾ DẦU

$ Seban pads

$$ DDF Glycolic Oil Control Gel

$$ Jack Black Oil Control Lotion

$$ Mary Kay Beauty Blotters Oil-AbsorbingTissues

$$$ dr brandt pores no more® pore refiner

Lựa chọn của Baumann: DDF Glycolic Oil Control Gel vì nó chứa glycolic acid.

Điều trị những vết đen

Đối với những vết đen, nên dùng sản phẩm làm trắng da sau khi rửa mặt và toner, nhưng trước các sản phẩm khác. Bôi những sản phẩm này khi có những dấu hiệu đầu tiên của vết đen cho đến khi chúng biến mất hoàn toàn. Để phòng và điều trị những vết đen, dùng các sản phẩm chứa retinol và các thành phần khác giúp đẩy nhanh vòng đời tế bào như: alpha hydroxyl acid (AHA) và beta hydroxyl acid (BHA). Tìm những sản phẩm chứa đậu nành đã được khử estrogen (của các hãng RoC, Neutrogena, Aveeno). Nếu bạn thấy những chất làm sáng da không theo đơn này không có kết quả trong vòng tám tuần, bác sĩ da liễu có thể kê cho bạn thuốc sáng da theo đơn.

SẢN PHẨM ĐIỀU TRỊ VẾT ĐEN

$ Skineffects by Dr. Jeffrey Dover Advanced Brightening Complex

$$ La Roche-Posay Active C Light

$$ Murad Age Spot & Pigment Lightening Gel

$$ SkinCeuticals Phyto Corrective Gel

$$$ Estée Lauder Re-Nutriv Intensive Lifting Serum

$$ Clinique Even Better Clinical Dark Spot Corrector

$$$ Rodan & Fields Reverse Treatment

Lựa chọn của Baumann: Rodan & Fields Reverse Treatment vì nó chứa hydroquinone và chất chống oxy hóa.

SERUM LÀM MỜ VẾT ĐEN

$ Specific Beauty Skin Brightening Serum

$ Olay Regenerist Daily Regenerating Serum

$$ Murad Age Spot & Pigment Lightening Gel

$$ PCA Skin pHaze 23 A&C Synergy Serum

$$ Philosophy Pigment of Your Imagination Topical Skin Lightener

$$ SkinCeuticals Phyto Corrective Gel

$$$ Rodan & Fields Reverse Treatment

Lựa chọn của Baumann: PCA Skin pHaze 23 A&C Synergy Serum.

Phòng nhăn

Dù retinoid là sản phẩm duy nhất hiệu quả trong điều trị nếp nhăn, nhưng nhiều sản phẩm không theo đơn khác có thể giúp bạn phòng nhăn.

SERUM CHỨA CHẤT CHỐNG OXI HÓA GIÚP PHÒNG NHĂN

$ Neutrogena Healthy Skin Anti Wrinkle Lotion

$ Burt's Bees Repair Serum with Attar of Rose

$$ Dr. Andrew Weil for Origins Plantidote Mega-Mushroom Face Serum

$$ La Roche-Posay Active C Light

$$ Laura Mercier Multi Vitamin Serum

$$ SkinCeuticals C E Ferulic

$$$ Alaur Skin Solutions Clock-Stopping C with antioxidants

$$$ Elizabeth Arden Prevage Anti-AgingTreatment

$$$ Combray by Solenne

Lựa chọn của Baumann: SkinCeuticals C E Ferulic

Sản phẩm dưỡng ẩm

Nếu điểm O/D >= 35, bạn có thể không cần sản phẩm dưỡng ẩm. Với điểm O/D là 34-44, bạn có thể chọn dùng sản phẩm dưỡng ẩm cho vùng da khô. Bạn nên tìm những sản phẩm dành cho da dầu chứa các thành phần kiềm dầu.

Đối với sản phẩm dưỡng ẩm ban ngày, bạn nên chọn sản phẩm chứa chất chống nắng. Kem dùng ban đêm thì nên chọn những sản phẩm chứa retinol. Nếu bạn chọn sử dụng dưỡng ẩm bôi cả mặt (là sản phẩm chỉ dành cho da có điểm số 27-33), hãy tìm những sản phẩm chứa các thành phần sáng da và chống oxi hóa.

SẢN PHẨM DƯỠNG ẨM

$ Eucerin Q10 Anti-Wrinkle Sensitive Skin Creme

$ Neutrogena Ageless Intensives Deep Wrinkle Anti-Wrinkle Serum

$ RoC Retinol Correxion Deep Wrinkle Night Cream

$ Skineffects by Dr. Jeffrey Dover Daily Anti-Aging Cream with SPF 15

$$ Paula's Choice Skin Balancing Moisture Gel

$$ SkinCeuticals Renew Overnight Oily

$$ Patricia Wexler M.D. Dermatology Skin Brightening Daily Moisturizer SPF 30

$$ YonKa Creme PG

$$$ Murad Energizing Pomegranate Moisturizer SPF 15

Lựa chọn của Baumann: Buổi sáng, dùng Combray là rất tốt nhưng nó khá nặng

đối với da quá dầu, nó hợp với da ít dầu hơn hoặc da hỗn hợp.

Buổi tối, nên sử sụng Neutrogena Ageless Intensives Deep Wrinkle Anti-Wrinkle Serum (nó chứa retinol, AHA và chất chống oxi hóa)

Mặt nạ

Mặt nạ, dùng một đến hai lần một tuần, cũng là một phương pháp tốt để cung cấp cho da bạn những thành phần mạnh cần thiết. Riêng tôi thì nghĩ rằng sẽ tốt hơn nếu bạn đến spa, salon hoặc tới gặp bác sĩ da liễu làm tẩy da chết hoặc microdermabration, các liệu pháp này sẽ giúp cải thiện những nếp nhăn nông, nhỏ và những vết đen. Nhưng nếu bạn eo hẹp về vấn đề thời gian và tài chính, hãy thử dùng mặt nạ xem. Nó giúp cải thiện vấn đề da dầu tạm thời nhưng rất hữu ích trước những dịp đặc biệt, khi bạn muốn da mình đẹp nhất.

MẶT NẠ

$ Lumene Arctic Touch Deep Cleansing Peat Mask

$$ Ahava Advanced Mud Masque for Oily Skin

$$ DDF Clay Mint Mask

$$ Decleor Aroma Cleanse Clay and Herbal Cleansing Mask

$$ Elizabeth Arden Deep Cleansing Mask

$$ Murad Clarifying Mask for Problem Skin

$$ REN Multi Mineral Detoxifying Facial Mask

$$$ Jack Black Deep Detox Clay Mask & Spot Treatment

$$$ Eminence Lime Stimulating Masque

Lựa chọn của Baumann: REN Multi Mineral Detoxifying Facial Mask

Tẩy tế bào chết

Cleopatra nổi tiếng với làn da tuyệt đẹp, da của nàng rất giống loại da này. Nàng biết đắp mặt bằng sữa chua. Thực ra nàng không biết rằng nàng đang dùng acid lactic - là một dạng alpha hydroxyl acid để tẩy da chết, nó làm những vết đen nhanh mất đi.

Những bộ tẩy tế bào chết (Scrub) và microdermabration có thể loại bỏ lớp tế bào chết ngoài cùng của da, giúp các thành phần hoạt tính trong toner và sản phẩm dưỡng ẩm thấm tốt hơn vào trong da. Nếu chế độ chăm sóc da hàng ngày đã chứa

sản phẩm retinoid theo đơn, retinol, alpha hydroxyl acid, beta hydroxyl acid thì chỉ nên tẩy tế bào chết (dù là bất kỳ dạng nào) hai lần một tuần. Nếu chế độ chăm sóc da hàng ngày không có các sản phẩm trên, bạn có thể sử dụng các sản phẩm lột da hai ngày một lần, miễn là bạn không bị đỏ da và đau.

Không nên sử dụng cả tẩy tế bào chết và lột da (peel), hãy chọn một loại. Lột da quá nhiều có thể gây đỏ da và nhạy cảm da, khiến bạn có cảm giác da mình giống loại OSPW. Bạn cũng có thể lột da với máy *Clarisonic MD Skin Care Brush* (loại máy được ưa chuộng và rất phổ biến).

TẨY TẾ BÀO CHẾT (Scrub)

$ Biore Pore Unclogging Scrub

$ Olay Regenerist Detoxifying Pore Scrub

$ Neutrogena Wave Sonic Spinning Power-Cleanser

$$ Vivite Exfoliating Facial Cleanser

$$ Dr. Brandt Microdermabrasion in a Jar

$$ Nia 24 Physical Cleansing Scrub

$$ Philosophy The Microdelivery Peel

$$$ La Prairie Cellular Microdermabrasion Cream

$$$ Clarisonic Skincare Brush

Lựa chọn của Baumann: Nia 24 Physical Cleansing Scrub vì nó chứa niacinamide PEEL DÙNG TẠI NHÀ

$ Neutrogena Advanced Solutions Facial Peel

$ Olay Regenerist Phương pháp mài da siêu dẫn & Peel System

$$ Elizabeth Arden Peel & Reveal Revitalizing Treatment

$$ MD Skincare Alpha Beta Daily Face Peel

$$$ AmorePacific Treatment Enzyme Peel

$$$ Natura Bisse Glyco Peeling 50% Pump

Lựa chọn của Baumann: Alpha Beta Daily Face Peel của MD Skincare, kết hợp AHA và' BHA.

BỘ SẢNPHẨM

$$ Murad Sun Undone® Radiant Skin Renewal Kit

$$ Philosophy Microdelivery Peel

$$$ Obagi System

$$$ Rodan & Fields Reverse Regimen

Lựa chọn của Baumann: Rodan & Fields Reverse Regimen khá đắt nhưng tôi thích những thành phần của nó, nó hoàn toàn phù hợp với loại da của bạn.

MUA SẢN PHẨM

Để mở rộng được sự lựa chọn, hãy đọc nhãn sản phẩm và chọn các sản phẩm chứa các thành phần có ích cho các vấn đề đặc biệt mà bạn muốn giải quyết.

Cũng có những thành phần bạn cần tránh. Vài sản phẩm chứa các thành phần làm tăng dầu, làm da bạn nhạy cảm hơn với ánh nắng, gây rám nắng và đốm đen nhiều hơn tại vị trí nào đó. Ví dụ, hương liệu chứa tinh dầu bergamot có thể làm đen da vùng cổ. Cũng như vậy, nếu bạn uống loại cocktail margarita khi ở ngoài trời nắng, bạn có thể để ý thấy mình bị rám nắng xung quanh miệng hoặc những vùng tiếp xúc với đồ uống khác.

THÀNH PHẦN CHĂM SÓC DA

Phòng nếp nhăn

- ALA
- Caffeine
- Coenzyme 0.10 (Ubiquinone)
- Copper peptide bark)
- Pomegranate
- Resveratrol
- Rosemary
- Vitamin C
- Vitamin E
- Lycopene
- Moringa
- *Pinus pinaster (pine*
- Ginseng
- Grape seed extract
- Green tea
- Idebenone
- Lutein

Điều trị nếp nhăn

- Alpha lipoic acid
- Copper peptide
- DMAE
- Glycolic acid (alpha hydroxy hydroxy acid, hay BHA)
- Lactic acid
- Phytic acid
- Retinol
- Salicylic acid (beta acid hay AHA)
- TGF Beta

Phòng những đốm đen

- *Cocos nueijera* (nước ép dứa)
- Niacinamide

Loại bỏ nhanh những đốm đen

- Arbutin
- Bearberry
- Resorcinol
- Retinol
- Gallic acid
- Saxijruga sannentosa (strawberry begonia)
- Vitamin C (ascorbic acid)
- Mulberry
- Pycnogenol (chiết suất từ gỗ thông)
- Cucumber extract
- Epilũbium angustifvlium
- Salicylic acid (beta hydroxy acid)
- CAycyrrhiza glabra (licorice extract0
- Hydroquinone
- Kojic acid

Do quá nhiều dầu

- Mineral oil
- Petrolatum
- Các loại dầu khác (như coconut oil)

Do có tác dụng như nội thiết estrogent làm tăng các vết đen

Estrogen bôi ngoài da và estradiol có trong liệu pháp thay thế nội tiết và kem bôi ngoài da là các chất nội tiết tố nữ làm tang nhiễm sắc tố da. Phytoestrogens trong thực vật cũng có tác dụng tương tự.

Chúng bao gồm:

- Cimicifuga racemosa (black cohosh)
- Trifolium pretense (red clover)
- Vitex agnus – castus (chasteberry)
- Humulus lupulus (hops)
- *Soy (ngoại trừ của Aveeno, Wild yams và Neutrogena, các hang này đã khử estrogen)*

Do tác dụng làm đen da

- Chiết suất của cần tây, chanh.
- Dầu chiết suất từ mùi tây, sung, cà rốt

Chống nắng cho da bạn

Hầu hết sản phẩm chống nắng ở dạng nền dầu vì các thành phần hoạt tính thường hòa tan trong dầu. Sản phẩm chống nắng nền dầu có thể làm da bạn trông bóng hơn, vì thế nên dùng dạng gel hoặc xịt. Phấn phủ chứa SPF cũng là một sự lựa chọn tuyệt vời. Một trong các phấn phủ, kem nền yêu thích nhất của tôi chứa chất chống nắng (SPF 15) của hãng Philosophy có tên là The Supernatural. Với công thức dành cho da dầu, nó có hai màu phù hợp với nhiều loại da.

Sản phẩm chống nắng tại Mỹ đã có nhiều bước tiến lớn từ khi FDA phê chuẩn Helioplex và Meroxyl, hai thành phần chống UVA rất tốt. Meroxyl có ở trong các sản phẩm của Vichy và Laroche-Posay. Helioplex ở trong các sản phẩm của Neutrogena. Aveeno cũng chứa Helioplex nhưng họ gọi chúng là "phức hợp hàng rào chống ánh nắng hiệu quả". Hãy tìm những sản phẩm chống nắng chứa các thành phần này.

SẢN PHẨM CHỐNG NẮNG

$ Aveeno Continuous Sunblock Lotion for the face SPF 30

$ Neutrogena Ultra Sheer Dry-Touch Sunblock SPF 100+

$ Eucerin Q10 Anti-Wrinkle Sensitive Skin Lotion SPF 15

$$ Exuviance Fundamental Multi-Protective Day Fluid SPF 15

$$ Glycolix Elite Sunscreen SPF 30 by Glycolix Elite

$$ La Roche-Posay Anthelios 60 Ultra Light Sunscreen Fluid Extreme, SPF 60

$$ Neostrata Oil-Free Lotion SPF 15

$$ Olay Age Defying Anti-Wrinkle Daily SPF 15 Lotion

$$ REVALESKIN CoffeeBerry Day Cream SPF 15

Lựa chọn của Baumann: LaRoche-Posay, Neutrogena, hoặc Aveeno được mua sau tháng 6 năm 2010

TRANG ĐIỂM

ORPWs có thể gặp khó khăn khi chọn kem nền trang điểm. Để che những vết đen, bạn cần kem nền dày, nhưng chúng lại hay bị chảy khi dùng trên da dầu. Ngoài tuổi 40, những sản phẩm trang điểm nặng nề có thể vào trong nếp nhăn làm nếp nhăn trông rõ hơn. Nếu vấn đề của bạn không phải là những vết đen, hãy chọn một kem nền mỏng và phủ phấn lên trên. Nếu vấn đề là vết đen, chọn một loại kem nền dày hơn giúp che được những vết đen đồng thời sử dụng được cho da dầu như Exuviance Cover- Blend Concealing Treatment Makeup SPF 20.

Vì chống nắng không bao giờ là đủ, do vậy hãy dùng các sản phẩm trang điểm chứa SPF bất cứ khi nào có thể.

KEM NỀN

$ Revlon Colorstay for Combo/Oily Skin Makeup with SoftFlex SPF 6

$$ Bobbi Brown Oil-Free Even Finish Foundation SPF 15

$$ Exuviance CoverBlend Concealing Treatment Makeup SPF 20

$$ Laura Mercier Oil-Free Foundation

$$$ Lancome TEINT IDOLE FRESH WEAR

Lựa chọn của Baumann: Tất cả đều tốt

PHẤN PHỦ

$ Neutrogena Healthy Skin Pressed Powder Compact SPF 20

$ Paula's Select Healthy Finish Pressed Powder with SPF 15

$$ Almay tlc truly lasting color Pressed Powder SPF 12

$$ Philosophy The Supernatural Airbrushed Canvas

$$ Physician's Formula Healthy Wear™ SPF 50 Powder Foundation

$$$ Diorskin Nude Natural Glow Sculpting Powder Makeup SPF 10

Lựa chọn của Baumann: bệnh nhân của tôi thích Physician's Formula Healthy Wear™ SPF 50 Powder Foundation.

CÁC LIỆU PHÁP DÀNH CHO DA BẠN

Các liệu pháp như Laser và điều trị ánh sáng không thích hợp với những người da đen. Người ORPW da đen có thể dùng các sản phẩm bôi trực tiếp để giảm dầu và vết đen. Loại da khỏe thuận lợi hơn da nhạy cảm ở chỗ họ có thể dùng được các sản phẩm mạnh hơn mà không sợ kích ứng, nên kết quả đạt được có thể nhanh hơn. Bạn phải chờ từ bốn đến tám tuần mới thấy các vết đen cải thiện. ORPW da đen cũng phù hợp với các sản phẩm lột da chứa (chemical peel) Salicylic acid (BHA) 20-30% hoặc kết hợp giữa glycolic và các thành phần làm sáng da. Retinoid theo đơn dùng trong chế độ chăm sóc da hàng ngày sẽ giúp chất lột da thẩm thấu tốt hơn và giúp da nhanh phục hồi.

Nếu bạn là da đen, hãy chọn một bác sĩ da liễu có nhiều kinh nghiệm điều trị các bệnh nhân da màu vì những vết đen có thể nặng hơn nếu lột da không được thực hiện chuẩn xác.

Thu nhỏ lỗ chân lông

Các liệu pháp như mát xa mặt hoặc **microdermabration** thực sự không làm nhỏ lỗ chân lông. Tuy nhiên, nếu bạn muốn thu nhỏ lỗ chân lông tạm thời, hãy dùng các sản phẩm chứa AHA, BHA và vitaminC đã được giới thiệu ở phần sản phẩm không theo đơn.

Giảm dầu

Đối với người da trắng, các liệu pháp ánh sáng như IPL và Levulan có thể giúp giảm tiết dầu vì nó làm co nhỏ tuyến sản xuất dầu.

Các liệu pháp điều trị nếp nhăn

Có một số liệu pháp điều trị nếp nhăn, bao gồm: tiêm botolinum toxin (Botox hoặc Reloxin) và căng da. Tia laze và các loại điều trị nếp nhăn bằng ánh sáng khác trong tương lai sẽ mang lại hiệu quả lớn nhưng hiện nay nó còn gây tranh cãi. ORPW cũng có thể sử dụng công nghệ Titan- một công nghệ mới.

3.2. Da dầu, Khỏe, Nhiễm Sắc Tố, Căng: ORPT

LOẠI DA SỐ 9

"Tôi muốn nước da mình sáng và cân bằng hơn, Tôi có rất ít, thậm chí không có nếp nhăn nhưng tôi bối rối không biết loại sản phẩm dưỡng ẩm và chống nắng nào tốt nhất cho da của tôi. Tôi có cần toner không? Nhiều loại kem tôi đang dùng có cảm giác rất nặng. Tôi cần một chế độ chăm sóc dành riêng cho da của tôi."

VỀ DA CỦA BẠN

Da bạn rõ ràng là một trong những loại da dễ nhất, vì làn da khỏe mạnh của bạn có nhiều điểm lợi, ít điểm bất lợi. Da dầu, khỏe, và căng trông thật đẹp ngay cả khi bạn có tuổi. Bạn có thể bị trứng cá (lúc trẻ), vài vết đen, nhưng làn da dễ chăm sóc của bạn luôn hồng hào rạng rỡ.

May mắn là bạn hiếm khi bị đỏ da, tê buốt hoặc dị ứng sản phẩm như da nhạy cảm. Da dầu là một rắc rối khi còn trẻ, nhưng với phụ nữ, nó sẽ được cải thiện sau tuổi mãn kinh. Sắc tố da của bạn gây ra những vết đen nhưng nó cũng bảo vệ da bạn khỏi ung thư da. Cuối cùng, yếu tố da căng giúp bạn giữ được sự trẻ trung trong khi các loại da khác đang phải săn lùng các phương thuốc chống lão hóa. Da của bạn là niềm mong ước của nhiều người, và bạn có thể bảo vệ làn da của mình bằng cách dùng sản phẩm chống nắng hàng ngày, ăn rau và hoa quả chứa nhiều chất chống oxi hóa.

Loại da ORPT khá phổ biến ở người da màu như người Mỹ - Caribe. Những người da sáng hơn từ các chủng tộc khác như Ailen, Anh,... cũng có thể là ORPT với tóc hoe đỏ và chấm tàn nhang di truyền (một dạng của nhiễm sắc tố). Đó là lý do tại sao nếu bảng câu hỏi chỉ ra da bạn thuộc loại da ORPT nhưng bạn không có tất cả các triệu chứng mà tôi khái quát ở phần sau thì bạn không nên lo lắng là kết quả trắc nghiệm đã sai. Tất cả ORPT đều có chung một số vấn đề hay gặp, nhưng cũng có vài vấn đề khác nhau. Vì thế trong chương này tôi sẽ thảo luận về các triệu chứng, khuynh hướng cũng như các sự lựa chọn điều trị khác nhau dành cho da ORPT da đen, da màu và da trắng.

MÀU DA VÀ ORPT

Những lời khuyên trong chương này sẽ giúp da bạn hồng hào, rạng rỡ hơn, dù bạn là người ORPT da trắng hay da đen. Chiếm tỷ lệ cao trong loại da ORPT là người Mỹ - Phi, Mỹ - Latin, người Địa Trung Hải và người châu Á. Tôi cũng xin lưu ý

rằng, dù da người châu Á trông sáng hơn nhưng nó cũng phản ứng giống như da tối màu. Nếu bạn là người châu Á, hãy xếp mình vào nhóm ORPT da đen, và làm theo những lời khuyên dành cho loại da đen ở phần sau của chương.

Tôi thấy rằng ORPT da trắng nhìn chung thường có cả nguồn gen tốt và thói quen sống lành mạnh nên da họ được bảo vệ trước sự lão hóa. Họ thường ăn nhiều rau, hoa quả, không hút thuốc và không cố tình phơi nắng. Theo tôi, những việc đó tốt cho bạn, vì sự kết hợp đó giúp bạn phòng nếp nhăn. Đọc các phần khác của chương này, nếu bạn muốn phòng nếp nhăn thì hãy nhớ rằng gen chỉ là một phần của câu chuyện, yếu tố lối sống mới tạo ra sự khác biệt lớn.

VẤN ĐỀ CỦA DA BẠN

Tất cả những người ORPT da đen dễ bị những vết thâm đen sau viêm hay sau bất kỳ chấn thương nào như: bị cắt, bỏng, bầm dập và cạo. Phản ứng dị ứng ít gặp hơn so với loại da nhạy cảm. Trong hầu hết các trường hợp, những sản phẩm bôi trực tiếp tác dụng mạnh có thể dễ dàng ngăn ngừa và làm sáng những đốm đen. Vì thế, hãy cảm ơn làn da khỏe của bạn vì bạn có thể dùng những sản phẩm đó trong khi da nhạy cảm thì không thể. Hiện tượng lông mọc ngược vào trong da có thể gây ra những vết đen, những người đàn ông ORPT da đen có thể bị vấn đề này tại vùng mọc râu, đặc biệt nếu họ cạo râu.

Phụ nữ cũng có thể có nhiều lông ở phần mép, gò má, hoặc những nơi khác. Những người ORPT có da tối màu thì lông cũng tối màu, do đó khi lông phát triển quá mức sẽ dễ gây chú ý. Tuy nhiên, việc loại bỏ những vùng lông không mong muốn này có thể gây ra nhiều vấn đề hơn. Đắp sáp hoặc bôi các chất hóa học làm rụng lông có thể gây kích thích da và để lại những vết đen. Giật hoặc nhổ lông tạo ra các chấn thương và cuối cùng tạo ra những vết đen.

Vấn đề chính thứ hai của bạn là trứng cá và da dầu. Có thể bạn phải chiến đấu với da dầu, vật lộn với mụn, thất vọng rằng mặt bạn trong ảnh trông luôn bóng và bạn tránh dùng chống nắng vì bạn không thể chịu được cảm giác bóng nhờn của sản phẩm này. Mẹo nhỏ ở đây là tìm sản phẩm chống nắng và các sản phẩm khác không làm tăng lượng dầu vốn có của da bạn.

Nhiều sản phẩm dưỡng tóc chứa các thành phần làm trơn mềm được lưu lại sau khi gội. Chúng tốt cho tóc nhưng lại là vấn đề lớn đối với da bạn. Phải rửa mặt sau khi gội đầu và dưỡng tóc để loại bỏ hết phần vương lại của các sản phẩm đó trên mặt bạn. Bạn cũng nên thận trọng với thuốc xịt côn trùng, chống nắng, gel vuốt tóc, dưỡng tóc, lotions dưỡng da tay, và các sản phẩm khác có thể tiếp xúc với da mặt bạn bởi chúng có thể góp phần làm da mặt bóng nhờn.

Tìm ra những sản phẩm chống dầu và viêm mà không làm tăng dầu hoặc sinh ra những vết nâu đen là điều cốt yếu. Có một số thành phần được sử dụng rộng rãi trong các sản phẩm chăm sóc da kích thích nội tiết giống như estrogen, làm tăng việc tạo sắc tố da và góp phần hình thành những vết nâu đen. Tôi sẽ đưa cho bạn

những lời khuyên trong phần chế độ chăm sóc da với các sản phẩm hiệu quả nhất dành cho da ORPT. Nếu bạn thích mua sắm hoặc thử nghiệm, hãy kiểm tra các thành phần để đảm bảo là tránh được những thứ giống estrogen mà tôi sẽ đề cập ở phần mua sản phẩm.

Trước đây, nhiều sản phẩm không mang lại kết quả do chúng không giải quyết được cùng lúc các vấn đề kết hợp của da bạn. Những thứ khác thì lại không đủ mạnh để hiệu quả với làn da khỏe, bền của bạn. Tìm ra sự cân bằng hợp lý là cả một vấn đề.

CẬN CẢNH DA BẠN

Một người ORPT điển hình thường gặp ít vấn đề về da. Tuy nhiên, nếu họ dùng các sản phẩm chất lượng kém và nghĩ rằng da của họ có thể tự bảo vệ trong mọi hoàn cảnh thì họ có thể bị dầu hoặc trứng cá.

Với da đen, da màu hoặc da trắng bạn đều có thể có những biểu hiện sau:

- Da mặt trông bóng, đặc biệt là trong ảnh
- Kem nền bị chảy
- Dùng sản phẩm chống nắng sẽ gây ra cảm giác dầu
- Những vết đen phát triển trên mặt
- TAN (phơi nắng nhiều da sẽ rám nắng màu vàng nâu) dễ dàng
- Rất ít bị nếp nhăn
- Thỉnh thoảng bị trứng cá

Dù da bạn màu gì đi nữa, tôi khuyên bạn phải dùng sản phẩm chống nắng đều đặn. Dù da bạn có thể trông rực rỡ khi rám nắng nhưng hãy bỏ qua nó và dùng kem làm nâu da (xem chi tiết ở chương mười).

ORPT DA ĐEN

Khi điều trị cho những bệnh nhân da đen, tôi nhận thấy rằng rất ít người dùng sản phẩm chống nắng, họ nghĩ họ không cần nó. Những người da tối màu có nhiều sắc tố da melanin giúp bảo vệ da trước ánh nắng, nhưng melanin cũng là nguyên nhân của những vết đen.

Tôi nhìn thấy bằng chứng đó hàng ngày khi nhiều bệnh nhân của tôi là d a màu và lý do phổ biến mà họ tìm đến tôi là cần điều trị những vết đen.

Ngoài việc kích thích da tăng tạo sắc tố melanin gây ra những vết đen, phơi nắng

còn có nhiều tác động có hại khác. Phơi nắng quá nhiều sẽ ức chế tạm thời hệ thống miễn dịch của cơ thể từ 1 đến 3 ngày. Do đó, trong vòng vài ngày sau phơi nắng, bạn dễ bị cảm lạnh và cúm. Điều này giải thích tại sao có người bị cảm lạnh trong mùa hè (bị cảm lạnh vào mùa đông là do nguyên nhân khác). Việc bị nhiễm virus như Herpes cũng xảy ra dễ dàng hơn do sự ức chế miễn dịch tạm thời này.

Vì vậy, việc chống nắng nên được ưu tiên trước hết, dù da bạn màu gì. Và nên sử dụng sản phẩm chống nắng hàng ngày chứ không phải thỉnh thoảng.

Tìm sản phẩm chống nắng, kem nền và phấn phủ có màu phù hợp có thể là một vấn đề đối với người da màu. Ví dụ, da của người Châu Á có trên hai trăm thang màu, nhưng không có công ty nào mời chào cả hai trăm thang màu của kem nền trang điểm. Loại da dầu thường không thích cảm giác nhờn của sản phẩm chống nắng, và những người da đen thấy rằng những kem màu trắng làm da họ chuyển thành màu tím hoặc hơi trắng. Tìm ra sản phẩm dưỡng ẩm có màu phù hợp cũng quan trọng. May mắn là hiện nay sản phẩm dưỡng ẩm cũng khá đa dạng màu sắc vì các công ty nhận ra sự cần thiết của việc phát triển những sản phẩm chăm sóc da phù hợp với người da màu.

Với ORPT da đen, bạn có thể có những biểu hiện sau:

- Những vết đen tại những vùng da trước đó bị kích thích
- Da mặt bóng đặc biệt khi dùng sản phẩm chống nắng
- Da có màu trắng hoặc tía khi dùng chống nắng
- Khó tìm được màu kem nền phù hợp
- Kem nền bị chảy
- Lông mọc ngược vào trong da gây ra những vết đen
- Những quầng thâm dưới mắt

ORPT DA TRẮNG

Giống như người ORPT da đen, người ORPT da trắng cũng có khuynh hướng phát triển những vết đen. Nhưng trong trường hợp này, chúng hầu hết là tàn nhang. Để tránh hậu quả này, bạn nên học cách tránh ánh nắng. Bạn có nhớ chi tiết Scarlett O'Hara bôi nước sữa lên vai để loại bỏ những tàn nhang do ánh nắng trong phim Cuốn theo chiều gió không? Khả năng da cô ấy thuộc loại ORPT da trắng. (Bạn có nghĩ rằng Scarlett biết trong nước sữa có acid lactic, một loại alpha hydroxyl acid giúp loại bỏ những đốm đen vì nó có tác dụng tẩy tế bào chết?)

Vấn đề của ORPT da sáng màu dễ giải quyết hơn so với loại da tối màu. Những

chấm tàn nhang di truyền và nốt tàn nhang ở người da trắng có thể được cải thiện tốt bằng điều trị bằng laser và ánh sáng. Còn ở những người da đen, do lượng melanin trong các tế bào xung quanh vùng cần điều trị cũng cao, chúng sẽ hấp thụ nhiều năng lượng của laser và ánh sáng, nên điều trị bằng laser và ánh sáng sẽ phá hủy vùng da bình thường ở lân cận.

Nếu bạn là ORPT da trắng, bạn có thể có những biểu hiện sau:

- Mặt nhờn bóng đặc biệt khi dùng sản phẩm chống nắng
- Chấm tàn nhang tàn nhang di truyền trên mặt và cơ thể
- Nốt tàn nhang do ánh nắng trên bàn tay, cánh tay và chân
- Nguy cơ cao bị ung thư tế bào sắc tố da, đặc biệt nếu bạn có tóc đỏ

MẶT TRÁI CỦA LÀN DA CĂNG

Loại da ORPT có thể có nguồn gen tốt nhưng điều đó sẽ không giúp bạn chống lại được thói quen chăm sóc da tệ hại. Ví dụ, hai người có loại da khá giống nhau là ORPT (Dầu, Khỏe, Nhiễm Sắc Tố, Căng) và ORPW (Da Dầu, Khỏe, Nhiễm Sắc Tố, Nhăn). Phơi nắng quá nhiều và việc hút thuốc lá sẽ không gây ra nhiều nếp nhăn cho da căng nhưng lại làm tăng nguy cơ ung thư da, đặc biệt là với người ORPT da trắng, và tệ hơn, chúng có thể làm da bạn chuyển thành loại da nhăn. Bạn có thể kiểm soát được thói quen sống, xây dựng thói quen sống tốt là rất quan trọng. (Xem chương hai để hiểu hơn về yếu tố nhăn và căng.)

Người ORPT da trắng có nguy cơ bị ung thư tế bào sắc tố da cao hơn vì thế dùng sản phẩm chống nắng thường xuyên là điều cốt yếu, đặc biệt khi bạn ở ngoài trời. Loại ung thư da này nguy hiểm đến tính mạng, vì thế tôi cảnh báo những người loại da nhiễm sắc tố - căng hãy kiểm tra khi có dấu hiệu khả nghi. Nếu bạn có da trắng, tóc đỏ, và tàn nhang, hãy kiểm tra định kỳ để phát hiện ung thư tế bào da, loại bệnh này hoàn toàn chữa được khi phát hiện sớm.

Ung thư tế bào sắc tố da

Bốn biểu hiện cần cần thận:

A: Tính đối xứng: một bên của mụn ruồi không đối xứng với bên còn lại.

B: Đường viền: đường viền nhìn không rõ, rất khó nói mụn ruồi bắt đầu và kết thúc ở đâu.

C: Màu sắc: Mụn ruồi có nhiều màu: trắng, đen, đỏ, vàng.

D: Đường kính: lớn hơn 6mm

Nếu bạn có những mụn ruồi với những đặc điểm trên, hãy gặp bác sĩ da liễu ngay lập tức. Nếu bạn hoặc gia đình bạn có tiền sử bị ung thư tế bào sắc tố da thì hãy kiểm tra đều đặn sáu tháng một lần. Nếu bạn có tóc đỏ, là người Australia và có tiền sử cháy nắng nhiều lần, bạn cũng có nguy cơ phát triển ung thư tế bào sắc tố da cao.

SỰ LÃO HÓA VÀ ORPT

Khi bạn già đi, các vấn đề về da sẽ giảm, ngoại trừ việc bạn có thể bị nhiều hơn nốt tàn nhang do ánh nắng nếu bạn là da trắng. Hầu hết ORPT thích làn da của họ ở độ tuổi 5 0 - 60, lứa tuổi mà các loại da khác đang phải dùng kem chống nhăn và phẫu thuật tạo hình.

Bạn là người may mắn vì nhiều lý do. Đầu tiên, khi bạn qua tuổi mãn kinh, sự tiết dầu có khuynh hướng giảm. Thứ hai, nồng độ estrogen (góp phần tạo những vết đen và nám má) sẽ giảm đi theo tuổi nên các vấn đề về nhiễm sắc tố sẽ được cải thiện. Sự dao động nội tiết do mang thai, dùng thuốc tránh thai sẽ không còn ở giai đoạn tiền mãn kinh. Tuy nhiên, nếu uống nội tiết thay thế (HRT), có thể bạn vẫn bị những vết đen. Người da khô, nhăn có thể được cải thiện với liệu pháp nội tiết thay thế (HRT), nhưng khô- nhăn không phải là vấn đề của da bạn. Việc dùng hay không dùng nội tiết thay thế phụ thuộc vào bác sĩ sản khoa của bạn, vì phải xem xét tiền sử gia đình và những yếu tố nguy cơ khác. Nhưng hầu hết da ORPT không cần nó.

Lưu ý của Baumann: Hãy tận hưởng làn da rực rỡ của bạn, nhưng không được nghĩ điều đó là tất yếu và mãi mãi. Bạn nên làm theo chế độ chăm sóc da hàng ngày mà tôi giới thiệu để đảm bảo da mình không phải chăm sóc quá nhiều và không gặp phải những vấn đề tồi tệ. Thói quen sống lành mạnh như: dùng sản phẩm chống nắng, không hút thuốc và bổ sung nhiều chất chống oxi hóa sẽ giúp làn da của bạn tươi trẻ theo thời gian.

CHẾ ĐỘ CHĂM SÓC DA HẰNG NGÀY

Mục đích của việc chăm sóc da là giải quyết vấn đề da dầu và những vết đen bằng các sản phẩm kiềm dầu, các thành phần làm trắng da và các thành phần giúp phòng những vết đen.

Da của bạn có thể chịu được các thành phần làm trắng mạnh. Tôi sẽ giới thiệu các sản phẩm đủ mạnh để có hiệu quả mà không gây bóng nhờn hoặc quá dày, bởi chúng không làm da bạn trông dầu hơn.

Những vết đen là vấn đề số một của da bạn. Vài người ORPT không thấy quá phiền phức bởi da dầu, số còn lại thì có. Tôi sẽ cung cấp hai chế độ chăm sóc da: một chế độ giúp loại bỏ những vết đen và một chế độ giúp duy trì, đề phòng chúng tái phát. Đầu tiên, hãy làm theo hai chế độ này trong tám tuần, nếu không hiệu quả thì hãy gặp bác sĩ da liễu. Tuy các sản phẩm không theo đơn thường không đủ mạnh như các thuốc theo đơn, nhưng chúng giúp làm sáng những vết đen và có chứa các thành phần bổ sung giúp cải thiện vấn đề trứng cá. Tôi gợi ý bạn dùng các thuốc theo đơn vì chúng có nồng độ cao nên có thể hiệu lực với da khỏe của bạn.

CHĂM SÓC DA HẰNG NGÀY

CHẾ ĐỘ LOẠI BỎ NHỮNG VẾT ĐEN

SÁNG	TỐI
Bước 1: rửa mặt bằng sữa rửa mặt	Bước 1: rửa mặt bằng sữa rửa mặt giống buổi sáng
Bước 2: bôi sản phẩm chứa acid glycolic như toner hoặc peel dùng ở nhà	Bước 2: bôi chất làm sáng da lên những đốm đen
Bước 3: bôi sản phẩm chống nắng	Bước 3: bôi sản phẩm chứa retinol
Bước 4: dùng phấn phủ hấp thu dầu hoặc phấn phủ chứa SPF	

Buổi sáng, rửa mặt bằng sữa rửa mặt, sau đó bôi toner hoặc lột da (peel) chứa glycolic acid. Tiếp theo bôi sản phẩm chống nắng. Cuối cùng, dùng phấn phủ nếu bạn muốn.
Hiện nay, nhiều công ty mĩ phẩm đã đưa ra nhiều dòng sản phẩm phù hợp cho cả người ORPT da trắng và đen.

Buổi tối, rửa mặt bằng sữa rửa mặt giống buổi sáng, sau đó bôi sản phẩm làm sáng da lên những vết đen. Cuối cùng, bôi sản phẩm dưỡng ẩm chứa retinol, nó sẽ giúp kiềm dầu, phòng những vết nâu đen và phòng nhăn. Bạn có thể dùng kem mắt và serum nếu muốn, buổi sáng bôi trước bôi sản phẩm chống nắng và buổi tối bôi trước sản phẩm chứa retinol.

Nếu bạn chọn chế độ này, hãy duy trì trong tám tuần. Nếu bạn thấy nó giúp loại bỏ tốt những vết đen thì hãy chuyển sang chế độ duy trì sau. Nếu chế độ này không loại bỏ được những vết đen sau tám tuần, hãy gặp bác sĩ da liễu.

CHẾ ĐỘ PHÒNG NHỮNG VẾT ĐEN

SÁNG	TỐI
Bước 1: rửa mặt bằng sửa rửa mặt Bước 2: bôi sản phẩm chứa acid glycolic như toner hoặc peel dùng ở nhà Bước 3: bôi sản phẩm chống nắng	Bước 1: rửa mặt bằng sữa rửa mặt giống buổi sáng Bước 2: bôi sản phẩm chứa retinol

Buổi sáng, rửa mặt bằng sữa rửa mặt sau đó dùng sản phẩm lột da hoặc toner nếu muốn.
Tiếp theo, bôi sản phẩm chống nắng. Nếu da bạn có cảm giác dầu, bạn cũng có thể dùng phấn phủ chứa SPF.

Buổi tối, rửa mặt bằng sữa rửa mặt giống buổi sáng, sau đó bôi sản phẩm chứa retinol để kiềm dầu, phòng nhăn và phòng đốm đen. Bạn có thể dùng kem mắt và serum nếu muốn, buổi sáng bôi trước bôi sản phẩm chống nắng và buổi tối bôi trước sản phẩm chứa retinol.

SỮA RỬA MẶT

$ Aveeno Positively Radiant Cleansing Pads

$ Alpha Hydrox Foaming Face Wash Clarifying Cleanser

$$ La Roche-Posay Effaclar F oaming Purifying Gel

$$ M.D. Forté Facial Cleanser II

$$ MD Formulations Facial Cleanser

$$ Peter Thomas Roth Glycolic Acid 3% Facial Wash

$$ Philosophy Purity Made SimpleFacial Cleanser

$$ Vivite Exfoliating Cleanser

$$ SkinCeuticals Simply Clean Pore-Refining Cleanser

$$$ Boscia Purifying Cleansing Gel

$$$ Dr Brandt pores no more® cleanser

$$$ Estée Lauder Sparkling Clean Purifying Mud Foam Cleanser

Lựa chọn của Baumann: Aveeno Positively Radiant Cleansing Pads với đậu nành giúp phòng những vết đen. Thành phần estrogen trong đậu nành đã được loại

bỏ.

Dùng Toner

Bạn có thể dùng toner chứa các thành phần kiềm dầu, hấp thụ dầu, có tác dụng lột da hoặc làm sáng những đốm đen.

TONER

$ Burt's Bees Garden Tomato Toner for Oily and Troubled Skin

$$ Gly Derm Solution 5% (contains glycolic acid)

$$ La Roche-Posay Effaclar Astringent Lotion

$$ L'Occitane Brightening Water

$ Lancôme Tonique Radiance Clarifying Exfoliating Toner

Lựa chọn của Baumann: Gly Derm Solution 5% vì nó chứa glycolic acid có tác dụng lột da.

Sản phẩm kiềm chế dầu

Các sản phẩm này bạn có thể dùng bất cứ khi nào bạn cần.

SẢN PHẨM KIỀM CHẾ DẦU

$ The Body Shop Tea Tree Oil Facial Blotting Tissues

$ Mary Kay Beauty Blotters Oil-Absorbing Tissues

$$ DDF Glycolic Oil Control Gel

$$$ Origins Zero Oil

Lựa chọn của Baumann: DDF Glycolic Oil Control Gel (có chứa glycolic acid).

Điều trị những vết đen

Nếu xuất hiện những vết đen, bạn có thể dùng các sản phẩm làm sáng da bôi sau khi đã rửa mặt, dùng toner, và trước các sản phẩm khác. Bạn nên bắt đầu sử dụng khi xuất hiện các vết đen cho đến lúc chúng biến mất hoàn toàn. Nếu các sản phẩm làm sáng da đó không đủ mạnh, hãy gặp bác sĩ da liễu để lấy thuốc theo đơn.

Bạn có thể dùng các sản phẩm chứa retinol giúp phòng những vết nâu đen. Khi vết nâu đen chưa xuất hiện, dùng gel chứa retinol và sản phẩm dưỡng ẩm; khi chúng

xuất hiện, dùng retionol cùng sản phẩm dưỡng ẩm và gel làm sáng da.

SẢN PHẨM CHỨA RETINOL

Để điều trị và phòng những vết nâu đen

$ Black Opal Essential Fade Complex

$ RoC Retinol Correxion Deep Wrinkle Daily Moisturizer SPF 30

$$ Afirm 3x

$$ La Roche-Posay Biomedic Retinol Cream 60

$$ PCA Skin pHaze 23 A&C Synergy Serum

$$ Philosophy Help Me (with retinol)

$$ Replenix Retinol Smoothing Serum 5x by Topix

$$$ SkinCeuticals Retinol 1.0

Lựa chọn của Baumann: Tất cả đều tốt.

Bộ sản phẩm làm sáng da

Bạn may mắn vì có nhiều dòng sản phẩm được phát triển đặc biệt dành cho bạn, trong đó các bộ sản phẩm được đóng gói sẵn cũng là sự lựa chọn tốt.

BỘ SẢN PHẨM ĐIỀU TRỊ VẾT ĐEN

$$$ Regenerist Microdermabrasion & Peel System

$$$ Obagi NuDerm (chương trình chăm sóc này có sáu bước, bôi sẽ lâu hơn các sản phẩm khác. Nhưng bôi lâu lại có ích cho loại da khỏe. Thuốc Retinoid theo đơn
là yêu cầu của bước năm)

$$$ Rodan & Fields Reverse Regimen (bộ sản phẩm bốn bước này gồm sữa rửa mặt, toner, sản phẩm làm trắng da và chống nắng. Mặc dù kem chống nắng có
màu trắng nhưng nó hấp thụ nhanh và không làm da đen có màu trắng hoặc

Lựa chọn của Baumann: Tất cả đều tốt.

Sản phẩm dưỡng ẩm

Dưỡng ẩm thường xuyên là không cần thiết vì nó khiến da bạn dầu hơn. Tuy nhiên, trong điều kiện khí hậu khô, lạnh, gió thì bạn nên dùng sản phẩm dưỡng ẩm là để bảo vệ da mình. Nếu bạn có những vết đen, hãy tìm các sản phẩm dưỡng ẩm chứa đậu nành, niacinamide, mulberry, kojic acid, hydroquinone, và licorice extract. Buổi sáng, hãy bôi dưỡng ẩm chứa SPF hoặc bôi sản phẩm chống nắng sau khi dùng sản phẩm dưỡng ẩm.

Với những quầng thâm dưới mắt, bạn có thể dùng kem mắt (dưỡng ẩm) chứa retinol và vitamin K.

SẢN PHẨM DƯỠNG ẨM

$ Aveeno Positively Radiant Daily Moisturizer with SPF

$ Eucerin Everyday Protection Face Lotion SPF 30

$ Neutrogena Healthy Skin Anti-Wrinkle Cream (original formula)

$ Olay Total Effects 7x Visible Anti-Aging Vitamin Complex

$ RoC Retinol Correxion Deep Wrinkle Night Cream

$ Skin Effects Preventing Effects Lightweight Moisturizing Souffle Spf 30+

$$ SkinCeuticals Renew Overnight Oily

$$ Nia 24 Intensive Recovery Complex

$$ YonKa Creme PG

$$ Vivite Daily Facial Moisturizer with Sunscreen SPF 30

Lựa chọn của Baumann: Vivite Daily Facial Moisturizer with Sunscreen SPF 30 (nó chứa glycolic acid và chất chống nắng)

KEM MẮT VÀ SERUM

$ Olay Regenerist Eye Lifting Serum

$$ Quintessence Clarifying Under-Eye Serum

$$ Murad Lighten and Brighten Eye Treatment

Lựa chọn của Baumann: Quintessence Clarifying Under-Eye Serum (kết hợp vitamin K và retinol)

Mặt nạ

Mặt nạ, dùng một đến hai lần một tuần, sẽ cung cấp cho da bạn những thành phần mạnh cần thiết. Tốt hơn bạn nên đến spa hoặc salon hoặc gặp bác sĩ da liễu để điều trị bằng lột da (chemical peel) hoặc microdermabration. Những liệu pháp này giúp cải thiện các nếp nhăn nông nhỏ và vết đen. Nhưng nếu bạn không có tiền hoặc thời gian, hãy thử các sản phẩm tôi giới thiệu phía dưới. Chúng chỉ giúp giảm dầu tạm thời nhưng sẽ có ích trong những dịp đặc biệt.

MẶT NẠ

$ Alba Hawaiian Facial Mask, Papaya Enzyme

$$ Zia Natural Skincare Fresh Papaya Enzyme Mask

$$ DDF Sulfur Therapeutic Mask

$$ Gly Derm Gly Masque 3%

$$ Jurlique Moor Purifying Mask

$$ Laura Mercier Deep Cleansing Clay Mask

$$ MD Formulations Vit-A-Plus Clearing Complex Masque

$$ Murad Clarifying Mask for Problem Skin

$$$ Astara Blue Flame Purification Mask

$$$ Jan Marini Factor A Plus Mask

Lựa chọn của Baumann: Gly Derm Gly Masque 3% với glycolic acid

Lột da (peel)

Mặc dù không mạnh bằng những loại ở salon hay spa nhưng nếu bạn dùng nó hàng ngày cũng sẽ rất hữu ích.

FACIAL PEEL

$ Soap & Glory The Fab Pore Facial Peel

$ 100% Pure Facial Peel, Pineapple Enzyme Facial Peel

$$ Elizabeth Arden Peel & Reveal Revitalizing Treatment

$$ MD Skincare Alpha Beta Daily Face Peel

$$ Vichy Microabrasion Peel

$$ skyn Iceland Nordic Skin Peel with biospheric complex

$$$ Natura Bisse Glyco Peeling 50% Pump

Lựa chọn của Baumann: Vichy Microabrasion Peel (truy cập www.skintypesolutions.com để tìm thêm các loại khác).

Tẩy tế bào chết

Sản phẩm tẩy tế bào chết cũng có tác dụng nhưng không nên làm quá hai đến ba lần một tuần vì sẽ gây viêm và dẫn đến những vết đen, đặc biệt khi bạn có da tối màu. Bạn có thể mua bộ máy lột Clarisonic MD Skin Care từ bác sĩ da liễu.

SẢN PHẨM LỘT DA

$ Buf-Puf

$ St. Ives Naturally Clear Green Tea Scrub

$ Specific Beauty Exfoliating Cleansing Cloths

$ St. Ives Swiss Formula Invigorating Apricot Scrub

$$ DDF Pumice Acne Scrub

$$ Dermalogica Skin Prep Scrub

$$$ Dr. Brandt Microdermabrasion in a Jar

Lựa chọn của Baumann: Specific Beauty Exfoliating Cleansing Cloths

THÀNH PHẦN CHĂM SÓC DA

Loại bỏ những vết đen

- Arbutin
- Bearberry extract
- Cucumber extract
- Glycyrrhiza glabra (licorice hydroxyl acid)
- Hydroquinone
- Kojic
- Mulberry extract
- Niacinamide
- Retinol
- Salicylic acid (beta extract)
- Vitamin C (ascorbic acid)

Tăng đổi mới tế bào

- Beta hydroxyl acid (salicylic acid)
- Retinol
- Retinaldehyde

Alpha hydroxyl acid (AHA)

- Citric acid
- Glycolic acid
- Lactic acid
- Phytic acid

THÀNH PHẦN CẦN TRÁNH

Do tác dụng làm đen da

- Chiết xuất của cần tây, chanh tây.
- Dầu từ bergamot, sung, mùi tây và cà rốt

Do tác dụng như nội tiết estrogent làm tang các vết đen

- Genistein
- Estrogen bôi ngoài da (như estradiol_
- Soy (ngoại từ của Aveeno và Neutrogena các hãng này đã khử estrogen

Để mở rộng được sự lựa chọn, hãy đọc nhãn sản phẩm đê chọn ra những loại chứa các thành phần có ích và tránh những thứ gây rối loạn sắc tố và gây dầu. Nước chanh hoặc

tinh dầu bergamot làm da bạn nhạy cảm hơn với ánh sáng, làm tăng rám nắng và những vết đen. Các thành phần kích thích estrogen sẽ làm tăng nám má. Nếu bạn thấy sản phẩm nào mình thích mà không có trong danh sách tôi giới thiệu, hãy vào trang web www.skintypesolution.com hoặc www.16skin.com (tiếng Việt) để chia sẻ

Chống nắng cho da bạn

Bạn phải sử dụng chống nắng để ngăn ngừa những vết đen. Ngay cả khi màu da của bạn rất đen, điều đó lại càng bắt buộc. Sản phẩm chống nắng dạng kem có thể làm da bạn dầu hơn và dễ gây chảy lớp trang điểm. Vì thế mà nhiều ORPT thích chống nắng dạng bột hoặc gel, các loại phấn phủ chứa SPF là hoàn hảo cho bạn vì chúng giúp hấp thụ dầu. Tuy nhiên đừng tin vào chỉ số chống nắng SPF của đồ trang điểm. Những người da đen có thể không thích màu trắng của chống nắng, tuy nhiên màu đó sẽ biến mất sau vài phút bôi. Nếu điều đó không xảy ra, hãy tìm một loại chống nắng không màu.

SẢN PHẨM CHỐNG NẮNG

$ Aveeno Positively Radiant Daily Moisturizer with SPF

$ mark Get A Tint Tinted Moisturizer Lotion SPF 15

$ Specific Beauty Daily Hydrating Lotion SPF 30

$ Neutrogena Healthy Powder

$ Skineffects by Dr. Jeffrey Dover Daily Anti-Aging Cream with SPF 15

$$ La Roche-Posay Anthelios 60 Ultra Light Sunscreen Fluid Extreme, SPF 60

$$ Mary Kay TimeWise Day Solution with Sunscreen SPF 15

$$ Philosophy A Pigment of Your Imagination SPF 18 Sunscreen

$$ SkinCeuticals Daily Sun Defense SPF 20

$$$ NIA24 Sun Damage Prevention 100% Mineral Sunscreen SPF 30

Lựa chọn của Baumann: Specific Beauty Daily Hydrating Lotion SPF 30.

Trang Điểm

Trang điểm giúp che phủ những vết đen, nhưng nhiều loại kem nền bị chảy khi dùng trên da dầu. Thay vào đó dùng phấn phủ hoặc dạng phấn phủ/kem nền sẽ tốt.

Bạn cũng có thể bôi kem nền sau đó phủ phấn lên. Hãy tìm các sản phẩm có chứa chất chống nắng vì chống nắng không bao giờ là đủ. Vài loại kem nền mới chứa các thành phần làm trắng da (đậu nành chẳng hạn) giúp làm sáng những vết đen.

Nếu vấn đề chính là da dầu và bị chảy kem nền, hãy rời xa các kem nền dạng lỏng, thay vào đó dùng chống nắng có màu và phủ phấn kiềm dầu lên trên giúp giảm bóng da.

KEM NỀN

$ Iman Second To None Oil-Free Makeup SPF 8 (for darkerskinned people)

$ Revlon ColorStay Makeup with SoftFlex SPF 6

$$ Bobbi Brown Oil-Free Even Finish Foundation SPF 15

$$$ Tarte Smooth Operator SPF 20

Lựa chọn của Baumann: Everyday Minerals Mineral Foundation

PHẤN PHỦ

$ CoverGirl Fresh Complexion Pocket Powder

$ Neutrogena Healthy Skin Pressed Powder Compact SPF 20

$ Maybelline Shine Free Oil-Control Pressed Powder

$$ Bobbi Brown Sheer Finish Loose Powder

$$ Laura Mercier Foundation Powder

$$ Clinique Stay-Matte Sheer Pressed Powder

$$$ Shu Uemura Face Powder Matte

Lựa chọn của Baumann: CoverGirl Fresh Complexion Pocket Powder

CÁC LIỆU PHÁP DÀNH CHO DA BẠN

Những người ORPT da đen thường thấy rằng các sản phẩm bôi trực tiếp có hiệu quả trong việc loại bỏ những vết đen, điều này có nghĩa là bạn có thể tránh những liệu pháp đắt tiền, không cần thiết và đôi khi có hại. Nhưng cần kiên nhẫn vì sản

phẩm bôi trực tiếp cần thời gian mới tạo ra sự thay đổi.

Điều trị bằng ánh sáng

Với những người da trắng, liệu pháp ánh sáng như IPL và Levulan có thể giúp giảm tiết dầu vì làm co tuyến sản xuất dầu. Nếu da bạn là da đen, tôi khuyên bạn không nên thực hiện phương pháp điều trị này vì nó có thể dẫn đến viêm và khiến những vết đen tồi tệ hơn.

Lột da bằng hóa chất (Chemical peel)

Phương pháp lột da là sự lựa chọn cho những người da đen hoặc những ai muốn tránh xa liệu pháp IPL đắt tiền. Bác sĩ da liễu sẽ thực hiện lột da cho bạn với những sản phẩm chứa AHA và BHA với nồng độ cao hơn các sản phẩm không theo đơn hoặc ở spa. Những sản phẩm này chứa salicylic acid (BHA) 20-30% hoặc kết hợp giữa glycolic acid và các chất làm trắng da. Bạn nên hỏi bác sĩ da liễu về loại của PCA hoặc Jessner, chúng khá lý tưởng cho bạn. Tuy nhiên, nếu bạn muốn đến spa, nên yêu cầu làm lột da bằng những loại có chứa glycolic acid hoặc loại mới của Jessner.

Nếu da bạn là da đen, hãy chọn một bác sĩ da liễu có kinh nghiệm điều trị bệnh nhân da màu vì những vết đen có thể nặng hơn nếu lột da không được thực hiện chuẩn xác.

Kỹ thuật mài da siêu dẫn (Microdermabration)

Microdermabration làm những vết đen biến mất nhanh hơn. Những người da đen nên thận trọng vì nếu điều trị quá mạnh có thể làm những vết đen nặng hơn.

Thu nhỏ lỗ chân lông

Không có sản phẩm chăm sóc da, mĩ phẩm, hoặc mát xa mặt, microdermabration nào có thể thu nhỏ được lỗ chân lông. Sự thu hẹp của lỗ chân lông mà bạn thấy được tạo ra do các thành phần trong sản phẩm chăm sóc da làm cho mép của lỗ chân lông sưng nhẹ lên, từ đó lỗ chân lông tạm thời nhỏ lại. Thay vào đó, hãy thử dùng các sản phẩm chứa AHA, BHA, vitaminC, chúng sẽ làm nhỏ lỗ chân lông, nhưng cũng chỉ là tạm thời.

3.3. Da dầu, Khỏe, Không nhiễm sắc tố, Nhăn: ORNW

LOẠI DA SỐ 12

"Mùa hè, da tôi trông dầu hơn, đặc biệt là khi da ẩm. Tôi rất ít bị kích thích khi sử dụng các sản phẩm chăm sóc da, nhưng tôi phải mất rất nhiều thời gian để tìm được một vài sản phẩm thực sự hiệu quả với làn da của tôi. Hãy giúp tôi hiểu cách điều chỉnh chế độ chăm sóc da để chắc chắn rằng tôi đang sử dụng các thành phần

giúp chống lão hóa da hiệu quả."

VỀ DA CỦA BẠN

Da của bạn quá dễ chăm sóc nên bạn thường không chú ý đến nó. Không giống như loại da nhạy cảm, da bạn có thể chịu được nhiều loại hóa chất mà không bị kích thích hay đỏ da. Vì thế bạn có thể sử dụng bất kỳ loại mĩ phẩm nào. Khi những người khác rối lên về chăm sóc da, bạn không hiểu được tại sao họ phải như thế. Bạn thì cứ để cho da mình tự nhiên.

Không giống như loại da nhiễm sắc tố, bạn không cần chiến đấu với những vết đen. Không như loại da khô, bạn chỉ cần dưỡng ẩm tối thiểu, đến khi già những loại kem nặng cũng không hấp dẫn với bạn. Dù bạn bị vài mụn sần và da dầu ở độ tuổi thiếu niên nhưng dường như điều này quá bình thường. Bạn có thể tự xử lý chúng bằng một sản phẩm mua ở hiệu thuốc giống như nhiều người khác.

Sản phẩm chống nắng? Có thể bạn không bận tâm đến nó, vì hầu hết các sản phẩm chống nắng đều gây nhờn. Và bạn nghe ở đâu đó rằng một chút ánh nắng sẽ tốt cho trứng cá. Nếu bạn thỉnh thoảng phơi nắng? Thì có làm sao! Vì bạn thấy những người khác cũng làm thế. Hầu hết vấn đề da của loại da ORNW tấn công bạn vào giai đoạn sau của cuộc đời, và bạn không được chuẩn bị. Những nếp nhăn, chùng nhão da và các dấu hiệu khác của sự lão hóa dường như xuất hiện chỉ sau một đêm. Bạn không được bảo vệ vì bạn đã quá dễ dãi trong việc chăm sóc da. Khi sự lão hóa xảy đến với bạn, ảnh hưởng của nó không tốt đẹp gì. Bạn chưa khi nào nghĩ điều này có thể xảy ra, nhưng bây giờ nhìn vào gương, bạn thực sự lo lắng - như những người khác.

CHĂM SÓC DA BẠN

Trước 40 tuổi, kiềm dầu là mục tiêu, còn khi già hơn thì đó là nếp nhăn. ORNW thường thích đi mát xa mặt để làm sạch mụn sần, mụn đầu đen, mụn đầu trắng hay gặp ở da dầu. Dù mát xa thường quá khô hoặc gây kích ứng với nhiều loại da khác thì loại da dầu, khỏe của bạn có thể dùng chúng một cách thoải mái. Lời khuyên của tôi là: tìm một nơi mát xa có sử dụng những sản phẩm giàu thành phần chống oxi hóa giúp phòng nếp nhăn.

Không được để nhân viên mát xa nặn mụn đầu đen hay đầu trắng vì nó có thể để lại sẹo. Bạn cũng không nên nặn chúng ở nhà. Thay vào đó, dùng sản phẩm rửa chứa salicylic acid hoặc miếng dính- lột như Bioré để nhẹ nhàng làm sạch lỗ chân lông.

Theo tôi, các sản phẩm chăm sóc da và thuốc theo đơn như retinoid giải quyết các vấn đề da của bạn tốt hơn mát xa. Chúng lại rẻ hơn và tốn ít thời gian hơn. Retinoid cũng giúp phòng nếp nhăn, nên hãy gặp bác sĩ da liễu để lấy đơn thuốc.

MẶT TRÁI CỦA LÀN DA DỄ CHĂM SÓC

Một làn da dễ chăm sóc lại có bất lợi riêng. Để giải quyết rất nhiều vấn đề da khi còn trẻ, những loại da khác sử dụng nhiều sản phẩm chăm sóc da, điều mà bạn chưa bao giờ phải bận tâm. Chính những sản phẩm đó có thể chứa tác dụng chống lão hóa và bạn không được hưởng lợi từ chúng.

Ví dụ ở tuổi thiếu niên và độ tuổi 20, 30, trong khi những người cùng tuổi với bạn khổ vì trứng cá thì bạn chỉ thỉnh thoảng bị vài nốt mụn. Vì thế, bạn không bao giờ sử dụng mỹ phẩm như Retin-A, sản phẩm làm giảm trứng cá đồng thời có tác dụng chống lão hóa mạnh. Trong khi nhiều người da dầu, nhạy cảm dùng kem nền và phấn phủ để che những vết đen, bạn thì không bao giờ bận tâm đến chúng, thế nên bạn đã bỏ phí tác dụng chống nắng của các sản phẩm này. Vì da bạn là da dầu, bạn hiếm khi dùng sản phẩm dưỡng ẩm, vì thế bạn đã không bao giờ nhận được các thành phần bổ sung có ích trong sản phẩm dưỡng ẩm như chống oxi hóa, retinol, chống nắng và các thành phần chống lão hóa khác. ORNW da đen cũng không bao giờ phải gặp bác sĩ da liễu để cải thiện những vết đen, vì thế đã bỏ lỡ những đơn thuốc chống lão hóa.

Những người ORNW da trắng có ít melanin hơn (sắc tố da giúp bảo vệ da bạn khỏi sự phá hoại của ánh nắng). Không dùng sản phẩm chống nắng hoặc ít sắc tố da đều làm da bạn dễ bị tấn công bởi các tia độc hại hơn.

SỰ LÃO HÓA VÀ LOẠI DA ORNW

Do những yếu tố trên, ở độ tuổi 30 hoặc trên 30, nhiều người ORNW giống như đang chơi đuổi bắt với sự lão hóa. Nó rón rén bò và túm được bạn lúc nào mà bạn không biết. Bạn có thể thấy nếp nhăn nhỏ bắt đầu hình thành ở trán hoặc ở vùng giữa hai lông mày, đường viền hàm dưới và da cổ bắt đầu chùng xuống. Những nếp nhăn hiện rõ vùng góc miệng của bạn. Tôi sẽ đưa ra chế độ chăm sóc da cũng như các lựa chọn điều trị để giải quyết những vấn đề này. Và nếu bạn ở độ tuổi 20 hoặc trẻ hơn thì hãy bắt đầu bảo vệ da bạn ngay bây giờ.

CẬN CẢNH DA BẠN

Với ORNW, bạn có thể trải qua những điều sau:

- Thỉnh thoảng có đợt mặt bị bóng nhờn
- Rất ít trứng cá
- Nhiều trường hợp có tiền sử phơi nắng khá nhiều
- Không gặp vấn đề với hầu hết sản phẩm chăm sóc da

- Khó rám nắng
- Ít cần dưỡng ẩm
- Dấu hiệu sớm của nếp nhăn

NẾP NHĂN HÌNH THÀNH NHƯ THẾ NÀO?

Nếp nhăn dường như xuất hiện chỉ sau một đêm, nhưng thực sự nó không xảy ra đột ngột như thế. Sự hình thành nếp nhăn diễn ra qua nhiều giai đoạn. Đầu tiên, điển hình ở độ tuổi hai mươi, bạn có thể nhận thấy "nếp nhăn khi cử động" tại các vùng mặt khi có sự chuyển động (ví dụ khi cười) đặc biệt vùng quanh mắt. Chúng biến mất khi các cơ được thư giãn. Sau đó, ở độ tuổi ba mươi, bạn sẽ thường xuyên thấy "nếp nhăn khi nghỉ ngơi", tức là chúng vẫn còn ngay cả khi các cơ được thư giãn. Đừng bỏ qua những dấu hiệu cảnh báo đầu tiên về nếp nhăn này. Chúng xuất hiện càng sớm bạn càng có khuynh hướng bị những nếp nhăn sâu qua thời gian. Vì thế, phòng nếp nhăn là điều bắt buộc đối với loại da của bạn.

Một thông tin tốt là tính khỏe và tính dầu của da bạn sẽ cho phép bạn sử dụng nhiều phương pháp điều trị mà tôi giới thiệu. Nhưng đầu tiên và trước hết, bạn phải ngừng hẳn việc phơi nắng, nó là yếu tố phá hoại da bạn và thúc đẩy hình thành nếp nhăn.

SELF-TANNERS (làm da rám nắng tại nhà bằng sản phẩm)

Tất cả self-tanner gồm kem, lotion, gel, dạng xịt, hoặc những loại khác được các Salon quảng cáo là "mang đến 1 làn da rám nắng mơ *mộng*", đều có một thành phần, đó là dihydroxyacetone (DHA), nó tương tác với các amino acid ở lớp ngoài của da. Phản ứng này sinh màu nâu tạo ra sự rám nắng giống việc các loại thực phẩm như quả táo chuyển sang màu nâu khi bị cắt (do bị oxi hóa). Hầu hết self-tanner trên thị trường chứa DHA nồng độ 3-5%. Vì lớp ngoài của da ở khuỷu tay, đầu gối, và gan bàn tay thường dày hơn nên các sản phẩm chứa DHA làm chúng có màu nâu hơn, do đó nên bôi self-tanner ít hơn ở những vùng này.

Để có một làn ra rám nắng đồng đều, bạn hãy dùng kem tẩy tế bào chết trước. Self-tanner không bảo vệ da bạn khỏi ánh nắng vì chỉ số chống nắng SPF của nó thường chỉ từ 1 đến 2. Vì thế bạn phải thường xuyên sử dụng kem chống nắng.

Vài sản phẩm làm nâu da không cần phơi nắng cũng chứa các thành phần chống oxi hóa để phòng sự phá hủy của ánh nắng. Nhiều nghiên cứu chỉ ra rằng các self-tanner chứa các chất chống oxi hóa sẽ tạo được màu tự nhiên hơn, màu vàng cam sẽ giảm đi. Vì thế, tôi khuyên bạn nên tìm các sản phẩm như Murad Self Tanner SPF 15.

INDOOR TANNING? (làm da rám nắng bằng tia UVA nhân tạo)

Lúc đầu **Indoor tanning** được quảng cáo là "cách an toàn để rám nắng". Điều này có đúng không? Theo tôi là không. **Indoor tanning bed** dùng tia UVA để làm da rám nắng. Bạn nằm vào trong một cái lồng, sau đó lồng này sẽ phát ra tia UVA chiếu lên da bạn.Vì UVA không gây đỏ da hoặc gây hiện tượng cháy nắng ngay lập tức như tia UVB nên mọi người không biết được hậu quả phá hủy da lâu dài của nó. Tia UVA độc hơn UVB vì nó xuyên vào đến trung bì là lớp sâu trong da, phá hủy collagen và những protein quan trọng khác. Làn da rám nắng đẹp bạn nhìn thấy ngày hôm nay có thể ngày mai sẽ dẫn đến sự lão hóa trước tuổi, những vết đen và ung thư da. Nếu bạn đang tìm đến Indoor tanning bed, hãy dừng lại. Bạn sẽ gây hại cho da mình mà không thể phục hồi được.

SUNLESS TANNING BOOTH (bốt làm da rám nắng không cần ánh sáng mặt trời)

Liệu pháp này được giới thiệu vào năm 1999. Bạn sẽ đứng trong một cái bốt (giống như bốt điện thoại công cộng), các máy phun sẽ di chuyển 360 độ quanh bạn để phun một lượng đồng đều dung dịch sunless tanning lên toàn bộ cơ thể bạn. Điều này đảm bảo được sự trơn đều, tạo sự rám nắng đồng đều khắp cơ thể. Nhưng nó cũng có nhược điểm: Gần đây FDA cảnh báo về những tiếp xúc không mong muốn với DHA có thể xảy ra trong bốt. Đó là mắt, môi có thể bị xịt DHA và bạn cũng có thể nuốt phải DHA. FDA khuyên mọi người che phủ và bảo vệ những vùng da nhạy cảm khi xịt, và tránh việc nuốt hay hít các sản phẩm chứa DHA. Ai đảm bảo bạn sẽ bảo vệ được khi làm da rám nắng bằng biện pháp này? Bất kể luật pháp nói gì thì chỉ có bạn mới tự bảo vệ được mình. Một điều rõ ràng là, sẽ không có chuyện hít hay nuốt phải DHA khi bạn tự bôi kem hoặc lotion làm nâu da ở nhà.

TÔI CÓ THỂ LÀM GÌ ĐỂ PHÒNG NẾP NHĂN?

Có nhiều cách để làm chậm khuynh hướng hình thành nếp nhăn ở loại da của bạn. Chiến lược then chốt là dùng các chất *chống oxi hóa* giúp chống lại những gốc tự do và phòng lão hóa. Các chất này có thể được cung cấp từ thức ăn, đặc biệt là rau và hoa quả. Nếu chế độ ăn của bạn thiếu rau và hoa quả, bạn có thể *uống bổ sung chất chống oxi hóa.* Thêm vào đó, ở phần sau của chương, tôi sẽ giới thiệu danh sách các thành phần chống oxi hóa trong các sản phẩm chăm sóc da. Bạn nên đọc lại chương 2 để biết thêm về các yếu tố tạo nên sự lão hóa. Ngoài việc phòng nếp nhăn, bạn cần điều trị những nếp nhăn đã có, và tôi sẽ đưa ra các gợi ý để hoàn thành nhiệm vụ này.

LỰA CHỌN CÁC LIỆU PHÁP ĐIỀU TRỊ

Botolium toxin (Botox chẳng hạn) có khả năng xóa nhăn vì nó ức chế sự chuyển động của cơ tại vị trí hình thành các nếp nhăn như vết các nếp nhăn chân chim vùng đuôi mắt và nếp nhăn giữa hai lông mày... Nó có thể phòng sự hình thành các nếp nhăn mới trong tương lai. Cá nhân tôi hy vọng đó là sự thật vì chính tôi cũng đang dùng liệu pháp này.

ORNW cũng có thể dùng retinoid theo đơn giúp kiềm chế dầu và phòng nếp nhăn. Trong khi dòng sản phẩm Avage (một loại thuốc Retinoid) thường quá mạnh với các loại da khác thì bạn lại dễ dàng chịu được nó. Bạn không phát triển những vết đen sau chấn thương và viêm nên có thể sử dụng các phương pháp điều trị nếp nhăn mạnh như laze, mài mòn da (dermabration), và lột da sâu (deep chemical peel) mà những loại da nhiễm sắc tố khác phải tránh.

Ngoài Botox, những phương pháp điều trị mới đang được phát triển cũng thích hợp với ORNW. Những phương pháp cải tiến này có tác dụng lâu dài hơn và rẻ hơn Botox. Ngày nay, FDA đã công nhận liệu pháp làm căng da có tác dụng làm đầy những nếp nhăn. Restylane và Juvederm được chấp nhận là các phương pháp điều trị nếp nhăn ở mặt. Khi các phương pháp làm căng da (Derma filler) và Botox ngày càng phổ biến, sự cạnh tranh giữa những người cung cấp càng gay gắt nên giá cũng giảm, mọi người càng dễ tiếp cận với các phương pháp này hơn.

Những người có nếp nhăn thường băn khoăn về các kem đắt tiền được quảng cáo "tốt hơn Botox". Mặc dù nó nghe có vẻ hấp dẫn với những lợi ích ghi ngoài vỏ hộp, nhưng tôi chưa thấy bất kỳ tác dụng nào của những loại kem này ngoài việc tăng độ giữ nước của da - tác dụng của bất kỳ loại kem dưỡng ẩm nào. Vài loại trong số chúng sử dụng các chất tự nhiên là các peptide để làm cho lớp ngoài cùng của của da phẳng và trơn hơn. Tác dụng này giống như trát vữa lên một bức tường, làm trơn phẳng bề mặt nhưng không thay đổi da về lâu dài được.

Lời khuyên của tôi là bạn nên tiết kiệm tiền cho những thứ bạn thực sự cần: retinoid theo đơn, botolium toxin (như Botox hoặc Dryport) và Derma filler (như Restylane, Juvéderm và Perlane).

Nếu bạn đang ở độ tuổi 20 hoặc trẻ hơn, đừng để mặc da bạn tự nhiên như thế. Ngay bây giờ, hãy dừng những thói quen đẩy nhanh quá trình lão hóa da như hút thuốc lá và tắm nắng. Bạn cũng nên uống bổ sung chất chống oxi hóa, dùng sản phẩm chống nắng và các sản phẩm retinol không theo đơn hoặc theo đơn để phòng lão hóa. Nếu bạn 30 tuổi hoặc già hơn, bạn có thể đã bắt đầu có những nếp nhăn. Hãy dùng Botox hoặc Dryport ức chế cơ chuyển động tại vùng có khuynh hướng nhăn, từ đó cải thiện những nếp nhăn. Đeo kính râm cũng sẽ giúp giảm tối thiểu sự hình thành nếp nhăn quanh mắt.

Lưu ý của Baumann: sử dụng các phương pháp điều trị nếp nhăn mạnh, da bạn có thể chịu được chúng. Sau khi phục hồi được thì nên hướng sự quan tâm đến việc phòng ngừa.

CHĂM SÓC DA HẰNG NGÀY

Mục đích của chế độ chăm sóc da hàng ngày là giải quyết những nếp nhăn và da dầu bằng các sản phẩm chứa thành phần chống oxi hóa và retinol giúp kiềm chế nếp nhăn và dầu.

Nhiều người trong số các bạn sẽ muốn gặp bác sĩ da liễu để tìm một phương pháp điều trị nếp nhăn: laze, mài mòn da, lột da, làm căng da hoặc các liệu pháp khác.

CHĂM SÓC DA HÀNG NGÀY

CHẾ ĐỘ CHĂM SÓC

SÁNG	TỐI
B1: Rửa mặt bằng sữa rửa mặt chống oxi hóa B2: Bôi toner, gel, hoặc serum chứa thành phần chống lão hóa B3: bôi sản phẩm chống nắng B4: Bôi kem nền không dầu nếu bạn chọn dung chúng	B1: Rửa mặt bằng sữa rửa mặt giống buổi sáng B2: dùng tẩy tế bào chết B3: Bôi sản phẩm chứa retinol hoặc retinaldehyde

Buổi sáng, bạn nên rửa mặt bằng sữa rửa mặt chứa chất chống oxi hóa để phòng những nếp nhăn. Sau đó bôi toner, gel, hoặc serum chứa chất chống oxi hóa. Nếu bạn có điểm O/D cao (>35), dùng toner. Nếu bạn có điểm thấp trên dưới 20, hãy chọn serum hoặc gel.

Với điểm số O/D cao (>35), tiếp theo bạn nên trộn gel kiềm chế dầu và gel chống nắng.

Nếu điểm O/D khoảng 24-34 thì không dùng gel kiềm dầu mà bôi lotion chống nắng chứa chất chống oxi hóa. Cuối cùng, bôi kem nền không dầu nếu muốn.

Buổi tối, rửa mặt bằng sữa rửa mặt giống buổi sáng. Sau đó sử dụng sản phẩm tẩy tế bào chết. Tiếp theo, bôi sản phẩm chứa retinol hoặc retinaldehyde. Nếu bạn chọn dùng kem mắt (không cần thiết cho loại da này), bạn có thể bôi sau khi rửa mặt.

Bạn có thể duy trì chế độ này vô thời hạn. Những sản phẩm không theo đơn này tốt tương tự các sản phẩm theo đơn ngoại trừ retinol/ retinaldehyde. Tôi khuyên bạn gặp bác sĩ da liễu để lấy thuốc retinoid theo đơn như Avage, chúng mạnh hơn các sản phẩm retinol/retialdehyde không theo đơn.

Sữa rửa mặt

ORNW được hưởng lợi từ các loại sữa rửa mặt chứa các thành phần chống oxi hóa giúp phòng ngừa nếp nhăn.

SỮA RỬA MẶT

$ Clean & Clear Morning Burst Facial Cleanser with Bursting Beads

$ Olay Total Effects Anti-Blemish Daily Cleanser

$ derma e Very Clear Problem Skin Cleanser

$$ La Roche-Posay BioMedic Purifying Cleanser

$$ Korres Thyme and Sage Facial Gel Cleanser

$$ Mary Kay TimeWise 3-in-1 Cleanser

$$ Peter Thomas Roth Anti-Aging Cleansing Gel

$$ Philosophy Purity Made Simple One-Step Facial Cleanser

$$ Topix Replenix Purifying Antioxidant Foaming Cleanser

$$$ Elizabeth Arden Intervene Daily Cleanser

$$$ Susan Ciminelli Cleansing Gel

Lựa chọn của Baumann: Topix Replenix Purifying Antioxidant Foaming Cleanser vì nó chứa thành phần chống oxi hóa.

Sử dụng toner

Dùng toner là một cách tuyệt vời để cung cấp cho da bạn các chất chống oxi hóa mà không gây dầu. Bạn cũng có thể sử dụng gel hoặc serum chứa thành phần kiềm chế dầu và/hoặc chất chống oxi hóa.

Một chất chống oxi hóa rất có ích là trà xanh, nó đã được chứng minh là có khả năng bảo vệ da khỏi ung thư và phòng nếp nhăn. Bạn sẽ muốn chọn sản phẩm như Replenix serum, nó chứa nồng độ trà xanh cao nên có màu nâu. Nhưng đừng vì màu của nó mà lảng tránh, vì nếu nó không nâu thì lượng trà xanh trong đó không đủ cho mục đích của bạn.

TONER, GEL, SERUM

$ Olay Regenerist Daily Regenerating Serum

$$ Kiss My Face Potent and Pure C The Change, Ester C Serum

$$ SkinCeuticals Serum 20 (with ferulic acid)

$$ Topix CRS Cell Rejuvenation Serum

$$ Topix Replenix Retinol Smoothing Serum with green tea

$$$ Caudalie VINOPURE Matte Finish Fluid

$$$ Elizabeth Arden Prevage Anti-Aging Treatment

$$$ Obagi Professional - C Serum 20%

Lựa chọn của Baumann: Topix Replenix Retinol Smoothing Serum chứa trà xanh.

SẢN PHẨM KIỀM CHẾ DẦU

$$ OC Eight Professional Mattifying Gel

$$ Mary Kay Oil Mattifier

$$ Paula's Choice Skin Balancing Super Antioxidant Mattifying Concentrate

$$$ Smashbox Anti-Shine Powder-Gel

Lựa chọn của Baumann: Paula's Choice Skin Balancing Super Antioxidant Mattifying Concentrate vì nó chứa retinol, kiềm dầu và chất chống oxi hóa

Dưỡng ẩm

Bạn không cần sản phẩm dưỡng ẩm vào buổi sáng. Thay vào đó, hãy dùng một loại serum đã được giới thiệu. Bạn có thể sử dụng sản phẩm dưỡng ẩm buổi tối nếu bạn có điểm O/D <35.

SẢN PHẨM DƯỠNG ẨM

$ Alpha Hydrox Oil-Free Formula

$ Neutrogena Visibly Firm Night Cream

$ Mario Badescu Control Moisturizer for Oily Skin

$$ Mary Kay TimeWise Age-Fighting Moisturizer

$$ Replenix CF Cream by Topix

$$$ SkinCeuticals Renew Overnight Oily

Lựa chọn của Baumann: Replenix CF Cream vì nó chứa một lượng lớn trà xanh- chất chống oxi hóa cực mạnh.

Kem mắt

Kem mắt không cần thiết, nhưng nếu bạn chọn dùng nó, hãy tìm một sản phẩm chứa các thành phần chống oxi hóa.

KEM MẮT

$ Aveeno Ageless Vitality Elasticity Recharging System- Eye

$ Skin Effects Eye Effects Dual Action Under Eye Therapy

$$ Cellex-C Eye Contour Gel

$$ MD Skincare Lift & Lighten Eye Cream

$$ SkinCeuticals Eye Gel

$$$ Dr. Brandt Lineless Eye Cream

$$$ Elizabeth Arden Prevage Anti-Aging Eye treatment

$$$ Relastin Eye Silk

Lựa chọn của Baumann: Aveeno Ageless Vitality Elasticity Recharging System-Eye.
Thành phần đồng và kẽm trong kem này kích thích các tế bào da sản xuất elastin.

Phòng nếp nhăn

Những sản phẩm không theo đơn có tác dụng phòng nhăn là do nó chứa retinol hoặc các chất chống oxi hóa, nhưng hiệu quả của nó phụ thuộc vào nồng độ các chất đó trong sản phẩm. Những sản phẩm tôi giới thiệu dưới đây rất phù hợp cho bạn:

SẢN PHẨM PHÒNG NHĂN

$ Neutrogena Healthy Skin Anti Wrinkle Cream

$ RoC Retinol Correxion Deep Wrinkle Night Cream

$$ Topix Replenix Retinol Smoothing Serum 5X

$$ La Roche Posay Active C Normal / Combination Skin

$$ Philosophy Help Me (retinol treatment)

$$ Kinerase Lotion with Kinetin & Zeatin

$$$ Elizabeth Arden Prevage

Lựa chọn của Baumann: sản phẩm của Topix và Philosophy's Help Me khá

giống nhau; bạn có thể chọn bất cứ loại nào dễ tìm hoặc rẻ nhất.

Sự lột da

Đối với ORNW, tẩy tế bào chết hoặc bộ microdermabration dùng tại nhà cũng mang lại kết quả tương đương liệu pháp microdermabration ở spa hoặc salon.

TẨY TẾ BÀO CHẾT

$ Boots No7 Total Renewal Micro-Dermabrasion Exfoliator

$ Specific Beauty Exfoliating Cleansing Cloths

$ Olay Regenerist Phương pháp mài da siêu dẫn & Peel System

$ Skin Effects Purifying Effects Deep-Cleansing Enzyme Scrub

$$ philosophy never let them see you shine, scrub

$$ Vivite Exfoliating Cleanser

$$$ The Clarisonic MD Professional Skin Care Brush

Lựa chọn của Baumann: Viviate Exfoliating Cleanser vì tôi thích công thức của sản phẩm này, và nó cũng chứa glycolic acid. Tôi cũng phải thừa nhận nó đóng gói rất đẹp

MUA SẢN PHẨM

Bạn có thể mở rộng lựa chọn bằng cách đọc nhãn để xác định các thành phần của sản phẩm đó, từ đó chọn các thành phần có lợi để phòng nếp nhăn và tránh các thành phần gây dầu. Nếu có sản phẩm nào bạn thích mà không có trong danh sách tôi liệt kê, xin mời vào web www.skintypesolution.com hoặc www.16skin.com (tiếng Việt) để chia sẻ với mọi người.

THÀNH PHẦN CHĂM SÓC DA

Phòng nếp nhăn

- Caffeine
- Moringa
- Ginseng
- Grape seed extract
- Green tea
- Humulus lupulus (hops)
- Idebenone (ascorbic acid)
- Vitamin E
- Coenzyme Q10 (Ubiquinone)
- Copper peptide
- Pomegranate
- Resveratrol
- Rosemary
- Vitamin C
- Lutein
- Lycopene

Điều trị nếp nhăn

- Alpha lipoic acid
- Copper peptide
- DMAE
- Glycolic acid (AHA) (ascorbic acid)
- Retinol
- Salicylic acid (beta acid hay AHA)
- TGF Beta
- Vitamin C
- Phytic acid (AHA)

THÀNH PHẦN CẦN TRÁNH

Do quá nhiều dầu

- Mineral oil
- Các loại dầu khác như safflower oil
- Petrolatum

Chống nắng cho da bạn

Sử dụng chống nắng rất quan trọng với ORNW. Nếu chỉ số dầu/khô (O/D) lớn hơn 35 bạn nên dùng phấn phủ có chứa chất chống nắng. Không biết bạn là người thích sử dụng cùng lúc nhiều loại trang điểm như phấn phủ, kem nền, primer hay chỉ thích dùng một loại (chống nắng chẳng hạn), hãy đảm bảo rằng tổng SPF lớn hơn 15. Nếu điểm O/D giữa 3034, hãy chọn chống nắng dạng gel. Nếu điểm O/D nhỏ hơn 30, bạn có thể sẽ thích chống nắng dạng lotion hơn.

Nếu bạn không thích dùng kem nền hoặc phấn phủ chứa chống nắng, thì sử dụng một sản phẩm chống nắng tôi giới thiệu bên dưới

Bôi chống nắng lúc nào và như thế nào?

Bôi chống nắng vào mọi buổi sáng, kể cả khi bạn không định ra ngoài. Ở trong nhà cũng không bảo vệ được bạn, vì tia UVA dễ dàng xuyên qua kính vào trong nhà, ô tô v à máy bay. Hãy để sản phẩm chống nắng ở trong xe, ở ngăn kéo bàn, trong túi xách để bôi lại bất cứ khi nào cần. Bạn hãy đọc lại hướng dẫn về sử dụng chống nắng ở chương hai.

SẢN PHẨM CHỐNG NẮNG

$ Neutrogena Ultra Sheer Dry-Touch Sunblock with Helioplex

$$ La Roche-Posay Anthelios 60 Ultra Light Sunscreen Fluid Extreme, SPF 60

$$ SkinCeuticals Daily Sun Defense SPF 20

$$$ Clarins Oil-Free Sun Care Spray SPF 15

Lựa chọn của Baumann: La Roche-Posay Anthelios 60 Ultra Light Sunscreen Fluid Extreme, SPF 60 chứa Meroxyl và nhiều thành phần chống nắng khác; hoặc chọn Neutrogena Ultra Sheer Dry-Touch Sunblock.

Trang điểm

Tránh các kem nền chứa dầu, thay vào đó bạn nên dùng phấn phủ hấp thụ dầu. Nhiều kem nền có ghi trên nhãn là không dầu (oil free), nhưng thực sự nó có thể vẫn chứa dầu. Để kiểm tra xem điều đó có đúng không, hãy dùng một miếng giấy chứa 25% cotton và đổ một giọt kem nền lên trên. Nếu kem nền chứa dầu, nó sẽ tạo ra 1 vòng tròn của dầu ở trên giấy. Kích thước của vòng tròn phản ánh lượng dầu có trong kem nền, vòng tròn càng to thì lượng dầu càng nhiều.

KEM NỀN KHÔNG DẦU

$ Avon MagiX Tinted Face Perfector

$$ Bobbi Brown Oil-Free Even Finish Foundation SPF 15

$$ Flawless Finish Bare Perfection Makeup SPF 8

$$ Laura Mercier Oil-Free F oundation

$$ Stila Natural Finish Oil Free Makeup

Lựa chọn của Baumann: Tôi thích những sản phẩm chứa SPF hơn.

PHẤN PHỦ HẤP THỤ DẦU

$ CoverGirl Clean Pressed Powder

$ Maybelline Shine Free Oil-Control Pressed Powder

$ Revlon ColorStay Pressed Powder

$$ Bobbi Brown Sheer Finish Loose Powder

$$ Jane Iredale 'PurePressed®' Base SPF 20

$$$ Chanel Pureté Mat Shine Control Powder SPF 15

$$$ Laura Mercier Foundation Powder

Lựa chọn của Baumann: Stila Natural Finish Oil Free Makeup.

CÁC LIỆU PHÁP DÀNH CHO DA BẠN

Đối với loại da này, các liệu pháp tập trung vào việc điều trị nếp nhăn. Làm theo chế độ chăm sóc da của tôi sẽ giúp phòng nhăn, nhưng để giải quyết những nếp nhăn đã có, bạn có thể tham khảo các liệu pháp tôi giới thiệu dưới đây.

CÁC LIỆU PHÁP ĐIỀU TRỊ NẾP NHĂN

Có nhiều liệu pháp điều trị nếp nhăn để bạn lựa chọn, bao gồm: tiêm botulinum toxin (như Botox); căng da, hoặc mài da.

Mài da

Các liệu pháp tiên tiến giúp điều trị nhiều loại nếp nhăn nhưng các nếp nhăn ngoan cố xung quanh miệng rất khó điều trị để khỏi vĩnh viễn. Người da trắng (chiếm số lượng lớn trong loại da ORNW) có thêm một sự lựa chọn, đó là mài da (đừng nhầm với mài da siêu dẫn).

Trong liệu pháp mài da, bác sĩ dùng một bánh xe nhỏ xíu bọc kim cương, nó xoay tròn và lấy đi lớp trên của da xuống đến lớp trung bì. Còn mài da siêu dẫn sử dụng các tinh thể phun lên da, chúng chỉ lấy đi lớp tế bào chết ngoài cùng của da vẫn thuộc lớp biểu bì, không xuống sâu như mài da.

Hãy chuẩn bị sắp xếp thời gian nghỉ ngơi khi quyết định dùng liệu pháp mài da, vì sau khi điều trị, bạn sẽ bị đau khoảng từ bốn đến bảy ngày. Trong quá trình lành, vùng da được điều trị của bạn cũng sẽ bị đỏ trong vài ngày đến vài tuần. Bạn có thể che phủ nó bằng cách trang điểm.

Tin tốt là khi da lành hẳn, nó sẽ trơn nhẵn và ít nếp nhăn hơn. Tuy nhiên, liệu pháp này có thể để lại sẹo và vùng da được điều trị sẽ bị trắng hơn những chỗ khác. Vì thế, hãy tìm một bác sĩ giỏi, có nhiều kinh nghiệm trong việc thực hiện liệu pháp này.

Không như loại da nhiễm sắc tố, người ORNW da trắng có thể dùng liệu pháp mài da, vì họ sẽ không bị những vết đen tại vùng da được điều trị.

Mặc dù liệu pháp này nghe có vẻ rất đáng sợ nhưng thực tế thì bệnh nhân ít bị đau. Bạn cũng có thể nghe về tia laze CO2, trước đây nó được dùng để loại bỏ những nếp nhăn ngoan cố xung quanh miệng, hiện nay nó không còn được ưa chuộng vì để lại biến chứng lâu dài. Còn mài da thì đã được thực hiện an toàn hơn 35 năm nay.

Mài da siêu dẫn

Đây là một liệu pháp phổ biến ở các trung tâm da liễu, salon chăm sóc da hay spa. Người ta dùng một thiết bị phun các tinh thể lên bề mặt da để lấy đi lớp tế bào chết ngoài cùng, làm da nhẵn mịn hơn. Loại da ORNW của bạn rất hợp với liệu pháp này. Tuy nhiên, các sản phẩm lột hoặc bộ mài da siêu dẫn dùng tại nhà cũng mang lại hiệu quả tương tự với giá rẻ hơn nhiều. Nếu bạn muốn da mặt tươi sáng để đi dự tiệc và bạn có thời gian cũng như tiền bạc thì hãy sử dụng liệu pháp này.

Laze

Công nghệ mới được gọi là Ulthera có thể điều trị nếp nhăn chảy xuống xung quanh vùng miệng và mũi cũng như vùng da chùng vùng cổ.

Các liệu pháp ở spa

ONRW sẽ được lợi từ các dịch vụ da liễu thẩm mỹ ở spa như lột da, giúp tẩy tế bào chết.

Là ORNW, bạn nên chú ý rằng dịch vụ trong salon có thể không đủ mạnh với da bạn. Da khỏe của bạn có thể chịu được các loại lột mạnh và liệu pháp này thường không có ở các spa. Vì thế hãy hỏi họ về những loại lột da mạnh hơn loại mà họ dùng cho da nhạy cảm.

Liệu pháp điều trị bằng ánh sáng?

Các liệu pháp điều trị bằng ánh sáng như light-emitting diodes và IPL trong tương lai có thể sẽ rất phổ biến trong việc phòng và điều trị nếp nhăn. Hiện tại, hiệu quả của kỹ thuật này trong việc điều trị nếp nhăn vẫn còn gây tranh cãi. Tôi đã thấy nhiều bệnh nhân mất 5000-6000$ với những liệu pháp điều trị này mà không cải thiện được nếp nhăn. Chúng rất hiệu quả trong việc loại bỏ những vết đen, đỏ da, mạch máu giãn, nhưng đó lại không phải là vấn đề của loại da ORNW.

3.4. Da dầu, Khỏe, Không nhiễm sắc tố, Căng: ORNT

LOẠI DA SỐ 10

"Mối quan tâm lớn nhất của tôi là da dầu. Tôi có nên dùng kem dưỡng ẩm không? Làm thế nào để tìm được loại sản phẩm chống nắng không làm da tôi bị bóng nhờn?"

VỀ DA CỦA BẠN

Hoàn mĩ, rạng rỡ và trẻ mãi không già.

Nếu da bạn thuộc loại da ORNT, bạn có " một làn da trúng số độc đắc" dù có thể bạn không biết điều đó. Bạn hiếm khi nghĩ về da của mình. Chăm sóc da với bạn thật dễ dàng và hơn nữa, da bạn trông luôn luôn tuyệt vời. Bạn không hiểu được những điều phiền muộn trong việc chăm sóc da. Bạn không nghĩ đến việc tốn hàng đống tiền cho các liệu pháp hay phẫu thuật thẩm mĩ.

Thành thật mà nói, nếu bạn thuộc loại da ORNT, tôi lấy làm ngạc nhiên và hãnh diện khi bạn mua quyển sách này. Vì sao? Vì bạn sở hữu một trong những loại da dễ chăm sóc nhất. Ở bạn, sự kết hợp của một nguồn gen tốt và những thói quen chăm sóc da chu đáo tạo ra một làn da bất chấp tuổi tác. Da dầu và căng bảo vệ da bạn khỏi những dấu hiệu của sự lão hóa trong khi những tế bào tạo sắc tố da không có khuynh hướng tạo những vết đen sau chấn thương hay viêm. Nếu bạn là da trắng, có thể bạn khó rám nắng nhưng thế thì sao chứ? Có một làn da tươi trẻ suốt cuộc đời sẽ tốt hơn việc đổi lấy sự thích thú tạm thời của việc rám nắng. Đặc biệt là khi bạn nhận ra rằng rám nắng thúc đẩy sự lão hóa. Không giống như loại da nhạy cảm hoặc da khô, ORNT không bị trứng cá, đỏ da, những vết đen hay khô da.

TIỀN SỬ DA CỦA BẠN

Lúc trẻ, da bạn có khuynh hướng bị dầu, nhưng khi đến tuổi 40 bạn sẽ thấy da bạn bắt đầu trở nên bình thường và ít dầu. Trong khi những người khác ở độ tuổi 40 chiến đấu với việc khô da thì da bạn lại vừa đẹp. Vài người trong số các bạn tự hào về làn da của mình, họ chiều chuộng da mình bằng nhiều loại kem dưỡng da, những loại đồ uống tốt, tránh nắng và không hút thuốc lá để duy trì vẻ đẹp của làn da. Nhóm khác thì lại làm những việc tồi tệ như: hút thuốc, tắm nắng, ngủ không đủ giấc, và dùng bất kỳ loại xà bông nào mà không cần suy nghĩ. Trong trường hợp này, da của bạn là một ví dụ chứng minh cho sức mạnh của nguồn gen tốt.

ORNT da màu không bị vòng bệnh lý của trứng cá - vết đen như nhiều người da màu khác. Mặc dù thỉnh thoảng những vết cắt, các chấn thương như bỏng, cạo hoặc kích ứng có thể dẫn đến những vết đen tạm thời, nhưng điều này hiếm xảy ra nên không cần thiết phải phòng những vết đen trong chế độ chăm sóc da hàng ngày của bạn. Những người ORNT da đen có thể phát triển những vết đen và tạm

thời chuyển thành loại da nhiễm sắc tố do sự thay đổi nội tiết xảy ra trong thời kỳ mang thai. Nhưng đừng lo, khi nội tiết trở lại bình thường sau thời kỳ mang thai thì da bạn sẽ trở về không nhiễm sắc tố. Những người ORNT da trắng không bị khuynh hướng nhiễm sắc tố liên quan đến nội tiết như người da màu.

CẬN CẢNH DA BẠN

Da ORNT có thể gặp các biểu hiện sau:

- Da trơn bóng và dầu
- Ít cần dưỡng ẩm
- Ít nếp nhăn
- Trang điểm kem nền bị chảy
- Lỗ chân lông to
- Mụn đầu đen
- Phì đại tuyến bã (tuyến tiết dầu)
- Hiếm khi bị trứng cá
- Ung thư da (xem bên dưới để biết các dấu hiệu của bệnh)

Gen quyết định lượng sắc tố (melanin) mà da bạn sản xuất. Hầu hết loại da không nhiễm sắc tố sản xuất ít melanin hơn loại da nhiễm sắc tố. Và trong da không nhiễm sắc tố như ORNT thì người da trắng có ít melanin hơn người da đen. Melanin tăng sẽ làm giảm nguy cơ ung thư da, ít melanin hơn sẽ làm giảm sự bảo vệ da khỏi tác động phá hủy của ánh nắng. Vì thế mà ORNT da trắng dễ bị ung thư da hơn ORNT da đen. Bạn hãy tự mình kiểm tra và gặp bác sĩ da liễu định kỳ.

GEN KIỂM SOÁT SỰ LÃO HÓA NHƯ THẾ NÀO?

Gen điều hòa sự sản xuất collagen, elastin và các protein quan trọng, chúng đóng vai trò then chốt trong việc tạo ra sự vững chắc và đàn hồi của da. Nhiều sản phẩm chăm sóc da chứa các thành phần này và được quảng cáo chúng có tác dụng khi bôi ngoài da. Nhưng không có tài liệu nghiên cứu nào về các tuyên bố đó, và tôi cũng thấy không đáng tin. Nhiều công ty mĩ phẩm cũng đang cố gắng tận dụng sự phát triển của khoa học về lão hóa để tạo ra các sản phẩm chăm sóc da dựa trên các thử nghiệm về gen. Tuy nhiên, hiện tại chúng ta vẫn chưa biết cách sử dụng các nghiên cứu khoa học để tạo ra các sản phẩm hiệu quả. Có lẽ phải đợi mười đến hai mươi năm nữa. Còn hiện tại, theo tôi, hứa hẹn về việc điều trị dựa trên gen từng cá nhân chỉ là một cách quảng cáo thông minh để bán những nguyên liệu cũ với giá cao hơn. Cho đến khi nào chúng ta biết được rõ ràng cách tạo ra được những yếu

tố gen để làm cho da đẹp hơn, thì trước hết hãy đầu tư cho tương lai của bạn bằng việc tuân theo những thói quen sống lành mạnh mà chúng ta đã biết.

Hầu hết mọi người băn khoăn: "Mình sẽ thế nào khi già đi?". Trong khi tôi và bảng câu hỏi trong quyển sách này hoàn toàn có thể dự đoán được điều đó, thì có vài thứ dễ nhận thấy và có thể chứng minh da bạn đẹp khi bạn già đi, và bạn nên làm gì để giữ sự tươi trẻ của làn da.

Với người thuộc loại da căng, không nhăn thì gen có vai trò then chốt. Để xác nhận điều này, bạn có thể thấy mẹ, bà ngoại hoặc những người họ hàng khi già, da họ đẹp và trông trẻ hơn những người cùng tuổi.

Những bệnh nhân ORPT thường nói với tôi: "Trong nhà, tôi xếp sau mẹ tôi. Mẹ và bà ngoại tôi đều có làn da đẹp", hoặc: "Bà ngoại tôi nói với mọi người là bà 60 tuổi và mọi người tin là vậy, trong khi thực tế bà đã 75 tuổi rồi".

Hãy củng cố thêm nền tảng tốt của mình bằng những thói quen sống có ích cho da như tránh phơi nắng. Đừng làm suy yếu nền tảng tốt bằng những việc tệ hại như: rám nắng, hút thuốc, hoặc đi làm rám nắng bằng cách chiếu tia UVA nhân tạo. Những người nguồn gen tốt sẽ có nguy cơ bị nhiều nếp nhăn hơn nếu họ sống theo những thói quen xấu. Tôi đã thấy hai chị em sinh đôi, một người phơi nắng, một người không và người không phơi nắng trông trẻ hơn.

Hãy đồng cảm với các loại da khác vì da của bạn không phổ biến. Đừng mong đợi những đứa con, những vị khách hoặc bạn đời của mình có thể sử dụng những sản phẩm chăm sóc da một cách bừa bãi và qua loa như bạn. Bạn có thể sử dụng một hộp dưỡng da có sẵn ở khách sạn nhưng một lần bôi chúng, tôi đã bị ngứa suốt cả ngày.

Làm thế nào để chăm sóc da bạn một cách tốt nhất? Ngoại trừ vấn đề về da dầu, bạn không cần làm điều gì đặc biệt và nhớ dùng sản phẩm chống nắng nữa. Những sản phẩm tôi giới thiệu sẽ chăm sóc da bạn tử tế hơn loại xà bông không mùi mà bạn dùng.

CHIẾN LƯỢC CHĂM SÓC DA CƠ BẢN NHẤT CỦA BẠN

Nếu da bạn tiết nhiều dầu, hãy dùng các sản phẩm kiềm chế dầu mà tôi giới thiệu. Nếu bạn có khuynh hướng bị mụn đầu đen, hãy phòng chúng bằng retinoid theo đơn. Dùng phấn phủ thay cho kem nền khi có thể. Đừng bị lừa mà mất tiền vào các sản phẩm chống lão hóa như toner, serum, kem dưỡng ban đêm vì bạn không cần chúng.

Vì da bạn thuộc loại da khỏe nên bạn có thể thoải mái thử các sản phẩm. Bạn có thể chịu được các loại kem chứa hương liệu, chất bảo quản và mọi loại thành phần khác. Mát xa mặt có lẽ là liệu pháp tuyệt vời dành cho bạn, kể cả khi nhân viên mát xa dùng những sản phẩm có lẽ sẽ làm da chúng tôi bị kích ứng.

Sản phẩm tôi giới thiệu cho bạn sẽ "mạo hiểm" hơn nhiều so với các loại da khác. Nếu bạn gặp vấn đề nào đó, hãy kiểm tra lại bảng câu hỏi, vì bạn có thể là OSNT (chứ không phải là ORNT) vì trong quá khứ bạn chưa bao giờ dùng đến các sản phẩm "đủ mạo hiểm" để nhận ra da bạn là loại da nhạy cảm. Thay đổi môi trường sống, bị stress nhiều, hoặc thay đổi thói quen sống có thể làm loại da của bạn thay đổi.

Lưu ý của Baumann: Dù sự kết hợp của nguồn gen tốt và chế độ chăm sóc da hợp lý mang đến cho bạn làn da tươi trẻ thì hãy luôn nhớ củng cố chúng và phòng ung thư bằng việc chăm sóc da và tránh phơi nắng quá mức.

CHĂM SÓC DA HÀNG NGÀY

Mục đích của chế độ chăm sóc da là giải quyết vấn đề da dầu bằng các sản phẩm chứa các thành phần hấp thụ dầu hoặc các thành phần làm giảm sự sản xuất dầu quá mức. Thật không may là không có nhiều sản phẩm có khả năng giảm hoàn toàn và lâu dài sự sản xuất dầu của da. Vì thế việc kiểm dầu bên ngoài vẫn là chủ yếu. Chế độ chăm sóc da hàng ngày cũng sẽ giúp điều trị và phòng lỗ chân lông to, mụn đầu đen, và các đợt trứng cá.

Đầu tiên, hãy xem hết chế độ chăm sóc và sau đó chọn các sản phẩm tôi giới thiệu mà bạn cần ở phần sau của chương. Sau khi sử dụng chế độ này hai tháng mà thỉnh thoảng bạn vẫn gặp vấn đề với trứng cá, thì lúc đó bạn cần gặp bác sĩ da liễu để kê đơn retinoid.

Vì ORNT là loại da dễ chăm sóc nhất nên tôi xây dựng chế độ chăm sóc một giai đoạn hướng đến việc giảm sản xuất dầu để giúp điều trị và phòng các đợt trứng cá cũng như làm nhỏ lỗ chân lông. Những sản phẩm bạn dùng cũng sẽ thấm lượng dầu thừa và giảm bóng da.

CHĂM SÓC DA HÀNG NGÀY

CHẾ ĐỘ CHĂM SÓC

SÁNG	TỐI
B1: Rửa mặt bằng sữa rửa mặt	B1: Rửa mặt bằng sữa rửa mặt
B2: Bôi sản phẩm kiềm chế dầu	B2: Tẩy tế bào chết (không bắt buộc)
B3: dùng kem nền không dầu chứa thành phần kiềm chế dầu (không bắt buộc)	B3: Bôi sản phẩm chứa retinol
B4: Dùng phấn phủ chứa SPF	

Buổi sáng, rửa mặt bằng sửa rửa mặt mà tôi giới thiệu, sau đó bôi sản phẩm kiềm chế dầu. Nếu bạn có điểm O/D >35, bạn có thể dùng kem nền không dầu hoặc phấn phủ chứa SPF. Nhớ rằng dùng sản phẩm có SPF tối thiểu là 15. Mọi người cần chống nắng. Bạn cũng có thể mang theo giấy thấm dầu để dùng lúc cần.

Buổi tối, rửa mặt bằng sữa rửa mặt sau đó dùng tẩy tế bào chết, 2-3 lần/1 tuần. Tiếp theo, dùng sản phẩm chứa retinol giúp giảm sự sản xuất dầu.

Sữa rửa mặt

Để kiểm soát sự sản xuất dầu của da, hãy giữ cho da thật sạch. Dầu nhiều ứ đọng, bít tắc trong lỗ chân lông sẽ làm lỗ chân lông giãn to. Nhiều sản phẩm làm co lỗ chân lông thực ra là kích thích da làm mép các lỗ chân lông sưng lên từ đó trông chúng tạm thời nhỏ hơn. Không gì có thể làm co lỗ chân lông vĩnh viễn nhưng các sản phẩm chứa beta hydroxyl acid (BHA) có thể thấm sâu vào trong các lỗ chân lông và làm sạch chúng, từ đó làm nhỏ lại những lỗ chân lông đã giãn to. Hãy nhớ dùng sữa rửa mặt cả buổi sáng và buổi chiều.

SỮA RỬA MẶT

$ Aveeno Clear Complexion Foaming Cleanser

$ Oil-Free Acne Wash Pink Grapefruit Facial Cleanser

$$ Cetaphil Daily Facial Cleanser For Normal to Oily Skin

$$ Topix Gly Sal 5-2 Cleanser

$$ Wai Hope Sea Rescue Purifying Cleanser

$$ Peter Thomas Roth Glycolic Acid 3% Facial Wash

$$ Philosophy Purity Made Simple One-step Facial Cleanser

Lựa chọn của Baumann: Wai Hope Sea Rescue Purifying Cleanser vì nó chứa các thành phần thảo dược thiên nhiên.

Dùng toner

Vài loại da dầu thích cảm giác sạch thoáng mà toner mang lại. Dù chúng không kiềm chế dầu tốt bằng các sữa rửa mặt kiềm chế dầu, kem nền kiềm chế dầu, hoặc phấn phủ nhưng nếu bạn thích dùng toner, cứ thoải mái. Toner không gây hại cho da bạn dù theo tôi đó là chi tiêu không cần thiết. Bạn có thể thử bất cứ sản phẩm nào trong số các sản phẩm tôi giới thiệu sau đây.

TONER

$ Neutrogena Pore Refining Toner, Alpha and Beta Hydroxy Formula

$ Burt's Bees Garden Tomato Toner for Oily and Troubled Skin

$ Boots Botanics Skin Brightening Toner

$$ Dr. Hauschka Clarifying Toner (for oily skin)

$$ Rare Earth Pore Refining Tonic

$$ Murad Clarifying Toner

$$ PCA SKIN Nutrient Toner

$$ Paula's Choice Skin Balancing Toner

$$$ Chanel Precision Lotion Confort Silky Soothing Toner

$$$ Comfort + Anti-Pollution

$$$ Darphin Niaouli Aromatic Care Toner

Natura Bisse Stabilizing Toner

Lựa chọn của Baumann: Burt's Bees Garden Tomato Toner for Oily and Troubled Skin

Sản phẩm kiềm chế dầu

Các sản phẩm retinol có thể giúp giảm dầu và phòng mụn. Dùng kem nền không dầu và phấn phủ cũng sẽ giúp hấp thụ và giảm biểu hiện của dầu. Vì không có thành phần nào có thể kiềm chế hoàn toàn sự tiết dầu, nên bạn hãy mang theo cả giấy thấm để thấm lượng dầu thừa khi cần. Bạn có thể giải quyết các mụn đầu đen khi chúng xuất hiện bằng sản phẩm Bioré Deep Cleansing Pore Strips.

SẢN PHẨM KIỀM CHẾ DẦU

$ Seban liquid

$ Seban pads

$$ Jack Black All Day Oil-Control Lotion

$$ OC Eight Professional Mattifying Gel

$$$ Dr Brandt pores no more® pore refiner

Lựa chọn của Baumann: Dr Brandt pores no more® pore refiner

SẢN PHẨM CHỨA RETINOL

$ Neutrogena Ageless Intensives Deep Wrinkle Anti-Wrinkle Serum

$ RoC Retinol Correxion Deep Wrinkle Night Cream

$$ Afirm 2x or Afirm 3x

$$ Philosophy Help Me (retinol treatment)

$$ Replenix Retinol Plus Smoothing Serum 5X

Lựa chọn của Baumann: Replenix Retinol Plus Smoothing Serum 5X chứa lượng retinol cao, đóng gói chắc chắn để đảm bảo độ ổn định của retinol.

GIẤY THẤM DẦU

$ Clean & Clear Oil Absorbing Sheets

$ Mary Kay Beauty Blotters Oil-Absorbing Tissues

$ Paula's Choice Oil Blotting Papers

$ The Body Shop Tea Tree Oil Facial Blotting Tissues

Lựa chọn của Baumann: Bất kỳ loại nào trong số trên.

Sản phẩm dưỡng ẩm

Với da rất dầu, thường không cần đến sản phẩm dưỡng ẩm. Tuy nhiên, bạn có thể thấy rằng khi thời tiết khô hơn và độ ẩm không khí thấp trong mùa đông, da bạn sẽ có cảm gi ác căng. Như thế một sản phẩm dưỡng ẩm nhẹ có thể giúp bạn. Nếu bạn có điểm O/D thấp hơn (từ 27-35), khả năng da bạn thuộc loại da hỗn hợp và cần sử dụng sản phẩm dưỡng ẩm. Bạn có thể chọn sản phẩm dưỡng ẩm nhẹ mà tôi giới thiệu và bôi chúng lên vùng da khô. Cuối cùng, khi bạn già đi thì dầu sẽ giảm xuống, lúc này dùng dưỡng ẩm nhẹ là một lựa chọn tốt.

SẢN PHẨM DƯỠNG ẨM

$ Paula's Choice Skin Balancing Moisture Gel

$$ Clinique Dramatically Different Moisturizing Gel

$$ Topix Replenix CF Cream or Serum

$$$ ReVive Intensite Moisture Serum Extreme

Lựa chọn của Baumann: Topix Replenix CF Cream or Serum, dạng gel làm da không bị bóng.

Mặt nạ

Bạn có thể dùng mặt nạ để giảm dầu tạm thời: khi đi dự tiệc hoặc những lúc bạn không muốn da mặt mình trông bóng khi chụp ảnh.

MẶT NẠ

$ Boots Botanics Conditioning Clay Mask

$ Queen Helene Natural English Clay Mud Pack Masque

$$ Darphin Purifying Aromatic Clay Mask

$$ DDF Sulfur Therapeutic Mask

$$ Nars Mud Mask

$$$ Dr. Michelle Copeland Clay Mask

Lựa chọn của Baumann: Boots Botanies Conditioning Clay Mask vì giá của nó hợp lý nhất, ngoài ra tất cả các sản phẩm trên đều tốt.

Tẩy tế bào chết

ORNT có thể hợp với sản phẩm tẩy tế bào chết và liệu pháp mài da siêu dẫn, chúng giúp giữ lỗ chân lông sạch và hoàn toàn an toàn.

TẨY TẾ BÀO CHẾT

$ L 'Oréal ReFinish Micro-Dermabrasion Kit

$ Control Spa Resurface Microderm® Abrasion for Face

$$ Neutrogena Wave Power-Cleanser and Deep Clean Foaming Pads

$$ Bioré Pore Unclogging Scrub

$$ The Body Shop Seaweed Foaming Facial Scrub

$$ Philosophy Microdelivery Peel

$$$ Dr. Brandt Phương pháp mài da siêu dẫn in a Jar

$$$ Clarisonic MIA with GoClear Clarifying Cleanser

Lựa chọn của Baumann: L'Oréal ReFinish Micro-Dermabrasion Kit. Nó có chứa một loại kem dưỡng ẩm mà có thể da dầu của bạn không cần. Bạn có thể dùng nó làm kem dưỡng da tay.

MUA SẢN PHẨM

Không có thành phần đặc biệt nào bạn cần lưu ý trong các sản phẩm chăm sóc da. Tuy nhiên bạn nên chọn các sản phẩm ghi ngoài nhãn là kiềm dầu; tránh các loại dầu vô cơ (dầu khoáng) và các loại dầu khác như sunflower oil (dầu chiết xuất từ cây hướng dương) hay borage seed oil.

THÀNH PHẦN CẦN TRÁNH

Do *quá nhiều dầu*

Borage seed oil	**Petrolatum**
Mineral oil Các loại dầu khác	**Sunflower oil**

Chống nắng cho da bạn

Với da bạn, tôi khuyên nên dùng loại chống nắng dạng gel hoặc xịt. Bạn nên tránh chống nắng dạng kem (cream) vì nó có thể làm da bạn dầu hơn. Nếu bạn chuẩn bị phơi nắng lâu, hãy chọn các sản phẩm chống nắng tôi giới thiệu bên dưới.

PHẤN PHỦ CHỨA CHỐNG NẮNG

$ Colorescience SPF 20

$ L'Oréal Air Wear Powder Foundation SPF 17

$$ Elizabeth Arden Flawless Finish Dual Perfection Makeup SPF 8

$$ Philosophy Supernatural Air Brushed Canvas

$$ Stila Sheer Color Face Powder SPF 15

$$ Vichy Capital Soleil

$$$ Bobbi Brown Sheer Finish Loose Powder

$$$ Shu Uemura UV Under Base SPF 8

Lựa chọn của Baumann: Tất cả đều tốt, nhưng không nên tin vào lượng chất chống nắng trong các sản phẩm này. Bạn cần thêm một sản phẩm chống nắng riêng.

CÁC SẢN PHẨM CHỐNG NẮNG

$ Aveeno Continuous Protection Sunblock Lotion for the face SPF 30

$ Bull Frog Quik Gel Sport Spray Sunblock, SPF 36

$ Neutrogena Ultra Sheer Dry-Touch Sunblock with Helioplex

$$ La Roche-Posay Anthelios 60 Ultra Light Sunscreen Fluid Extreme, SPF 60

$$$ Clarins Oil-Free Sun Care Spray SPF 15

Lựa chọn của Baumann: La Roche-Posay Anthelios 60 Ultra Light Sunscreen Fluid Extreme, SPF 60; Neutrogena Ultra Sheer Dry-Touch Sunblock hoặc Aveeno.

TRANG ĐIỂM

Những loại phấn phủ và kem nền tôi giới thiệu sẽ phủ lên da làm giảm biểu hiện bó ng nhờn hoặc hấp thụ dầu. Bột tan hoặc cao lanh trong các sản phẩm đó giúp hấp thụ dầu. Hãy sử dụng phấn phủ hút dầu để ngăn ngừa hiện tượng chảy lớp trang điểm thường xảy ra ở người có da rất dầu. Nếu bạn có điểm dầu/khô (O/D) thấp hơn, bạn có thể sử dụng kem nền. Nếu điểm dầu/khô (O/D) cao (trên 35), thì chỉ nên dùng phấn phủ mà không dùng kem nền, hoặc sử dụng kem lót có khả năng hấp thụ dầu.

Kem lót hấp thụ dầu được bôi trước khi dùng kem nền, chúng giúp kem nền giữ lâu hơn mà không bị chảy. Bạn cũng có thể sử dụng chúng một mình mà không cần dùng kem nền.

KEM LÓT

$ Boots No7 Mattifying Makeup Base

$ The Body Shop Matte It Face & Lips

$$ Elizabeth Arden Good Morning Skin Serum

$$ Laura Mercier Foundation Primer

$$$ Smashbox Photo Finish Foundation Primer Light

$$$ Lancome LA BASE PRO Perfecting Makeup Primer Smoothing Effect, Oil Free

Lựa chọn của Baumann: Laura Mercier Foundation Primer

KEM NỀN

$ Iman Second To None Oil-Free Makeup, SPF 8

$ Neutrogena SkinClearing Foundation and Powder

$$ Philosophy The Supernatural Airbrushed Canvas Powder Foundation

$$ Stila Illuminating Powder F oundation

Lựa chọn của Baumann: Iman Second To None Oil-Free Makeup, SPF 8 có nhiều màu tốt cho những người da tối màu.

PHẤN PHỦ HẤP THỤ DẦU

$ Maybelline Shine Free Oil-Control Pressed Powder

$$ Fashion Fair Oil-Control Loose F ace Powder

$$ Jurlique Rose Silk Powder

$$ Prescriptives Virtual Matte Oil-Control Pressed Powder

$$$ Estée Lauder Double Matte Oil-Control Pressed Powder

$$$ Shu Uemura Face Powder Matte

Lựa chọn của Baumann: Fashion Fair Oil-Control Loose Face Powder.

CÁC LIỆU PHÁP DÀNH CHO DA BẠN

ORNT không cần bất kỳ liệu pháp nào. Nếu bạn đọc các chương khác, bạn sẽ thấy tôi luôn khuyên lựa chọn các liệu pháp tiên tiến nếu cần. Nhưng thực sự bạn không cần chúng. Hãy dành số tiền đó sắm cho mình một đôi giầy!

Nhưng nếu bạn muốn chiều chuộng thêm làn da của mình, bạn có thể thử liệu pháp mài da siêu dẫn, nó sẽ làm da bạn trơn mịn hơn. Các sản phẩm tẩy tế bào chết cũng mang lại kết quả tương tự nhưng với giá rẻ hơn nhiều. Bạn cũng có thể làm môi mình đầy hơn bằng cách tiêm collagen hoặc hyaluronic acid, nhưng có lẽ bạn không cần botulium toxin, laze hoặc lột da.

ORNT rất may mắn. Nếu bạn thực hiện chế độ sống lành mạnh như tránh nắng, không hút thuốc, ăn nhiều các chất chống oxi hóa, bạn sẽ có được một làn da khỏe đẹp. Dầu của da bạn có khuynh hướng giảm xuống ở tuổi 40-50, vì vậy không như các loại da khác, da bạn sẽ thực sự đẹp hơn theo thời gian.

Nếu bạn ở độ tuổi 50 hoặc 60, bạn có thể bắt đầu nhận thấy sự khô da, lúc này chỉ

cần sử dụng kem dưỡng ẩm nhẹ để giải quyết vấn đề này.

Sự thay đổi nội tiết có thể dẫn đến da dầu. Nếu bạn là phụ nữ và gặp phải vấn đề này, bạn có thể dùng một loại thuốc tránh thai nào đó. Hãy hỏi bác sĩ loại thuốc có nồng độ androgen thấp phù hợp với bạn.

CHƯƠNG 4: CHĂM SÓC DA KHÔ VÀ NHẠY CẢM

4.1. Da khô, Nhạy cảm, Nhiễm sắc tố, Nhăn: DSPW

LOẠI DA SỐ 3

"Tôi gặp nhiều vấn đề về da, trong đó có cả vấn đề lão hóa. Tôi bị quá tải với việc lựa chọn các sản phẩm ngoài thị trường. Dường như da của tôi cần phải dùng rất nhiều loại mỹ phẩm khác nhau. Bạn có thể giúp tôi sắp xếp một chế độ chăm sóc da dễ thực hiện để giải quyết những vấn đề của tôi được không?"

VỀ DA CỦA BẠN

Loại da DSPW không cho bạn nghỉ ngơi. Da của bạn khô, tróc vảy, nứt nẻ và "kêu gào" đòi sản phẩm dưỡng ẩm. Còn nữa, da bạn bị nóng, ngứa, tê buốt, nổi mụn vì phản ứng với quá nhiều thành phần đến nỗi có rất ít sản phẩm hợp với bạn. Những thành phần tổng hợp trong sản phẩm chăm sóc da (như hương liệu, chất tẩy rửa, chất bảo quản) có thể gây kích ứng. Những thành phần thiên nhiên trong chăm sóc da như các loại dầu thiết yếu, dầu dừa (coconut oil), hoặc dầu ca cao (cocoa butter) cũng có thể gây phản ứng.

Khi sử dụng một sản phẩm điều trị vết đen, nó có thể gây ngứa và làm làn da nhiễm sắc tố của bạn đỏ lên. Vì thế mặc dù bạn tránh ánh nắng, nhưng mọi người vẫn thường hỏi có phải bạn vừa đi biển về không, vì mặt của bạn trông đỏ bừng như bị cháy nắng ngay cả trong những ngày cuối đông. Kem chống lão hóa làm bạn trông như nạn nhân bị bỏng, nó tạo ra những đám viêm đỏ, theo thời gian chuyển thành màu nâu và vài tháng sau mới hết.

Mặc dù quá trình cải thiện làn da của bạn đòi hỏi sự cẩn thận từng bước một, nhưng bạn hoàn toàn có thể làm được, nên đừng từ bỏ. Tin tốt là trong tất cả các loại da, DSPW sẽ nhận được nhiều thông tin bổ ích nhất từ cuốn sách này. Đã có nhiều nghiên cứu về loại da của bạn và tôi sẽ chuyển tải chúng vào trong sách, giúp bạn cải thiện làn da và nâng cao chất lượng cuộc sống.

DA DSPW: TIẾN THOÁI LƯỠNG NAN

Bạn không thể tưởng tượng được làn da nhạy cảm của mình. Là một trong những loại da mệt mỏi nhất, bạn thấy thật khó để chăm sóc da mình cho hợp lý. Những người bạn của bạn có loại da dễ hơn sẽ không hiểu, nhưng tôi biết những gì bạn đang trải qua. Dường như bạn không tìm được con đường đi qua mê đạo các sản

phẩm chăm sóc da để chọn ra một vài sản phẩm phù hợp với mình, trừ khi bạn là một triệu phú có thể mua hàng tá sản phẩm sau đó dùng và vứt đi nếu không hợp.

DSPW thường bị chàm (còn gọi là viêm da cơ địa), đó là tình trạng da khô trở nên kích ứng, đỏ, viêm, sau đó phát triển thành những đám da gây ngứa và phải mất một thời gian để lành lại. Xin mời tham khảo chương mười ba để biết thêm chi tiết về chàm cũng như các yếu tố làm bệnh này nặng thêm. Nếu tình trạng này kéo dài dai dẳng sẽ gây ra khó chịu và phiền toái về tâm lý vì người khác có thể nhìn thấy nó.

RỐI LOẠN HÀNG RÀO BẢO VỆ DA

Loại *da khô, nhạy cảm* thường bị *rối loạn hàng rào bảo vệ da.* Những tế bào giúp duy trì sự toàn vẹn của da bị phá hủy do nhiều nguyên nhân, bao gồm: dị ứng, các sản phẩm và thành phần gây kích thích, điều kiện môi trường như sự hanh khô và không khí lạnh. Từ đó hàng rào không giữ được nước bên trong nên da bị thiếu nước. Mặt khác, nó không ngăn được các thành phần gây dị ứng từ bên ngoài và khi những thành phần này xâm nhập vào trong da, chúng sẽ gây ra hiện tượng viêm.

Da DSPW không có sự bảo vệ. Bạn có làn da mỏng. Tình trạng da khô, kích thích, đỏ và ngứa làm bạn muốn gãi, và gãi lại làm hàng rào da hư tổn thêm. Vì da bạn thuộc loại da nhiễm sắc tố, nên những vùng da hay bị kích thích (như phía sau đầu gối và mặt trong khuỷu tay) thường bị sạm đi. Những việc như gãi, cắt và cạo vào da còn tệ hại hơn: chúng có thể gây ra những vết đen tại vùng bị tổn thương, vì nồng độ cao của sắc tố da sẽ phản ứng với tình trạng viêm gây ra vết thâm đen. Tổn thương hàng rào da ^ ngứa ^ gãi ^ tổn thương thêm hàng rào da: đó là vòng xoắn bệnh lý của bạn.

Những vết đen có thể là hậu quả từ nhiều nguyên nhân như: cắt, gãi, uống thuốc tránh thai, mang thai và phơi nắng. Những vết đen trông đen hơn vào mùa hè nếu phơi nắng nhiều. Những vết đen, đám đen sau chấn thương thường hay xảy ra ở người da màu, bác sĩ da liễu gọi chúng là rối loạn sắc tố da sau viêm (PIPA). Cả người DSPW da màu và da trắng đều có thể bị nám má (còn được gọi là dấu hiệu của mang thai), hậu quả từ phơi nắng và nồng độ cao của nội tiết tố estrogen.

Chàm có thể xuất hiện ở bất kỳ vị trí nào trên cơ thể. Để biết bạn có bị chàm không, hãy tham khảo chương mười ba, mục: "Tôi có bị chàm không?". Biểu hiện của chàm: vùng da mặt và cổ có thể bị khô da, đỏ da và bị kích thích, và những đám vẩy da khô thường xuất hiện đột ngột phía sau tai. Chàm có thể nặng hơn khiến bạn stress. Trong trường hợp nặng hơn, những người bị chàm có thể bị mất ngủ vì cảm giác ngứa ngáy khó chịu. Các đợt bùng phát của bệnh càng nhiều, thì tình trạng mất ngủ càng diễn ra thường xuyên hơn. Một nghiên cứu chỉ ra rằng, những người bị chàm ở mức độ trung bình có tổng thời gian của những đợt bùng phát bệnh là 3 tháng/năm. Những người bị chàm mức độ nặng thì 5 tháng/năm. Ngứa ngáy, khó chịu, mất tự tin, mất ngủ có thể dẫn đến trầm cảm. Những thuốc

bôi Steroid và Cortisone được sử dụng để giảm các triệu chứng một cách tạm thời, về lâu dài sẽ làm da tồi tệ hơn vì chúng khiến da bạn mỏng đi.

Biết được nguyên nhân dẫn đến sự bùng phát của bệnh sẽ giúp bạn kiểm soát được nó. Bất cứ một kích động nào, kể cả tâm sinh lý hoặc tác nhân vật lý bên ngoài, đều có thể làm da bạn bị ngứa và kích thích.

Những người thuộc loại da DSPW có khuynh hướng bị chàm cần tránh các thành phần gây kích thích và tránh các yếu tố sống kích động. Hãy cố gắng giữ thái độ sống bình thản, thăng bằng, và uống các loại trà xanh chống viêm.

MỘT LOẠI DA PHỨC TẠP

DSPW là một trong những loại da nhiều thách thức và phức tạp nhất vì bạn bị (hoặc có nguy cơ bị) mọi vấn đề về da.

Da của bạn khô khiến bạn có nguy cơ bị chàm và những tình trạng khác liên quan đến da khô. Da của bạn nhạy cảm nên bạn có thể bị đỏ da, kích thích, tê buốt và nổi ban khi phản ứng với nhiều thành phần chăm sóc da hoặc những kích động khác. Da của bạn thuộc loại da nhiễm sắc tố nên có thể sinh ra tàn nhang, những vết nâu đen và nốt ánh nắng. Da của bạn thuộc loại da nhăn, nên càng về sau, sự hình thành nếp nhăn và những dấu hiệu khác của sự lão hóa càng nhiều hơn các loại da khác.

Bốn yếu tố trên tương tác với nhau và những gì biểu hiện trên da của bạn phụ thuộc vào điểm số của từng yếu tố. Da khô kết hợp với da nhạy cảm có thể gây ra trứng cá, trứng cá đỏ và chàm. Bạn có thể đọc lại chương hai để biết điểm số của các yếu tố tương tác với nhau như thế nào khi tạo ra vấn đề của da bạn.

Một điều may mắn là chế độ chăm sóc da đúng sẽ giúp bạn. Không có một liệu pháp đơn lẻ nào có thể giải quyết tất cả các vấn đề da của DSPW, nên tôi đã xây dựng một số chế độ chăm sóc da khác nhau và đặc thù, điều này sẽ được trình bày ở phần sau của chương.

Nếp nhăn có nguyên nhân từ gen, những thói quen sống (như phơi nắng, hút thuốc), chế độ ăn hoặc là sự kết hợp của các yếu tố đó. Ở một số người, chàm là hậu quả của quá trình tự miễn dịch. Do đó, vài bệnh nhân chàm thấy rằng phơi nắng giúp cải thiện làn da của họ vì nó làm giảm phản ứng tự miễn dịch. Tuy nhiên, tắm nắng để kiềm chế chàm có thể làm tăng nguy cơ bị nhăn da và khô da, những biểu hiện này lại góp phần làm tăng chàm. Hơn nữa, phơi nắng và thời tiết nóng cũng khiến hiện tượng trứng cá đỏ nặng thêm.

Vậy da bạn không có bất kỳ mặt tốt nào sao? Một ưu điểm của loại da DSPW là nguy cơ bị ung thư tế bào không sắc tố da thấp hơn nhiều so với các loại da khác. Tuy nhiên, hãy tham khảo thêm phần "làm thế nào để nhận ra ung thư tế bào không sắc tố da" ở chương bảy để học cách phân biệt những dấu hiệu tiềm ẩn, và

bạn cũng phải gặp bác sĩ da liễu để kiểm tra định kỳ.

CẬN CẢNH DA CỦA BẠN

Với loại da DSPW, bạn có thể có các biểu hiện sau:

- Khô da và tróc vảy
- Ngứa
- Những đám vảy màu hồng
- Những đám và vết màu đen sau chấn thương hoặc vết thương
- Đỏ da mặt và cơn đỏ bừng mặt
- Giãn mạch máu trên mặt
- Trứng cá
- Quầng thâm dưới mắt
- Tăng mẫn cảm với các yếu tố gây dị ứng da
- Khô môi
- Da bị sạm tại vùng bị kích thích như: phía sau đầu gối hoặc mặt trong khuỷu tay

Cả người da trắng và da màu đều có thể thuộc loại da DSPW. Người da trắng DSPW có thể bị những vết đen, nám má hoặc tàn nhang do phơi nắng. Xin mời tham khảo mục nhiễm sắc tố trong chương hai để biết thêm về nám má và xem bạn có bị không.

Nám má có thể được điều trị bằng kem làm trắng da, nhưng tốt nhất bạn nên dừng uống các dạng thuốc nội tiết (như thuốc tránh thai hoặc thuốc thay thế nội tiết estrogen - HRT) vì chúng có xu hướng làm tăng nhiễm sắc tố. Tránh phơi nắng vì chúng làm nám má tệ hơn. Chọn loại kem chống nắng phù hợp vì nhiều sản phẩm không ngăn được tia UVA - tác nhân góp phần gây ra nám má. Bôi sản phẩm chống nắng ngăn tia UVA kể cả lúc ở trong nhà, trong ô tô, máy bay vì tia UVA xuyên được qua kính. Tin tốt về nám má là nó có xu hướng được cải thiện sau giai đoạn mãn kinh.

Mặc dù DSPW da màu (châu Á) không bị chấm tàn nhang di truyền, nhưng họ có các vấn đề phức tạp khác gây ra bởi nhiều nguyên nhân. Người da màu thường bị những đám đen da sau viêm. Khi đỏ da và ngứa da khỏi, sẽ xuất hiện những đám đen. Chúng có thể tồn tại lâu, làm tăng tính kích thích da và khô da.

Ở người da đen, mảng da bị tróc trông giống những vảy màu xám. Nhiều người gọi chúng là "da màu tro" và một vài sản phẩm chăm sóc da được quảng cáo là để trị được hiện tượng này, nhưng thực ra vấn đề đơn giản chỉ là khô da và có thể được điều trị bằng bất kỳ sản phẩm dưỡng ẩm tốt nào. Tùy thuộc vị trí da bị khô mà bạn có thể chọn đúng sản phẩm bôi mặt hoặc bôi toàn thân.

ĐIỀU CHỈNH CHẾ ĐỘ CHĂM SÓC DA

Khí hậu ẩm là điều kiện lý tưởng dành cho da bạn. Vào mùa đông, khí hậu khô làm tăng yếu tố khô và nhạy cảm của da, dẫn đến hiện tượng bong vảy và ngứa. Môi trường khô như trong máy bay hoặc vùng sa mạc làm làn da vốn ít nước của bạn mất nước thêm. DSPW cũng có thể bị khô da, ngứa và nhạy cảm hơn do quần áo dày mùa đông làm từ vải len vì chúng cọ xát và kích thích da.

Bạn cần thay đổi chế độ chăm sóc da theo mùa, đừng mù quáng chỉ theo một chế độ chăm sóc da. Hãy quan tâm đến tình trạng của da bạn và thay đổi khi cần thiết. Nếu khí hậu khô thì phải dưỡng ẩm thường xuyên hơn, dùng sản phẩm kem có tác dụng mạnh hơn. Ở những vùng ẩm hơn, bạn có thể ra ngoài với các sản phẩm nhẹ hơn. Khi những vết đen phát triển thì điều trị chúng và khi hết những vết đen thì quay trở lại với chế độ duy trì. Phần sau của chương này, tôi sẽ đưa ra các lựa chọn giúp bạn.

Với loại da DSPW, các vấn đề da thường trầm trọng thêm theo độ tuổi. Sau tuổi 40, vấn đề da khô có thể tồi tệ hơn, đặc biệt ở phụ nữ sau giai đoạn mãn kinh, lúc này cần dưỡng ẩm thường xuyên và dùng những sản phẩm dưỡng ẩm mạnh. Vấn đề da nhạy cảm cũng tăng lên theo tuổi, vì bạn càng tiếp xúc nhiều hơn với các thành phần chăm sóc da thì càng có nhiều nguy cơ bị dị ứng (chỉ đến tuổi 80, 90 thì vấn đề dị ứng mới giảm xuống do giảm chức năng miễn dịch). Do đó, hãy tìm một vài sản phẩm phù hợp với bạn và trung thành với nó. Chấm tàn nhang di truyền, nốt tàn nhang do ánh nắng, những mạch máu nổi rõ trên mặt (thỉnh thoảng thấy cùng trứng cá đỏ), và nếp nhăn cũng tệ hơn theo độ tuổi. Nhưng trứng cá và nám má sẽ có khuynh hướng giảm. Với rất nhiều vấn đề kể trên, tôi không hứa sẽ giải quyết được vĩnh viễn nhưng có thể đảm bảo sẽ giúp bạn cải thiện các vấn đề đó, nếu bạn trung thành với chiến lược tôi đưa ra ở phần sau của chương.

Lưu ý của Baumann: Không có chỗ cho những sai lầm, vì vậy hãy làm theo những lời khuyên của tôi. Nếu bạn nghĩ bạn bị chàm, bạn nên gặp bác da liễu. Vì trong nhiều trường hợp bị chàm, sản phẩm dưỡng ẩm và chế độ chăm sóc da hàng ngày là không đủ. Thật may mắn, thuốc theo đơn như Elidel rất hiệu quả để điều trị bệnh này.

CHĂM SÓC DA HÀNG NGÀY

Mục đích của chế độ chăm sóc da hàng ngày là giải quyết vấn đề khô da, nhạy cảm, những vết đen bằng những sản phẩm chứa các thành phần giúp da giữ nước, giảm tính nhạy cảm của da và giảm những vết đen. Chế độ chăm sóc da cũng giúp phục hồi hàng rào da, giảm viêm, phòng và điều trị nếp nhăn, phòng và điều trị trứng cá.

Vì loại da DSPW tiềm ẩn quá nhiều vấn đề khác nhau, do đó hãy điều chỉnh chế độ chăm sóc da để phù hợp với tình trạng hiện tại của bạn. Bạn sẽ tìm thấy ở đây những chế độ chăm sóc da khi bị những vết đen, đỏ da và tê buốt hoặc trứng cá.

Nếu bạn bị trứng cá, tốt nhất là đến gặp bác sĩ da liễu. Những thành phần trong các sản phẩm điều trị trứng cá không theo đơn như benzoyl peroxide và salicylic acid sẽ làm vấn đề khô da và kích thích da nặng hơn. Bác sĩ da liễu sẽ kê đơn thuốc chứa lưu huỳnh và thuốc kháng sinh bôi trực tiếp hoặc thuốc uống giúp điều trị trứng cá mà không gây kích ứng da. Điều trị bằng ánh sáng (chú ý: không phải là phơi nắng, phơi nắng làm trứng cá nặng thêm) cũng có thể hữu ích.

Nếu các vấn đề về da rắc rối quá, tôi khuyên bạn chỉ nên cố gắng duy trì chế độ chăm sóc da trong vòng hai tuần hoặc cho đến khi gặp bác sĩ da liễu.

CHẾ ĐỘ CHĂM SÓC DA HÀNG NGÀY

CHẾ ĐỘ CHĂM SÓC DA GIÚP ĐIỀU TRỊ VẾT ĐEN

SÁNG	TỐI
B1: Rửa mặt bằng sữa rửa mặt	B1: Rửa mặt bằng sữa rửa mặt
B2: Rửa sạch bằng nước xịt khoáng	B2: Rửa sạch bằng nước xịt khoáng
B3: bôi gel làm sáng da	B3: Bôi gel làm sáng da
B4: Bôi sản phẩm dưỡng ẩm chứa chất chống nắng	B4: Bôi kem chứa chất chống oxy hóa
B5: Bôi kem nền chứa chất chống nắng (không bắt buộc)	

Buổi sáng, rửa mặt bằng kem rửa mặt chống khô da (cold cream) hoặc dầu rửa mặt, vì chúng ít khô hơn các sữa rửa mặt thông thường khác. Rửa sạch bằng nước xịt khoáng (xem thêm thông tin về nước xịt khoáng ở phần sau). Sau đó, nhanh chóng bôi gel làm sáng da lên những vết đen, tiếp đến bôi sản phẩm dưỡng ẩm chứa SPF. Cố gắng bôi sản phẩm dưỡng ẩm khi da bạn vẫn còn ướt để kéo nước vào trong da. Cuối cùng, dùng kem nền chứa SPF nếu muốn. Buổi tối, rửa mặt bằng kem rửa mặt chống khô da hoặc dầu rửa mặt. Sau đó rửa sạch bằng nước xịt khoáng. Bôi gel làm sáng da lên những vết đen, sau đó nhanh chóng bôi kem dưỡng ban đêm chứa chất chống oxi hóa.

Nếu bạn bị trứng cá, bạn có thể theo chế độ này và bổ sung mặt nạ chứa lưu huỳnh 1 -2 lần/tuần. Dùng mặt nạ sau khi đã rửa mặt, và đắp mặt nạ đủ thời gian theo hướng dẫn trên hộp, rồi rửa sạch. Sau đó tiếp tục phần còn lại của chế độ chăm sóc da.

CHẾ ĐỘ CHĂM SÓC DA DUY TRÌ KHI ĐÃ HẾT VẾT ĐEN

SÁNG	TỐI
B1: Rửa mặt bằng sữa rửa mặt B2: Bôi serum chống oxi hóa B3: Xịt nước xịt khoáng B4: Bôi sản phẩm dưỡng ẩm chứa SPF hoặc dùng chống nắng B5: dùng kem nền chứa chất chống nắng (không bắt buộc)	B1: Rửa mặt bằng sữa rửa mặt B2: Xịt nước xịt khoáng B3: Bôi kem chứa chất chống oxi hóa

Buổi sáng, rửa mặt bằng sữa rửa mặt. Bạn có thể sử dụng *kem rửa mặt chống khô da,*các loại dầu rửa mặt, hoặc các loại sữa rửa mặt và lotion dịu nhẹ. Tiếp theo, bôi serumchống oxi hóa. Xịt nước xịt khoáng, sau đó nhanh chóng bôi dưỡng ẩm chứa SPF. Cuốicùng dùng kem nền chứa SPF.

Buổi tối, rửa mặt bằng sữa rửa mặt giống buổi sáng và xịt nước xịt khoáng. Khi da bạn vẫn còn ướt, nhanh chóng bôi kem dưỡng ban đêm chứa chất chống oxi hóa.

SÁNG	TỐI
B1: Rửa mặt bằng sữa rửa mặt B2: Rửa sạch bằng nước xịt khoáng B3: Bôi sản phẩm chống viêm B4: Bôi sản phẩm dưỡng ẩm chứa SPF hoặc dùng chống nắng B5: dùng kem nền chứa chất chống nắng (không bắt buộc)	B1: Rửa mặt bằng sữa rửa mặt B2: rửa sạch bằng nước xịt khoáng B3: Bôi sản phẩm chống viêm B4: bôi kem chứa chất chống oxi hóa B5: đắp mặt nạ chứa lưu huỳnh 1-2 lần/tuần

CHẾ ĐỘ CHĂM SÓC DA KHI ĐÃ HẾT ĐỐM ĐEN NHƯNG BỊ ĐỎ DA VÀ TÊ BUỐT

Buổi sáng, rửa mặt bằng sữa rửa mặt bạn chọn và rửa sạch bằng nước xịt khoáng. Bôi sản phẩm chống viêm (xem danh sách phía dưới). Tiếp theo, bôi sản phẩm dưỡng ẩm chứa SPF, sau đó dùng kem nền nếu muốn.

Buổi tối, rửa mặt bằng sữa rửa mặt và rửa sạch bằng nước xịt khoáng. Bôi sản phẩm chống viêm giống buổi sáng, sau đó bôi kem chứa chất chống oxi hóa. Đắp mặt nạ chứa lưu huỳnh 1-2 lần/tuần. Dùng mặt nạ sau khi đã rửa mặt và đắp mặt nạ đủ thời gian theo hướng dẫn rồi rửa sạch. Sau đó tiếp tục phần còn lại của chế độ chăm sóc da.

Sữa rửa mặt

Loại da DSPW nên tránh bất kỳ sữa rửa mặt nào tạo bọt. Sản phẩm tốt nhất dành cho da bạn là sữa rửa mặt nền dầu hoặc kem không làm khô da.

SỮA RỬA MẶT

$ Aveeno Positively Radiant Daily Cleansing Pads

$ Eucerin Redness Relief Soothing Cleanser

$ Elemis Chamomile Cleaning Milk

$ Quintessence Skin Science Purifying Cleanser

$$ Clarins Extra-Comfort Cleansing Cream

$$ Elizabeth Arden Millenium Hydrating Cleanser

$$ Paula's Choice Skin Recovery Cleanser

$$ Estee Lauder Soft Clean Tender Creme Cleanser

$$ La Roche-Posay Toleriane Dermo-Cleanser

$$ Murad Essential-C Cleanser

$$ Nia 24 Gentle Cleansing Cream

$$ VMV Hypoallergenics Moisture Rich Creammmy Cleansing Milk

$$$ Darphin Intral Cleansing Milk

Lựa chọn của Baumann: VMV Hypoallergenics Moisture Rich Creammmy Cleansing Milk vì nó không chứa chất gây kích thích cho da nhạy cảm.

COLD CREAM VÀ DẦU RỬA MẶT DÀNH CHO DA RẤT KHÔ

$ Avene Cold Cream for very dry sensitive skin

$ Pond's Cold Cream

$$ DHC Cleansing Oil

$$ Shu Uemura Cleansing Beauty Oil Premium A/O

$$ SK II Facial Treatment Cleansing Oil

$$ Laura Mercier Purifying Oil - Light or Rich

$$$ Clinique Take The Day Off Cleansing Balm

Lựa chọn của Baumann: Shu Uemura Cleansing Beauty Oil Premium A/O vì nó chứa trà xanh.

Sản phẩm chống viêm

Sản phẩm chống viêm thường là serum hoặc gel. Các sản phẩm hiệu quả nhất thường được kê theo đơn, tuy nhiên một vài sản phẩm không theo đơn cũng mang lại hiệu quả.

SẢN PHẨM CHỐNG VIÊM

$ Eucerin Redness Relief Daily Perfecting Lotion

$ Paula's Choice Skin Relief Treatment

$$ S Combray by Solenne

$$$ B. Kamins Booster Blue Rosacea Treatment

$$$ Pevonia Rose RS2 Concentrate

Lựa chọn của Baumann: Paula's Choice Skin Relief Treatment có chứa cỏ liễu (willow herb).

Serum chống oxi hóa

Nên dùng serum chống oxi hóa trong một số chế độ chăm sóc da, trừ trường hợp bạn thường xuyên bị đỏ da hoặc tê buốt khi phản ứng với các sản phẩm chăm sóc da khác, vì khi đó những serum này cũng sẽ gây kích thích cho da bạn.

SERUM CHỐNG OXI HÓA

$ Neutrogena Ageless Restoratives Anti-Oxidant Booster Serum

$$ Olay Professional ProX Skin Tightening Serum

$$ Josie Maran 100% Organic Argan Oil

$$ Caudalie Vinoperfect Complexion Correcting Radiance Serum

$$ Wai Hope Private Reserve Serum di Hope

$$$ Combray serum

Lựa chọn của Baumann: Wai Hope Private Reserve Serum di Hope vì nó chứa nhiều chất chống oxi hóa.

Nước xịt khoáng

Loại da DSPW không được sử dụng toner, vì nó thường có thành phần gây khô được thiết kế để loại bỏ lipid của da. Da của bạn cần tất cả lipid mà nó có. Toner cũng chứa các thành phần gây kích thích cho làn da nhạy cảm của bạn.

Nếu da của bạn quá nhạy cảm, bạn có thể hợp với các loại dung dịch đặc biệt. Trong một nghiên cứu gần đây, người ta kích thích da bằng chất tẩy rửa và so sánh thời gian da bị kích thích. Rửa mặt với nước giàu CO2 1 phút/ngày, thời gian da bị kích thích ngắn hơn so với khi rửa bằng nước vòi bình thường. Kết quả này gợi ý rằng rửa mặt với Pellergino hoặc các nước chứa cacbonate khác sẽ có tác dụng. Bạn có thể nghĩ nó không thực tế, nhưng đó là một ý tưởng thú vị.

Hãy xịt nước xịt khoáng lên mặt trước khi bôi kem mắt và sản phẩm dưỡng ẩm. Sản phẩm dưỡng ẩm và kem mắt sẽ giúp ngăn nước bốc hơi - giữ nước lại, biến bề mặt da thành một kho chứa, từ đó kéo nước vào bên trong da. Điều này đặc biệt tốt trong môi trường khô như trong mùa đông, phòng điều hòa hoặc trong máy bay.

Nước xịt khoáng được lấy từ các nguồn nước khoáng. Nó không chứa các chất hóa học như Clo - chất thường được cho thêm vào nước máy chúng ta vẫn dùng để giữ nước không bị tảo và các vi sinh vật khác. Các thành phần của nước xịt khoáng khác nhau tùy theo nguồn nước. Loại của Vichy chứa lưu huỳnh (Sulfur), trong khi của La Roche-Posay chứa Selen có hiệu quả trong việc điều trị chàm. Cả Selen và lưu huỳnh đều có tác dụng chống viêm.

NƯỚC XỊT KHOÁNG

$ Twinlab Na-PCA Non oily with Aloe Vera

$$ Avène Thermal Water Spray

$$ Wai Hope Seawater Recharging Mist

$$ Fresh Rose Marigold Tonic Water

$$ La Roche-Posay Thermal Spring Water

$$ depsea water mist- chamomile

$$ Vichy Thermal Spa Water

$$$ Susan Ciminelli Seawater

Lựa chọn của Baumann: La Roche-Posay Thermal Spring Water chứa Selen giúp

làm dịu da.

Điều trị những vết đen

Tôi thực sự thích thuốc kê theo đơn làm sáng những vết đen, nhưng ở đây là một vài gợi ý nếu bạn muốn thử các sản phẩm không theo đơn.

SẢN PHẨM LÀM SÁNG DA

$ Topix HQS-2 Skin Lightening Cream

$ Porcelana Fade Dark Spots Nighttime Treatment

$ Skineffects by Dr. Jeffrey Dover Advanced Brightening Complex

$$ Elure Advanced Whitening Lotion For Face and Neck

$$ PCA Skin pHaze 23 A&C Synergy Serum

$$ Clinique Clinical Even Better Dark Spot Corrector

$$$ Dr. Brandt Flaws No More Lightening Serum

$$$ SkinCeuticals Phyto + Botanical Gel for Hyperpigmentation

$$$ Vivite Vibrance Therapy

Lựa chọn của Baumann: Elure Advanced Whitening Lotion For Face and Neck mới ra gần đây chứa các thành phần giúp phá hủy melanin.

Sản phẩm dưỡng ẩm

Bôi sản phẩm dưỡng ẩm thường xuyên: buổi sáng sau khi rửa mặt, buổi chiều muộn hoặc đầu buổi tối và cuối cùng là trước khi đi ngủ. Với điểm O/D rất thấp, hoặc khí hậu khô, sản phẩm dưỡng ẩm dạng kem sẽ tốt hơn dạng lotion vì da của bạn cần được dưỡng ẩm mạnh. Nếu bạn có điểm O/D trung bình 17-26 hoặc trong điều kiện độ ẩm cao, hãy dùng dạng lotion. Tránh sản phẩm dưỡng ẩm có nhiều hương liệu và sản phẩm chứa các loại dầu thiết yếu.

SẢN PHẨM DƯỠNG ẨM DÙNG BAN NGÀY (CHỨA SPF)

$ Aveeno Positively Radiant Daily Moisturizer (có sữa đậu nành)

$ Aveeno Ultra-Calming Daily Moisturizer SPF 15

$ Avon ANEW ULTIMATE Age Repair Day Cream SPF 25

$ Neutrogena Healthy Skin Visibly Even Daily SPF 15 Moisturizer

$ Olay Complete Defense Daily UV Moisturizer SPF 30

$$ Canyon Ranch Your Transformation Protect UVA/UVB Facial Moisturizer

$$ Elizabeth Arden INTERVENE Radiance Boosting Moisture Cream SPF 15

$$ Clinique Even Better Skin Tone Correcting Moisturizer SPF 20

$$ Patricia Wexler M.D. Dermatology Brightening Moisturizer

$$ Vichy CAPITAL SOLEIL Hydra-Cream face 50+

Lựa chọn của Baumann: Clinique Even Better Skin Tone Correcting Moisturizer SPF 20.

SẢN PHẨM DƯỠNG ẨM BAN ĐÊM	
$	Ageless Vitality Elasticity Recharging System Restorative Night Treatment
$	Burt's Bees Healthy Treatment Marshmallow Vanishing Creme
$	Eucerin Redness Relief Soothing Night Crème
$	Bamboo Leaf Ultra Soothing Anti Redness Cream
$$	ATOPALM Intensive Moisturizing Cream
$$	Riehl's Creme d'Elegance Repairateur
$$	La Roche-Posay Toleriane Soothing Protective Facial Cream
$$	NIA 24 Intensive Recovery Complex
$$$	Bobbi Brown Intensive Skin Supplement
$$$	Emo Laszlo Total Skin Revitalizer
$$$	Bobbi Brown Intensive skin Supplement
$$$	Emo Laszlo Total skin Revitahzer

Lựa chọn của Baumann: ATOPALM Intensive Moisturizing Cream vì nó giữ nước rất tốt và chứa pseudoceramide (ceramide nhân tạo) giúp phục hồi hàng rào da *(Phân phối ATOPALMđộc quyền tại Việt Nam: công ty TNHHMETACO TRƯỜNG VĂN. Website:* ***www.atopalmvn.com.*** *Tel: 043 5123938 - 0985306273. Xem thêm thông tin trên trang bìa.)*

Kem mắt

Bạn đã có quá đủ các vấn đề về da, vậy tại sao không làm cho cuộc sống dễ dàng hơn bằng cách bỏ qua kem mắt nhỉ? Thay vào đó, bạn có thể bôi sản phẩm dưỡng ẩm thông thường xung quanh vùng mắt. Còn nếu bạn thực sự muốn dùng kem mắt, hãy chọn một trong những sản phẩm dưới đây và bôi chúng trước khi dùng kem dưỡng ẩm.

KEM MẮT $ Neutrogena Visibly Firm Eye Cream

$$ Obagi Nu-Derm Eye Cream

$$ Nia 24 Eye Repair Complex

$$ Clinique All About Eyes Rich

$$$ Bobbi Brown EXTRA Repair Cream

Lựa chọn của Baumann: Neutrogena Visibly Firm Eye Cream. (Khi đi du lịch, để tiết kiệm chỗ để đồ, tôi dùng nó như một loại kem dưỡng ban đêm.)

Mặt nạ

Những mặt nạ được giới thiệu ở đây đều chứa lưu huỳnh.

GIỚI THIỆU MẶT NẠ

$$ DDF Sulfur Therapeutic Mask

$$ Peter Thomas Roth Sulfur Cooling Masque

Sự lột da

Những người thuộc loại da DSPW không bao giờ nên lột da vì điều đó có thể làm da bạn thêm nhạy cảm và làm tổn thương hàng rào da. Thay vào đó, hãy tập trung vào sản phẩm dưỡng ẩm.

MUA SẢN PHẨM

Việc đọc thành phần trên nhãn sản phẩm rất quan trọng đối với loại da DSPW, vì da của bạn có thể bị kích thích bởi quá nhiều loại thành phần. Bạn hãy chọn những sản phẩm chứa các thành phần có lợi. Dưới đây tôi liệt kê những thành phần giúp ích trong việc phòng và điều trị vết đen, giữ nước cho da, cải thiện nếp nhăn và phòng viêm, cũng như các thành phần nên tránh. Nếu bạn tìm thấy sản phẩm nào không được liệt kê ở đây, xin mời vào web www.skintypesolution.com (tiếng Anh) hoặc www.16skin.com (tiếng Việt) và chia sẻ sản phẩm yêu thích của bạn với những người có cùng loại da với bạn.

THÀNH PHẦN CHĂM SÓC DA

Cải thiện những đốm đen

- Arbutin
- Cucumber extract
- Glycyrrhiza glabra (licoricephosphate extract)
- Hydroquinone
- Kojic acid
- Magnesium ascorbyl
- Mulberry extract
- Tyrostat

Phòng những đốm đen

- *Cocos nueifera* (coconut extract)
- Cucumber
- Niacinamide extract (strawberry begonia)
- Pycnogenol (a pine extract) Nếu bạn không có trứng cá
- Saxifraga sarmentosa

Dưỡng ẩm và tăng tính giữ nước của da

- Ajuga turkestanica
- Aloe vera (provitamin B5)
- Dimethicone
- Evening primrose oil
- Glycerin
- Jojoba oil
- Macadamia nut oil
- Olive oil
- Colloidal oatmeal
- Dexpanthenol
- Apricot kernel oil
- Borage seed oil
- Canola oil
- Ceramide
- Cholesterol
- Cocoa butter (nếu bạn không bị trứng cá)
- Safflower oil
- Shea butter

Phòng nếp nhăn

- Basil
- Caffeine
- Camilla sinensis (green tea, white tea)
- Idebenone
- Lutein
- Lycopene (ubiquinone
- Copper peptide (pomegranate)
- Pycnogenol
- (a pine bark extract)
- Ferulic acid
- Feverfew
- Ginger
- Ginseng
- Grape seed extract
- Carrot extract
- Coenzyme Q10
- Unica granatum
- Curcumin (tetrahydracurcumin or turmeric)
- Rosemary
- Silymarin
- Yucca

Cải thiện nếp nhăn

- Copper peptide
- Ginkgo biloba có thể kích thích với bạn
- Vitamic C (ascorbic acid)

Chống viêm

- Alove vera
- Chamomile
- Colloidal oatmeal
- Cucumber
- Dexpanthenol (provitamin B5)
- Epibolium angustifolium
- Trifolium pretense
- Feverfew
- Green tea
- Licochalone
- Mirabilis
- Perilla leaf extract
- Pycnogenol (a pine bark extract)
- Red algae
- Thyme (willow herb)
- Evening primrose oil (red clover)
- Zinc

THÀNH PHẦN CẦN TRÁNH

Với tất cả những người thuộc loại da DSPW

- Các sữa rửa mặt tạo bọt
- Scrub
- Toner

Nếu bạn bị trứng cá

- Butyl stearate
- Cinnamon oil
- Cocoa butter
- Cocos nucifera (coconut oil)
- Decyl oleateisocetyl stearate
- Octyl stearate
- Peppermint oil
- Propylene glycol-2
- Lanolin
- Myristyl myristate
- Myristyl propionate
- Octyl palmitate or
- Isopropyl isostearate
- Isopropyl myristate
- Isopropyl palmitate
- Isostearyl neopentanoate (PPG 2)

Nếu bạn bị đỏ da

- Alpha hydroxy acids (lactic acid, glycolic acid)
- Retinaldehyde
- Retinol
- Retinyl palmitate
- Vitamin c (ascorbic acid)
- Polyhydroxy acids
-
- Alpha lipoic acid
- Benzoyl peroxide
- Gluconolactone
- Phytic acid

Chống nắng cho da bạn

Bạn nên dùng kem chống nắng. Nếu bạn có những vết đen thì có vài sản phẩm chống nắng chứa yếu tố làm sáng da như Philosophy A Pigment of Your Imagination. Nếu có thể, hãy tìm các sản phẩm chống nắng chứa chất chống oxi hóa.

SẢN PHẨM CHỐNG NẮNG $ Blue Lizard Sunscreen Sensitive SPF 30

$ Eucerin Q10 Anti-Wrinkle Sensitive Skin Lotion SPF 15

$ Aveeno Ultra-Calming Moisturizing Lotion with SPF 30

$$ Topix Glycolix Elite Sunscreen SPF 30

$$ SkinCeuticals Ultimate UV Defense SPF 30

$$$ Darphin Vital Protection Age-deFying Protective Lotion 50

$$ Kiehl's Abyssine Cream + SPF 23

$$$ Perricone MD More Than Moisture SPF 30

$$$ Natura Bisse NB Ceutical Daily Defense Oil-Free Fluid SPF 30

$$$ Sisley Broad Spectrum Sunscreen, SPF 40

Lựa chọn của Baumann: Blue Lizard Sunscreen Sensitive SPF 30 vì nó có chất chống nắng vật lý.

CÁC LIỆU PHÁP DÀNH CHO DA BẠN

Không có liệu pháp nào cải thiện được vấn đề khô và nhạy cảm của da bạn. Để giải quyết hai vấn đề này, cách điều trị tốt nhất là sử dụng các sản phẩm chăm sóc da, thay đổi thói quen sống và chế độ ăn. Tuy nhiên, vẫn có các liệu pháp có thể điều trị được vết đen và cũng có nhiều sự lựa chọn để điều trị nếp nhăn.

Điều trị bằng laze và ánh sáng

Đối với DSPW da trắng, có một số liệu pháp điều trị bằng laze và ánh sáng được dùng để loại bỏ những vết đen (chẳng hạn như tàn nhang). Các loại laze như: Ruby laze, Alexandrite laze, hoặc Nd:Yag phát ra các ánh sáng riêng biệt và chỉ có vùng da màu nâu đen (những vết đen) mới hấp thụ những ánh sáng này. IPL phát ra các ánh sáng khác nhau hướng đến các mục tiêu gồm những vết đen và mạch máu trong da. Khi laze hoặc ánh sáng hướng đến những vết nâu đen, các sắc tố melanin này sẽ hấp thụ năng lượng của ánh sáng và nóng lên đến mức vỡ tung. Các tế bào xung quanh không chứa melanin sẽ không bị ảnh hưởng. Những bệnh nhân da đen không dùng được kỹ thuật này vì các tế bào da bình thường xung quanh các tế bào cần diệt cũng chứa lượng melanin cao nên có thể bị ảnh hưởng.

Lột da

DSPW da đen có thể dùng lột da loại nhẹ để cải thiện vết đen. Những loại chứa glycolic acid và lactic acid (gọi chung là AHA) là tốt nhất cho loại da này, vì chúng tăng khả năng giữ nước của da và có tác dụng lột. Hơn nữa, những loại lột da này cải thiện được những nếp nhăn nhỏ. Bạn có thể lột da ở salon hoặc spa, nhưng nếu làm ở văn phòng của các bác sĩ da liễu, họ có thể làm với nồng độ AHA cao hơn, từ đó mang lại kết quả cao hơn.

Căng da

Có nhiều loại liệu pháp căng da giúp điều trị nếp nhăn. Tôi thích những loại dùng collagen hoặc hyalorunic acid. Những loại này lý tưởng cho da DSPW và DSNW vì collagen và hyalorunic acid là các chất tự nhiên có trong da, chúng sẽ mang lại cảm giác tự nhiên và hiệu quả ngay tức thì.

4.2. Da khô, Nhạy cảm, Nhiễm sắc tố, Căng: DSPT

LOẠI DA SỐ 1

"Tôi biết da tôi cần dưỡng ẩm nhưng có quá nhiều sự lựa chọn. Có sản phẩm nào giúp giảm tính nhạy cảm của da và giải quyết những vết đen không? Nếu cần sử dụng nhiều sản phẩm, thì tôi nên bôi sản phẩm làm sáng da trước hay là sản phẩm dưỡng ẩm trước?"

VỀ DA CỦA BẠN

Nếu bảng câu hỏi chỉ ra da bạn là DSPT, bạn có thể phải đối mặt với nhiều vấn đề về da. Da của bạn có khuynh hướng bị chàm, khô da, trứng cá, tróc vảy, đỏ da, ngứa và trứng cá đỏ. Những vấn đề đó quấy rầy bạn nhiều hơn những phiền muộn có thể nhìn thấy được bên ngoài. Bị ngứa da, đỏ da, trứng cá đỏ hoặc trứng cá thật khó chịu. Bạn không được yên. Nó làm bạn phát cáu và lúc nào cũng bối rối. DSPT cảm thấy không thể tự kiểm soát được tình trạng da khô và nhạy cảm của mình. Hầu hết các loại da khác không muốn phải chịu đựng làn da của bạn dù chỉ một ngày. Và cũng chỉ ít người có thể tưởng tượng nổi tình trạng khốn khổ mà DSPT phải trải qua.

Mặc dù đỏ da, khô da và tróc vảy da "kêu gào" đòi sản phẩm dưỡng ẩm, nhưng sự nhạy cảm của da bạn phản ứng với quá nhiều thành phần đến nỗi bạn không còn tin vào việc thử sản phẩm. Hương liệu trong các sản phẩm chăm sóc da, chất tẩy rửa trong xà bông, vải xù xì, thời tiết có gió mạnh có thể gây ra phiền toái. Chất dưỡng ẩm nặng có thể gây ra trứng cá. Bạn cảm thấy may mắn về điều gì? Nguy cơ bị ung thư tế bào không sắc tố da có thể thấp hơn so với các loại da khác, nhưng tốt nhất bạn vẫn nên kiểm tra thường xuyên.

Cả bốn loại *da khô, nhạy cảm* đều gặp phải vấn đề *rối loạn hàng rào bảo vệ da*. Để biết các yếu tố: khô da, nhạy cảm và nhiễm sắc tố tương tác với nhau như thế nào để tạo ra các vấn đề da của bạn, hãy đọc "rối lạo hàng rào bảo vệ da" ở chương mười hai. Nhiều người da màu có loại da DSPT, như người Mỹ Latin, Tây Ban Nha, Địa Trung Hải. Loại da này cũng khá phổ biến ở người Mỹ gốc Phi và châu Á.

GIẢI QUYẾT VẤN ĐỀ KHÔ DA

Nhiều người thuộc loại da DSPT là người da đen, trong đó việc da khô có thể dẫn đến hiện tượng tróc vảy "màu xám tro", là khi màu của mảng bong trông sáng hơn nền da đen bên dưới. Khi các công ty quảng cáo các sản phẩm giúp phòng chống

"màu xám tro", hãy nhớ rằng vấn đề này đơn giản chỉ là khô da, và có thể được giải quyết bằng sản phẩm dưỡng ẩm phù hợp.

Da khô, nhạy cảm ở DSPT da đen có thể có nguyên nhân từ gen, nhưng vấn đề khô da của họ cũng có thể là hậu quả từ những điều kiện môi trường và tiếp xúc với hóa chất. Nhiều sản phẩm và các chất hóa học dùng cho tóc có thể phá hoại hàng rào bảo vệ da và góp phần gây ra dị ứng.

Dị ứng xảy ra khi hệ thống miễn dịch sinh kháng thể phản ứng lại chất nào đó. Ví dụ, vài người có kháng thể với dây thường xuân độc và họ nổi ban đỏ khi tiếp xúc với nó, trong khi những người khác không có kháng thể này và không phản ứng với nó. Nhiều thành phần có thể xâm nhập qua hàng rào da bị tổn thương và ngấm vào máu, từ đó sinh ra phản ứng dị ứng. Những ban đỏ do kích thích thì khác, nhưng chúng thường bị nhầm lẫn với dị ứng. Một chất kích thích làm da nổi ban đỏ nhưng không giống như dị ứng, nó không gây ra bởi kháng thể. Một hàng rào da bị tổn thương làm da bạn trở nên nhạy cảm hơn, nên dễ bị kích thích.

Nổi ban, đỏ da và ngứa là biểu hiện của viêm, và hiện tượng này phá hủy thêm hàng rào da. Khi da bị viêm, bạn cần làm dịu nó bằng việc tránh những chất kích thích. Da tiếp tục bị phá hủy có thể dẫn đến chàm, bệnh hay gặp ở loại da DSPT.

DSPT VÀ CHÀM

Nhiều người bị chàm, hay còn được gọi là bệnh viêm da cơ địa, một thể nặng của khô da có khuynh hướng tái phát tại cùng một vị trí (như phía sau đầu gối, trên cổ tay, ụ đầu xương bàn tay, cổ chân và khuỷu tay). Lúc đầu nó là đám da bị ngứa, sau đó trở nên đỏ và viêm. Sự cào xước tại vị trí đó có thể làm da bị rách và nhiễm trùng. Ở loại da DSPT và DSPW, da ở những vùng bị thương sẽ đen lại và có thể mất nhiều tháng mới trở lại màu da tự nhiên. Chàm là kết quả từ sự kết hợp của hai yếu tố: khô và nhạy cảm, và đôi khi là do dị ứng. Dị ứng có thể gồm cả dị ứng trực tiếp với những chất tiếp xúc với da và dị ứng xuất phát từ bên trong cơ thể với thức ăn, hít phải chất gây dị ứng... rồi biểu hiện ra ngoài da.

Tôi có bị chàm?

Nếu bạn có bất kỳ triệu chứng nào dưới đây, bạn có thể bị chàm:

- Ngứa tại bất kỳ chỗ nào ở mặt hoặc trên cơ thể
- Thấy kích thích và muốn gãi thường xuyên ở sau đầu gối, cổ tay, cổ chân, khuỷu tay.
- Những vùng ngứa trở thành những đám đen hoặc đỏ, vẫn còn sau khi hết ngứa
- Vết nứt rạn trên những vùng da đỏ và khô, đặc biệt tại vị trí khớp

- Ngứa và đỏ da có xu hướng tái phát tại cùng một vị trí trên cơ thể
- Ngứa, đỏ và tróc vảy ở sau tai
- Tiền sử bản thân hoặc gia đình bị dị ứng hoặc hen

Một điều rất quan trọng là không được gãi khi bạn thấy ngứa vì gãi khiến hàng rào bảo vệ da bị phá hủy nặng hơn. Thay vào đó, tôi cung cấp những sản phẩm không theo đơn để làm dịu tổn thương do chàm gây ra.

Thiên hướng bị chàm?

Chàm là một loại bệnh di truyền hay gặp ở những người có tiền sử bản thân hoặc gia đình bị hen hay dị ứng. Chàm thường bắt đầu xảy ra trong những năm đầu đời và đối với hầu hết mọi người, nó phát triển đến lúc 5 tuổi. May mắn là qua tuổi này, khi lớn hơn, nhiều người chỉ bị quấy rầy bởi vấn đề khô da thông thường. Những người trưởng thành bị viêm da cơ địa thường là do có làn da quá nhạy cảm.

Những nghiên cứu gần đây phát hiện ra trẻ bú sữa mẹ có tỉ lệ bệnh viêm da cơ địa thấp hơn, vì trẻ bú sữa mẹ không tiếp xúc với những chất gây dị ứng phổ biến có trong thức ăn hàng ngày và đậu nành trước khi hệ thống miễn dịch phát triển. Điều thú vị là một nghiên cứu khác chỉ ra rằng những đứa trẻ bú sữa mẹ và người mẹ không ăn những thức ăn gây dị ứng thông thường (như trứng, cá, lạc, đậu nành) có tỷ lệ chàm thấp hơn những đứa trẻ bú sữa mẹ mà mẹ chúng ăn những thức ăn đó.

Tránh những chất kích thích

Chìa khóa giải quyết cả khô da và chàm là:

- Làm dịu viêm
- Phục hồi lại hàng rào bảo vệ da
- Tăng tính giữ nước của da

Dù không thể chữa khỏi được chàm, nhưng có thể kiểm chế được nó. Một điều quan trọng là tránh phơi nắng và dùng các sản phẩm chăm sóc da có tác dụng tăng cường hàng rào bảo vệ da. Những sản phẩm tôi lựa chọn đều chứa những thành phần giúp tăng tính giữ nước của da, phục hồi hàng rào da từ đó giúp da giữ nước tốt hơn.

DSPT VÀ MÔI TRƯỜNG

Những vấn đề mà loại da DSPT phải chịu đựng cũng thay đổi theo mùa, vì làn da khô, nhạy cảm dễ bị tấn công bởi điều kiện thời tiết. Thật khó để nói mùa nào là tốt nhất cho loại da khô, nhiễm sắc tố. Mùa hè, phơi nắng có thể làm đen hơn những vết đen.Vì thế chống nắng và sản phẩm làm sáng da thường rất cần thiết.

Khi nhiệt độ thấp xuống, cái lạnh giá mùa đông và khí hậu khô sẽ làm tăng tính khô và nhạy cảm của da. Quần áo dày mùa đông làm từ vải sần sùi như len khi cọ sát vào da có thể khiến tình trạng khô da và nhạy cảm da nặng hơn. Đối với DSPT, thời tiết lý tưởng là mát mẻ và ẩm.

NHÌN CẬN CẢNH DA BẠN

Với loại da DSPT, bạn có thể trải qua những điều sau:

- Chàm (viêm da cơ địa)
- Vảy da
- Những đám da sần sùi, dày
- Ngứa
- Khô da và sẽ nặng hơn trong mùa đông hoặc khí hậu khô
- nhạy cảm với hương liệu có thể làm da nổi ban đỏ
- Khô da do chất tẩy rửa, tạo ra "bàn tay người giặt xà phòng" (bàn tay khô, có vảy)
- Những đám đen tại vị trí viêm hoặc sau chấn thương (cắt, cứa,...)
- Những đám đen tại vị trí phơi nắng
- Mi mắt đen
- Những quầng thâm dưới mắt

Vì da bạn thuộc loại da căng nên không bị nhiều nếp nhăn khi về già, nhưng các vấn đề khác sẽ tệ hơn cùng tuổi tác. Năm tháng qua đi, da bạn sẽ càng khô hơn. So với lúc trẻ, lúc này mùa đông sẽ nhiều phiền toái hơn với bạn, nó sẽ gây ra đỏ da, tróc vảy và nứt nẻ. Ngoài 50 tuổi, bạn sẽ cần dùng dưỡng ẩm thường xuyên. Kem dưỡng ban đêm tác dụng mạnh sẽ tốt hơn cho những người DSPT có tuổi, tuy nhiên đừng ngốc nghếch mua các sản phẩm đắt tiền chứa các thành phần chống lão hóa mà bạn không cần. Tôi sẽ giới thiệu các sản phẩm dưỡng ẩm thích hợp ở phần sau của chương. Phụ nữ đến thời kỳ mãn kinh, vấn đề nám má và những vết đen sẽ cải thiện do nồng độ nội tiết estrogen sẽ giảm xuống. Tuy nhiên, nồng độ estrogen giảm lại góp phần làm khô da. Ở tuổi 80, 90, hệ thống miễn dịch yếu đi, bất kỳ tình trạng nào liên quan đến dị ứng hoặc sự tự miễn dịch sẽ được cải thiện.

CHỦNG TỘC VÀ LOẠI DA DSPT

Tỷ lệ những người DSPT châu Á bị chàm và nám má cao hơn, nhưng họ ít bị nếp

nhăn và ung thư da hơn so với người da trắng. Do đó các dòng sản phẩm châu Á chủ yếu tập trung điều trị vấn đề khô da và nhiễm sắc tố. Da người châu Á có sự khác nhau nhiều về sinh học, nên họ có phản ứng khác nhau với sản phẩm nhiều hơn so người da trắng và người da đen.

Ví dụ, vài nghiên cứu chỉ ra rằng da người Nhật Bản có phản ứng nhiều hơn với chất tẩy rửa. Điều này giải thích tại sao nhiều người châu Á thích các dầu rửa mặt. Những chất tẩy rửa (hầu hết có trong sữa rửa mặt, dầu gội đầu, xà bông rửa mặt và rửa toàn thân, xà phòng và các sản phẩm rửa bát) làm khô da nên loại da khô, nhạy cảm cần tránh chúng. Do vậy, những người châu Á thuộc loại da này đặc biệt nên tránh các sản phẩm xà bông, dầu gội đầu, sữa rửa mặt tạo bọt mạnh. Nên dùng những sản phẩm dịu hơn, rửa sạch, sau đó bôi sản phẩm dưỡng ẩm. Đeo găng tay cao su khi sử dụng các sản phẩm rửa. Mặc dù tôi giới thiệu các sản phẩm chăm sóc da chứa hydroquinone giúp làm mờ những vết đen, vài người châu Á thuộc loại da khô, nhạy cảm có tiền sử *bệnh mô xám nâu* (bệnh thiếu enzyme di truyền) nên tránh dùng vì họ có thể phát triển những đám đen đặc trưng khi dùng hydroquinone. Thay vào đó, người DSPT châu Á có thể dùng các loại lột da không chứa hydroquinone, điều trị bằng ánh sáng hoặc mài da siêu dẫn từ bác sĩ da liễu hoặc chuyên gia spa. Tôi khuyên bạn nên tìm phương pháp điều trị nhẹ nhàng vì nó sẽ tốt hơn các phương pháp mạnh, đó phải là một tiến trình từ từ để đảm bảo da của bạn không bị kích thích.

LỰA CHỌN SẢN PHẨM CHO LOẠI DA DSPT

DSPT cần dưỡng ẩm thường xuyên, đồng thời bạn cũng cần các sản phẩm và phương pháp điều trị giúp làm sáng những vết đen và nám má. Tuy nhiên DSPT sẽ phản ứng với nhiều loại sản phẩm và thành phần. Hương liệu, paraben và các chất bảo quản khác là những chất gây dị ứng phổ biến nhất, chúng là nguyên nhân chính gây nổi ban. Bạn nên tránh hương liệu dù nó có thể chứa một loại dầu thiết yếu nào đó không gây phản ứng. Hầu hết các sản phẩm chăm sóc da, ngay cả sản phẩm được ghi "không hương liệu" đều chứa vài chất để khử mùi khó chịu của các thành phần khác. Hương liệu được sử dụng cho mục đích này thường là sự trộn lẫn của trên 40 thành phần khác nhau, nên để biết chính xác thủ phạm là điều không thể.

Việc không biết thành phần nào gây kích ứng làm cho việc mua sản phẩm chăm sóc da trở nên khó khăn. Bạn nhận ra khi bạn dùng sản phẩm mới mua, hiện tượng nổi ban và đỏ da bùng phát và có thể kéo dài dai dẳng vài ngày, thậm chí hàng tuần, cả tháng. Đừng nghĩ rằng bạn có thể dùng kem đã trót mua trên những vùng da kém nhạy cảm hơn như tay, chân, vì bạn có nguy cơ bị chàm nên phải rất thận trọng. Nhiều bệnh nhân DSPT nói rằng việc tìm ra một sản phẩm dùng được một cách an toàn thôi cũng giống như một kỳ tích.

DƯỠNG ẨM

DSPT, tôi có một thông điệp dành cho bạn: Tăng khả năng giữ nước của da, tăng

khả năng giữ nước của da...

Sản phẩm dưỡng ẩm chứa chống nắng (SPF) cùng các thành phần có ích đơn giản như dầu từ cây mỡ (shea butter), dầu ca cao (cocoa butter), dầu ôliu (olive oil), dầu jojoba là tốt nhất cho bạn.

Sản phẩm chăm sóc da của bạn nên chứa ceramide, acid béo và cholesterol hoặc kích thích da sản xuất ba lipid đó. Ba loại lipid này rất cần để tạo ra một hàng rào bảo vệ da khỏe mạnh. Bạn phải bôi sản phẩm dưỡng ẩm ít nhất 2 lần/ ngày. Chú ý rằng tôi nói: ít nhất. Trong trường hợp của bạn, nhiều hơn sẽ tốt hơn. Tôi cũng khuyên bạn sử dụng cả sản phẩm chống nắng và dưỡng ẩm vì chỉ nguyên sản phẩm chống nắng sẽ không có đủ tác dụng dưỡng ẩm cho da. Kem dùng ban đêm có tác dụng mạnh sẽ tốt nhưng không nên chứa hương liệu vì chúng sẽ gây kích ứng và làm da bạn khô hơn. Thận trọng với loại kem đắt tiền có hương thơm. Nên dùng sản phẩm chống nắng hàng ngày vì hai lý do: thứ nhất vì ánh nắng phá hủy hàng rào da, thứ hai vì ánh nắng gây ra vết đen. Thật không may, không có một liệu trình điều trị da liễu nào ở các bệnh viện và trung tâm thẩm mỹ giúp cải thiện được hàng rào da. Những vết đen ở người da trắng có thể được điều trị bằng liệu pháp laze và ánh sáng. Cả người da trắng và da đen đều có thể được điều trị bằng phương pháp lột da và phương pháp mài da siêu dẫn (Microdermabration) để giải quyết nhanh hơn những vết đen và cải thiện tạm thời sự sần sùi, thô ráp của da. Thuốc theo đơn có thể dùng điều trị đợt bùng phát chàm và làm mờ vết đen. Nhưng**quan trọng nhất là phải kiểm soát dưỡng ẩm và tránh chất kích thích.**

Lưu ý của Baumann: Với bạn, dưỡng ẩm thường xuyên, ngày bốn lần không phải là quá nhiều. Bôi sản phẩm dưỡng ẩm ngay sau khi tắm, rửa bát hoặc khi mặt bạn tiếp xúc với các yếu tố khác. Mỗi lần thay quần áo, hãy dùng sản phẩm dưỡng ẩm. Với da của bạn, dưỡng ẩm không bao giờ là đủ.

CHĂM SÓC DA HÀNG NGÀY

Mục đích của chế độ chăm sóc da hàng ngày là làm cho hàng rào bảo vệ da khỏe hơn để giúp da giữ ẩm (làm da bớt khô), ngăn những chất kích thích và chất gây dị ứng (làm da bớt nhạy cảm). Để hoàn thành các mục tiêu này, tôi sẽ sử dụng các sản phẩm chứa các thành phần giúp khôi phục hàng rào bảo vệ da. Việc đó cũng giúp phòng viêm (nguyên

nhân gây ra những đốm đen). Hơn nữa chế độ chăm sóc da hàng ngày cũng giúp phòng và điều trị trứng cá.

Một số người thuộc loại da này bị trứng cá. Tôi cũng sẽ cung cấp phương pháp điều trị trứng cá.

Các sản phẩm được ghi: "dành cho da nhạy cảm" chính là dành cho loại da khô, nhạy cảm. Nếu bạn có điểm P/N cao (>30) thì có vài sản phẩm chứa yếu tố làm sáng da dành cho "da nhạy cảm". Tôi sẽ hướng bạn đến các sản phẩm giúp bạn có màu sắc da cân bằng cũng như tăng tính giữ nước cho da, phục hồi hàng rào bảo vệ da và giảm tính nhạy cảm của da.

CHẾ ĐỘ CHĂM SÓC DA HÀNG NGÀY

CHẾ ĐỘ CHĂM SÓC DA

SÁNG	TỐI
B1: Rửa mặt bằng sữa rửa mặt	B1: Rửa mặt bằng sữa rửa mặt
B2: xịt nước xịt khoáng	B2: xịt nước xịt khoáng
B3: Bôi kem mắt (không bắt buộc)	B3: Bôi kem mắt (không bắt buộc)
B4: Bôi sản phẩm dưỡng ẩm	B4: Bôi sản phẩm làm sang da lên vết đen (không bắt buộc)
B5: Bôi sản phẩm chống nắng	B5: Bôi sản phẩm dưỡng ẩm
B6: Bôi kem nền (không bắt buộc)	

Buổi sáng rửa mặt bằng sữa rửa mặt, sau đó xịt nước xịt khoáng. Sử dụng kem mắt nếu muốn. Trong trường hợp này, kem mắt, sản phẩm làm sáng da và chất dưỡng ẩm cần được chuẩn bị trước, bạn nên dùng khi mặt vẫn còn ướt nước xịt khoáng. Tất cả các sản phẩm này được chuẩn bị để sẵn sàng bôi ngay khi da mặt chưa khô. Nếu nước bốc hơi hết trước khi bôi dưỡng ẩm sẽ làm khô da bạn, hoàn toàn phản tác dụng. Chỉ nên bôi sản phẩm làm sáng da trực tiếp lên những vết đen (không bôi lên toàn mặt). Sau đó bôi sản phẩm dưỡng ẩm, chống nắng và cuối cùng là kem nền (nếu bạn muốn).

Buổi tối, rửa mặt bằng sữa rửa mặt, xịt nước xịt khoáng, bôi kem mắt và sản phẩm làm sáng da nếu cần. Cuối cùng bôi sản phẩm dưỡng ẩm. Mặc dù bạn có thể chưa bao giờ nghe về việc xịt mặt bằng nước xịt khoáng trước khi bôi dưỡng ẩm, nhưng đó là một bí mật tuyệt vời làm tăng độ giữ nước cho da bạn. Sau tám tuần theo chế độ này, nếu tình trạng da khô và nhạy cảm vẫn không được giải quyết thì hãy thử các sản phẩm khác từ danh sách tôi giới thiệu. Nếu da bạn vẫn không được cải thiện trong bốn tuần tiếp theo, hãy gặp bác sĩ da liễu, họ có thể kê đơn thuốc cho tình trạng khô da nghiêm trọng, ngứa và chàm, thuốc sẽ được dùng cùng chế độ chăm sóc da này. Sữa rửa mặt

Rửa mặt và dưỡng ẩm là hai phần quan trọng nhất trong chế độ chăm sóc da của bạn. Sử dụng sai sữa rửa mặt có thể làm trầm trọng thêm tình trạng của da cho dù bạn làm đúng mọi thứ khác. Sữa rửa mặt chứa các chất tẩy rửa (sinh ra nhiều bọt) sẽ làm mất đi những lipid cần thiết trên da khiến da khô hơn và tăng độ nhạy cảm của da. DSPT không nên dùng xà bông, dầu gội đầu, chất dưỡng ẩm, hoặc sản phẩm dưỡng tóc mà bạn chưa tự đánh giá và chọn lọc để đảm bảo nó không chứa

các thành phần gây kích thích.

Bạn có biết rằng bạn có thể rửa mặt với dầu? Nó rất phổ biến ở châu Á vì quá nhiều người có da khô. Nếu bạn có trứng cá, thì dầu không dành cho bạn, nhưng nếu bạn giống tôi (da khô và có vảy) thì đó là cách tuyệt vời để dưỡng ẩm. Tôi thích các loại dầu rửa mặt dành cho DSPT. Hãy thử dùng Shu Uemura Cleansing Beauty Oil Premium A/O, bạn nên làm theo hướng dẫn: dùng các đầu ngón tay bôi nó lên da mặt khô, sau đó bổ sung nước.

SỮA RỬA MẶT

$ Aveeno Positively Radiant Daily Cleansing Pads

$ Pond's Deep Cleanser Cold Cream (for extremely dry skin)

$ Cera Ve Hydrating Cleanser

$$ La Roche-Posay Toleriane Dermo-Cleanser

$$ Babor Cleansing HY-OL

$$ Moisture Rich Creammmy Cleansing Milk by VMV Hypoallergenics

$$ Wai Hope Pre Hope Organic Cleanser

$$$ Darphin Intral Cleansing Milk

Lựa chọn của Baumann: La Roche-Posay Toleriane Dermo-Cleanser.

DẦU RỬA MẶT

$ Jojoba Cleansing Oil

$$ M«A«C Cleanse Off Oil

$$ Shu Uemura Cleansing Beauty Oil Premium A/O

$$$ Bobbi Brown Cleansing Oil

$$$ SK-II Cleansing Oil Treatment

Lựa chọn của Baumann: Shu Uemura Cleansing Beauty Oil Premium A/O.

Nước xịt khoáng

DSPT không nên dùng toner vì nó thường chứa các thành phần làm khô, lấy đi các lipid của da. Da bạn cần tất cả lipid mà nó có. Hãy thay thế toner bằng nước xịt

khoáng. Xịt nó lên mặt ngay trước khi bôi kem mắt và sản phẩm dưỡng ẩm. Sản phẩm dưỡng ẩm và kem mắt sẽ giúp giữ nước lại, biến da thành một kho chứa và kéo nước vào bên trong da. Điều này đặc biệt tốt trong môi trường khô như mùa đông, vùng nhiều gió hoặc trong máy bay.

Nước xịt khoáng được lấy từ các nguồn nước khoáng tinh khiết. Nó không chứa các chất hóa học như Clo thường được cho vào nước máy chúng ta vẫn dùng để giữ nước không bị tảo và các vi sinh vật khác. Các thành phần của nước xịt khoáng khác nhau tùy theo nguồn nước. Nước của Vichy chứa lưu huỳnh, trong khi của La Roche-Posay chứa selen có hiệu quả trong việc điều trị chàm. Cả Selen và lưu huỳnh đều có thể chống viêm.

NƯỚC XỊT KHOÁNG

$ Evian Mineral Water Spray

$$ Avène Thermal Water Spray

$$ Chantecaille Pure Rosewater

$ La Roche-Posay Thermal Spring Water

$$ Shu Uemura depsea water mist

$ Vichy Thermal Spa Water

$$$ Jurlique Rosewater Spray

Lựa chọn của Baumann: La Roche-Posay Thermal Spring Water.

Điều trị trứng cá

Số người thuộc loại da DSPT bị trứng cá rất ít, nhưng tôi sẽ không quên bạn. Học cách giữ nước cho da thích hợp sẽ giúp cải thiện vấn đề trứng cá. Bạn nghĩ da phải khô thì mới giảm được trứng cá: hoang đường. Theo những nghiên cứu gần đây, các nhà da liễu cho rằng, trong việc làm trứng cá biến mất thì các sản phẩm rửa giúp tăng tính giữ nước của da tốt hơn các sản phẩm làm khô da. Nếu vấn đề về trứng cá không được cải thiện, bạn có thể bổ sung kem retinol không theo đơn như Neutrogena Healthy Skin, sau đó bôi sản phẩm dưỡng ẩm trong chế độ chăm sóc da ban đêm. Trong hầu hết các trường hợp, như vậy là đủ để làm sạch da bạn. Nếu vẫn không được, hãy gặp bác sĩ da liễu.

Điều trị những vết đen

Bất kỳ sản phẩm dị ứng nào đều có thể gây viêm, từ đó sẽ dẫn đến những vết đen. Khi những vết đen xuất hiện, hãy sử dụng kem làm sáng da. Tôi xin gợi ý vài sản phẩm không theo đơn. Nhưng tôi khuyên nên dùng sản phẩm theo đơn của bác sĩ

da liễu vì nó có tác dụng mạnh hơn.

SẢN PHẨM LÀM SÁNG DA

$ Topix HQS-2 Skin Lightening Cream

$ Porcelana Fade Dark Spots Nighttime Treatment

$ Skineffects by Dr. Jeffrey Dover Advanced Brightening Complex

$$ B. Kamins Skin Lightening Treatment

$$ Elure Advanced Whitening Lotion

$$$ Vivite Vibrance Therapy

$$ Philosophy A Pigment of Y our Imagination

$$$ DDF Intensive Holistic Lightener

$$$ SkinCeuticals Phyto + Botanical Gel for Hyperpigmentation

$$$ DR Brandt flaws no more® lightening serum

Lựa chọn của Baumann: Vivite Vibrance Therapy là sản phẩm đáng để vung tiền. Không dùng cho người bị đỏ da và cơn đỏ bừng mặt.

Sản phẩm dưỡng ẩm

Bạn cần dưỡng ẩm thường xuyên, ít nhất 3 lần/ngày. Lý tưởng là buổi sáng sau khi rửa mặt, lặp lại vào buổi chiều muộn hoặc đầu buổi tối, và trước lúc đi ngủ. Nếu bạn có điểm O/D rất thấp: từ 11-16, hãy dùng dạng kem (cream). Nếu bạn có điểm O/D trung bình 1726, hãy dùng lotion. Tránh dùng gel vì gel tốt hơn cho loại da dầu.

Đảm bảo hàng ngày bạn dùng sản phẩm có chỉ số SPF tối thiểu là 15. Bạn có thể dùng một sản phẩm duy nhất như kem dưỡng ẩm chứa SPF, hoặc kết hợp cùng lúc nhiều sản phẩm như dưỡng ẩm và kem nền chứa SPF.

KEM MẮT

$$ Aveeno Ageless Vitality Elasticity Recharging System- Eye

$$ DDF Nutrient K Plus

$$ MD Skincare Lift & Lighten Eye Cream

$$ Philosophy Dark Shadows

$$ Kinerase Pro Therapy Ultra- Rich Eye Repair

$$$ Sisley Eye and Lip Contour Cream

Lựa chọn của Baumann: Aveeno Ageless Vitality Elasticity Recharging System-Eye vì nó chứa các thành phần kích thích tế bào da sản sinh ra elastin, có thể giúp làm căng vùng da dưới mắt.

SẢN PHẨM DƯỠNG ẨM BAN NGÀY

$ Aveeno Positively Radiant Daily Moisturizer SPF 15

$$ Olay Regenerist DNA Superstructure UV Cream - SPF 25

$$ Elizabeth Arden Intervene Moisture Cream SPF 15

$ Good Skin all calm™

$$ Nia24 Sun Damage Prevention 100% Mineral Sunscreen

Lựa chọn của Baumann: Nia24 Sun Damage Prevention 100% Mineral Sunscreen vì nó chứa niacinamide, trà xanh, ceramide, và evening primrose.

SẢN PHẨM DƯỠNG ẨM BAN ĐÊM	
$	CeraVe Facial Moisturizing Lotion PM
$	Vaseline Men Body and Face Lotion
$$	ATOPALM Intensive Moisturizing Cream
$$	Vivite Replenish Hydrating Cream
$$	Nia24 Skin Strengthening Complex Repair Cream
$$	Biotherm Aquasource Biosensitive
$$	Organic Argan Oil
$$	Korres Thyme and honey Moisturizing Cream
$$	Canyon Ranch Your Transformation Restore Intensive Moisture
$$	Vichy Neovadiol Gf
$$$	Fresh Creme Ancienne
$$$	Kinerase Ultra Rich Night Repair
$$$	Sisley Botanical Moisturizer with Cucumber
$$$	SK-II Skin Signature Melting Rich Cream

Lựa chọn của Baumann: CeraVe Facial Moisturizing Lotion PM vì nó chứa ceramide và niacinamide giúp giảm viêm và phục hồi hàng rào bảo vệ da.

Tẩy tế bào chết

Một nguyên tắc là người DSPT không nên lột da trừ khi bác sĩ da liễu khuyên làm điều đó. Tôi đã thấy nhiều bệnh nhân DSPT lột da quá nhiều dẫn đến bị đỏ da, các vết bầm tím đỏ li ti và rối loạn sắc tố da do viêm. Hãy tập trung vào việc dưỡng ẩm. Có nhiều bộ phương pháp mài da siêu dẫn (Microdermabration) dùng tại nhà được bán trên thị trường, nhưng tôi thấy sẽ tốt hơn nhiều cho bạn khi thực hiện liệu pháp trị liệu đó dưới sự giám sát của bác sĩ da liễu.

MUA SẢN PHẨM

Với da nhạy cảm, bạn cần đọc nhãn sản phẩm tỉ mỉ để tránh những thành phần làm vấn đề khô da và nhiễm sắc tố nặng thêm. Hãy tìm những thành phần phòng và cải thiện những vết đen, tăng khả năng giữ nước cho da và phòng viêm. Nếu bạn tìm thấy các sản phẩm yêu thích mà không có trong sách tôi giới thiệu thì xin mời vào trang web www.skintypesolution.com hoặc www.16skin.com (tiếng Việt) để chia sẻ với những người cùng loại da với mình.

THÀNH PHẦN CHĂM SÓC DA

Cải thiện những đốm đen

- Cocos nueifera coconut bark extract)
- Niacinamide
- Pycnogenol (a pine extract), khi bạn không có trứng cá
- Soy, đã khử thành phần estrogen

Cải thiện những vệt đen

- Arbutin
- Bearberry extract
- Cucumber extract
- Hydroquinone
- Mulberry extract
- Glycyrrluza glabra (licorice extract)

Chống viêm

- Aloe vera
- Chamomile
- Colloidal oatmeal
- Cucumber
- Dexpanthenol (provitamin B5)
- Epilobittm ungust ifbliuni
- Trifolium pretense
- Feverfew
- Licochalone
- Perilla leaf extract
- Pycnogenol (a pine bark extract)
- Red algae
- Thyme (willow herb)
- Evening primrose oil (red clover)

Giúp da giữ nước

- Borage seed oil
- Castor oil
- Ceramide
- Cholesterol
- Cocoa butter (tránh nếu bạn có trứng cá)
- Pumpkin seed oil
- Safflower oi
- Shea butter (provitamin B5)
- Dimethicone
- Evening primrose oil
- Glycerin
- Jojoba oil
- Olive oil
- Colloidal oatmeal
- Dexpanthcnol
- Sunflower oil

THÀNH PHẦN CẦN TRÁNH

Là chất tẩy rửa gây kích thích

- Dimethyl dodecyl amido
- Lauryl sulphates
- Sodium dodecyl betaine sulfate
- Sodium laurel sulfate

Do làm tăng trứng cá hoặc đỏ da

- Cinnamon oil
- Cocoa butter
- Cocos nucifera (coconut oil)
- Isopropyl isostearate
- Isopropyl myristate
- Peppermint oil

Do vấn đề chất bảo quản

- Benzalkonium chloride
- Bronopol
- Chiorhexidine
- Chloroacetamide
- Chlorocresol
- Chloroquinaldol
- Diazolidinyl urea
- Dibromodicyanobutane
- Thimerosal
- Triclosan
- Formaldehyde
- Glutaraldehyde
- Imidazolidinyl urea
- Kathon CG
- Parabens
- Phenylmercuric acetate
- Quaternium-15
- Sorbic acid (phenoxyethanol)
- Dichlorophen
- DM DM hydantoin

Do kích thích nhiễm sắc tố da

- Achillea millefolium (yarrow)
- Cananga odonita
- Peppermint
- Rose oil (Bulgarian)
- Rosemary
- Sandalwood
- Tea tree oil
- Lemon oil
- Neroli (ylang-ylang)
- Dandelion
- Geranium
- Jasmine
- Lavender
- Lemongrass

Chống nắng cho da bạn

Để phòng những vết đen và khô da, hãy dùng sản phẩm chống nắng đều đặn. Các sản phẩm chống nắng có thể gây đỏ da hoặc kích thích, và mọi người phản ứng rất khác nhau với các thành phần, nên có thể bạn phải thử vài sản phẩm mà tôi giới thiệu mới tìm ra một loại phù hợp với mình. Đảm bảo sử dụng kết hợp hàng ngày sản phẩm dưỡng ẩm, chống nắng và kem nền cung cấp SPF tối thiểu là 15.

SẢN PHẨM CHỐNG NẮNG $ Specific Beauty Daily Hydrating Lotion SPF 30

$ Neutrogena Visibly Even Daily Moisturizer SPF 30

$$ Glycolix Elite Sunscreen SPF 30 by Topix

$$ Clarins UV Plus Day Screen SPF 40

$$ La Roche Posay Ultra Light Fluid SPF 60

$$ Estee Lauder Daywear Plus Multi-Protection Tinted Moisturizer SPF 15

$$ Elta MD UV Clear SPF 46

$$$ SkinCeuticals Ultimate UV Defense SPF 30

Lựa chọn của Baumann: Neutrogena Visibly Even Daily Moisturizer SPF 30 chứa đậu nành giúp da cân bằng hơn.

Trang điểm

DSPT thường bị kích thích với các thành phần trong sản phẩm trang điểm, nhưng có thể họ không nhận ra rằng mỹ phẩm là nguồn gốc của vấn đề. Những người DSPT châu Á có khuynh hướng bị đen da do phản ứng với mỹ phẩm. Các chuyên gia tin rằng vấn đề này (còn được gọi là rối loạn sắc tố do viêm da tiếp xúc) gây ra bởi một lượng rất nhỏ các chất gây dị ứng tiếp xúc với da họ hàng ngày. Phấn mắt và phấn má hồng là thủ phạm thường gặp. Nếu bạn có xu hướng bị đen da vùng mí mắt, dưới mắt hoặc ở má, hãy cân nhắc việc bỏ những sản phẩm trang điểm chứa các thành phần trong mục "các thành phần cần tránh" tôi đã liệt kê ở trên. Bạn cũng có thể thấy sản phẩm tẩy trang mắt làm mí mắt bị kích ứng dẫn đến đỏ và sau đó chuyển thành màu đen. Nếu bạn nghi ngờ, hãy sử dụng các loại dầu khoáng như Vaseline petroleum jelly hoặc Toleriane Eye Make-Up Remover by La Roche-Posay để tẩy trang mắt. Chọn các kem nền chứa dầu và tránh những sản phẩm ghi không dầu (oil- free). Vì da khô, bạn không nên dùng phấn phủ. Nếu da bạn rất khô, sử dụng phấn mắt và má hồng dạng kem.

GIỚI THIỆU KEM NỀN

$ Revlon Colorstay for Normal/Dry Skin Makeup with SoftFlex SPF 15

$ Neutrogena Healthy Skin® liquid makeup SPF 20

$ Jane Iredale PurePressed Base

$$ Chantecaille Real Skin Foundation

$$ Laura Mercier Moisturizing F oundation

$$$ Laura Geller Balance-n-Brighten Compact .32 oz

$$ M*A*C 'Studio Fix' Fluid Foundation SPF 15

Lựa chọn của Baumann: Chantecaille Real Skin Foundation.

CÁC LIỆU PHÁP DÀNH CHO DA BẠN

Dù các bác sĩ da liễu có thể điều trị trứng cá, cơn đỏ bừng mặt, những vết đen, nhưng không có liệu pháp y học nào hiện nay có thể cải thiện được vấn đề khô da và nhạy cảm da. Tránh mát-xa mặt vì chúng dễ làm da bạn tiếp xúc với những chất kích thích. Phương pháp lột da hoặc phương pháp mài da siêu dẫn (Microdermabration) có thể giúp cải thiện những vết đen.

Lột da

Thuốc theo đơn mang lại hiệu quả nhanh hơn nếu bạn kết hợp nó với phương pháp lột da do bác sĩ da liễu thực hiện. Retinoid theo đơn sẽ làm chất lột da thấm tốt hơn và giúp phục hồi nhanh hơn vì nó thúc đẩy quá trình phân chia đổi mới tế bào. Tôi khuyên DSPT đến bác sĩ da liễu để thực hiện liệu pháp này sẽ tốt hơn làm ở spa hoặc salon, vì loại da nhiễm sắc tố của bạn có nguy cơ phát triển những vết đen khi bị điều trị mạnh.

Cũng có nhiều loại phương pháp lột da khác nhau được bán trên thị trường và điều quan trọng là bạn phải chọn được loại phù hợp để không bị kích thích dẫn đến nhiễm sắc tố. Nếu da bạn là da đen hoặc bạn là người châu Á, hãy gặp bác sĩ da liễu chuyên điều trị cho người da màu.

Phương pháp mài da siêu dẫn (Microdermabration)

Nếu bạn có điểm S/R thấp (<40) và bị những vết đen trên mặt, bạn có thể được lợi từ sự kết hợp giữa phương pháp mài da siêu dẫn và các yếu tố làm sáng da. Trong phương pháp mài da siêu dẫn, người ta dùng một thiết bị phun những vi tinh thể lên da để loại bỏ lớp tế bào chết ngoài cùng của da, giúp những thành phần làm sáng da thấm sâu hơn.

Tuy nhiên, nếu phương pháp mài da siêu dẫn quá mạnh, nó sẽ làm da bạn bị viêm và sinh ra nhiều sắc tố hơn, từ đó khiến những vấn đề về da của bạn nặng hơn. Vì thế, hãy gặp bác sĩ da liễu để thực hiện liệu pháp này.

4.3. Da khô, Nhạy cảm, Không nhiễm sắc tố, Nhăn: DSNW

LOẠI DA SỐ 14

VỀ DA CỦA BẠN

Thư giãn nào DSNW, vì bạn có thể chế ngự được làn da quá kích ứng của mình, dù phải thú nhận rằng nó là một loại da không dễ chăm sóc.

Không thể đoán trước được tình trạng da của bạn. Ngày hôm nay bạn cảm thấy tốt, ngày hôm sau bạn có một ngày da xấu mà không giải thích được - là ngày bạn có một cuộc gặp quan trọng hoặc hẹn hò. Thật khó để lập kế hoạch và cảm thấy tự tin khi bạn có làn da dễ thay đổi. Khô, tróc vảy, xạm màu, ngứa và đỏ, da của bạn mang đến cảm giác khó chịu và như bị kích thích. Bạn thấy lúng túng vì làn da khô như sa mạc này đòi hỏi dưỡng ẩm, nhưng nhiều sản phẩm bạn thử lại gây ngứa, tê buốt và nóng da. Da khô làm cho những nếp nhăn trông tệ hơn. Nếu bạn đang ở độ tuổi 30 hoặc già hơn, bạn có thể thấy da của bạn già đi từng ngày. Sản phẩm dưỡng ẩm có thể giúp làm đầy những nếp nhăn nhỏ, nhưng làn da nhạy cảm của bạn không phù hợp với hầu hết các sản phẩm ngay cả khi nó được dành cho loại da nhạy cảm.

Kem chống lão hóa thường gây kích thích da. Bạn thử retinoid nhưng có thể bạn không chịu được nó và bị đỏ da, tróc vảy. Bạn bị mắc kẹt giữa hai vấn đề: da bạn bị nhăn nếu bạn không dưỡng ẩm, nhưng nếu bạn dùng nó thì lại bị phản ứng. Tôi có thể đồng cảm với bạn vì da tôi ở ranh giới giữa loại da DSNT và DSNW, nên tôi điều trị da của tôi như DSNW. Vì vậy bạn không phải lo lắng, tôi biết cái gì tốt cho bạn.

Một thông tin tốt là chế độ chăm sóc da thích hợp với các sản phẩm và thành phần đúng sẽ tạo ra sự khác biệt lớn. Chăm sóc da hàng ngày là chìa khóa giải quyết vấn đề của bạn. Với một chế độ chăm sóc hợp lý, da bạn sẽ ổn định, và tôi sẽ cung cấp các chế độ chăm sóc khác nhau để đảm bảo bạn có thể chăm sóc cho da mình dù vấn đề của bạn đặc biệt như thế nào.

DA NHẠY CẢM VÀ DSNW

Yếu tố nhạy cảm da gây ra: dị ứng, trứng cá đỏ, trứng cá, nóng da, tê buốt khi phản ứng với nhiều sản phẩm và thành phần. Học cách chế ngự da phản ứng là một thách thức, và hiểu được tại sao nó xảy ra sẽ giúp ích cho bạn.

Chìa khóa vấn đề xuất phát từ việc hàng rào bảo vệ da bị tổn hại. Hàng rào là lớp ngoài của da, là đường biên giới giữa cơ thể bạn và môi trường. Khi đường biên này tăng tính thẩm thấu quá mức, bạn không thể giữ được những thứ quan trọng bạn cần (như độ ẩm) ở phía trong hàng rào, đồng thời không thể ngăn được các thứ có hại (như chất kích thích, chất gây dị ứng và vi khuẩn) ở ngoài hàng rào. Một khi hàng rào da bị phá hủy, một vòng bệnh lý sẽ hình thành. Thiếu sự bảo vệ

dẫn đến việc các chất bên ngoài xâm nhập vào trong da gây ra viêm. Viêm dẫn tới ngứa và phá hoại hàng rào bảo vệ. Kết quả là, da không thể giữ nước và xảy ra hiện tượng mất nước. Mất nước sẽ khiến tình trạng viêm nặng hơn, gây ra ngứa và làm tăng khô da.

Một chấn thương có thể là sự khởi đầu hoặc là yếu tố làm nặng thêm sự sụp đổ của hàng rào. Những chất bảo quản, hương liệu, chất tẩy rửa và các chất hóa học khác trong các sản phẩm chăm sóc da có thể gây viêm và làm tổn thương các tế bào. Các thành phần trong dầu gội đầu, dầu dưỡng tóc, duỗi tóc, sản phẩm cạo râu, toner, xà bông có thể gây ra vấn đề cho da bạn. Dung môi làm sạch, các chất hóa học trong vật liệu xây dựng, thảm, dụng cụ trong nhà, chất thải công nghiệp hoặc khí thải ô tô có thể tiềm ẩn nguyên cơ gây ra các vấn đề ở những người bị dị ứng.

Bác sĩ da liễu hoặc các chuyên gia về dị ứng thường tiến hành thử nghiệm *test con tem* để xác định tác nhân dị ứng riêng biệt của bạn, nhưng việc đầu tiên để giải quyết các triệu chứng là tránh các thành phần nhạy cảm hay gặp và dùng các thành phần có lợi. Một khi vòng bệnh lý bắt đầu, tất cả các chất bạn dùng phải dịu nhẹ và không nhạy cảm, nếu không chúng sẽ phá hoại thêm hàng rào bảo vệ da và tăng tính nhạy cảm của da bạn. Trong phần giới thiệu sản phẩm ở phần sau của chương, tôi sẽ liệt kê những thành phần bạn nên tìm và những thành phần nên tránh. Nếu tránh được hầu hết các thành phần nhạy cảm hay gặp mà vẫn không có kết quả, bạn có thể phải tìm các chất dị ứng đặc biệt, lúc này tôi khuyên bạn ghi nhật ký thức ăn và sản phẩm dùng hàng ngày, điều này sẽ giúp thu hẹp phạm vi kiểm tra.

CẬN CẢNH DA CỦA BẠN

Với loại da DSNW, bạn có thể có các biểu hiện sau:

- Khô da
- Tróc vảy và bong mảng
- Đỏ da
- Nóng da và tê buốt
- Những nếp nhăn
- Mỹ phẩm trang điểm đóng thành bánh trong nếp nhăn
- Phấn mắt bị tróc vảy
- Môi khô, tróc vảy
- Da mặt sần sùi
- Da thiếu độ sáng

- Da bị kích thích khi tiếp xúc với len hoặc vải sần sùi
- Bị trứng cá nhẹ
- Giãn mạch máu ở mặt

Hầu hết DSNW là người da trắng có tổ tiên là người Bắc Âu. Chủ yếu là da trắng nên cơn đỏ bừng mặt và đỏ da nhìn thấy rõ ràng hơn nhiều. Dù làm bạn bực mình thì đỏ da cũng chỉ là vấn đề thứ hai, còn khô da và những nếp nhăn mới là vấn đề căn bản.

ĐSNW: MỘT LOẠI DA PHỨC TẠP

Vì là một trong hai loại da phức tạp nhất (loại da còn lại là DSPW), DSNW có nhiều vấn đề về da khác nhau. Vài người DSNW có thể gặp rất ít vấn đề, những người khác có thể bị quấy rầy bởi một vấn đề chủ yếu. Nhưng một số người lại có thể gặp tất cả các loại vấn đề. Nó phụ thuộc vào điểm số của mỗi yếu tố mà bạn tính được trong bảng câu hỏi. Ví dụ, da nhạy cảm có thể gây ra trứng cá, trứng cá đỏ, và chàm. Nếu điểm số da nhạy cảm cao >34 thì có khả năng bạn sẽ gặp một, hai hoặc cả ba tình trạng này. Nếu da của bạn chỉ ở mức nhạy cảm nhẹ với điểm số <24, bạn có thể không có các triệu chứng đó.

Điểm dầu/khô (O/D) tương tác với điểm nhạy cảm/khỏe (S/R) tạo ra các vấn đề mà da bạn gặp phải. Bạn có thể có da rất khô (điểm số O/D 11-15), da khô nhẹ (điểm số 15-18), hoặc da hỗn hợp (18-26). Nếu da bạn là da hỗn hợp, yếu tố nhạy cảm có thể biểu hiện ở tình trạng trứng cá và chàm. Nếu da bạn rất khô, bạn có thể ít khi bị trứng cá nhưng bị chàm nhiều hơn. Và tôi xin nhắc lại một lần nữa, nếu da bạn rất nhạy cảm, bạn có khả năng bị cả chàm, trứng cá và trứng cá đỏ.

Với người DSNW bị trứng cá thì việc điều trị có thể gặp khó khăn. Nhiều thành phần chống trứng cá như salicylic acid, benzoyl peroxide, retinol và glycolic acid làm khô da. Các sản phẩm điều trị không theo đơn cũng ít. May mắn là có một vài thứ tôi giới thiệu ở phần sau của chương có thể giúp bạn. Vì da của bạn là loại phức tạp, nên tôi sẽ đưa ra nhiều loại chế độ chăm sóc da, bạn hãy chọn một chế độ phù hợp với mình.

TRỨNG CÁ ĐỎ

Trứng cá đỏ có thể là vấn đề chung của loại *da nhạy cảm, không nhiễm sắc tố*. Để biết bạn có bị bất kỳ triệu chứng nào không, xin mời tham khảo mục "trứng cá đỏ" trong chương sáu. Nếu bạn mắc phải bất kỳ triệu chứng nào của trứng cá đỏ, hãy tìm kiếm sự giúp đỡ của bác sĩ da liễu càng sớm càng tốt, vì điều trị ngay sẽ giúp phòng bệnh trứng cá đỏ phát triển sang giai đoạn sau.

Trong điều trị trứng cá đỏ, vài sản phẩm không theo đơn được quảng cáo là "giảm đỏ da" chứa hydrocortisone hoặc các steroid khác. Các steroid làm co tạm thời các

mạch máu để kiềm chế đỏ da và làm dịu kích thích, nhưng tác dụng phụ là khi các mạch máu trở lại bình thường thì chúng bị giãn to hơn lúc đầu, điều này lại làm vấn đề tồi tệ hơn. Tôi không khuyên dùng steroid vì lý do đó. Gần đây, một người bạn của mẹ tôi đã dùng sản phẩm dưỡng ẩm "chống đỏ da", trong vòng một tuần khuôn mặt bà ấy trông như củ cải đỏ và bị viêm da. Sau khi tìm hiểu chế độ chăm sóc da của bà, tôi nhận ra vấn đề chính là do kem chứa steroid. Khi bà ngừng sử dụng nó, vấn đề đỏ da nặng hơn. Khi bà dùng nó, đỏ da lại hết. Điều này gây ra sự phụ thuộc vào steroid. Tôi đã giúp bà ấy thoát khỏi sự phụ thuộc này bằng việc giới thiệu một sản phẩm dưỡng ẩm chứa các thành phần làm dịu như lô hội (aloe vera) và chất chiết xuất từ cam thảo (licorice extract).

DA KHÔ, MÔI TRƯỜNG KHÔ

Da khô, nhạy cảm có thể phản ứng với các thành phần, điều kiện môi trường, vải và stress. Mùa hè có thể là một thách thức vì phơi nắng khiến vấn đề đỏ da, khô da, và lão hóa tệ hơn. Da bạn cũng không hợp mùa đông với thời tiết lạnh, khí hậu khô và những cơn gió mạnh, ở trong nhà, cơ quan hay trong ô tô quá nóng đều làm da khô tệ hơn. Tôi đến từ Lubbock, Texas và khí hậu quá khô ở đó chính là thuốc độc đối với loại da khô, nhạy cảm của tôi. Bạn có biết lý do tại sao tôi lại học và nghiên cứu tất cả các thành phần trong sản phẩm chăm sóc da không? Là để điều trị cho da của chính mình.

Sau một chuyến bay, trong suốt mùa đông, hoặc trong môi trường khô, da của bạn sẽ khô và nhăn hơn. Khi những người bạn yêu quý muốn leo lên đỉnh dốc để trượt tuyết thì bạn nên ở nhà hoặc ở trong nhà nghỉ gần đó. Việc leo lên những đỉnh núi băng tuyết không hợp với bạn. Bạn phải mang theo sản phẩm dưỡng ẩm, nhưng như thế vẫn không ăn thua. Môi và gót chân bạn nứt nẻ. Mặt bạn trở nên nứt nẻ và bong vảy sau khi phơi mình trong gió lạnh. Bạn thử những dưỡng ẩm có tác dụng cực mạnh, nhưng kết quả thì hoặc nó vẫn chưa đủ mạnh hoặc lại gây kích thích da.

DSNW VÀ PHÒNG LÃO HÓA

Tôi khuyên mọi người hãy tránh nắng hoàn toàn, ngay cả người có thể rám nắng, vì các tia độc hại trong ánh nắng thúc đẩy nhanh sự lão hóa và làm tình trạng nhiễm sắc tố và trứng cá đỏ trở nên tồi tệ hơn. Nếu phải chọn ra một loại da bị sự phơi nắng làm lão hóa nhiều nhất, thì đó là loại da của bạn. Da không nhiễm sắc tố của bạn có ít sắc tố melanin để ngăn cản tia UV, vì thế bạn bị cháy nắng. Thêm vào đó, phơi nắng làm tăng trứng cá đỏ và làm da khô trở nên khô hơn. Tệ nhất là yếu tố nhạy cảm của da bạn phản ứng với nhiều chất chống nắng, nên bạn đã bỏ qua chống nắng và kết quả cuối cùng là sự lão hóa sớm và nếp nhăn. Có thể nói điểm số da nhăn của bạn trên bảng câu hỏi là kết quả của vài đợt bị cháy nắng, cộng với yếu tố gen và các thói quen sống khác. Do vậy bạn biết phải làm gì: dùng chống nắng mọi lúc, ở trong nhà hay ở ngoài đường. Nếu tiếp xúc trực tiếp với ánh nắng thì sử dụng SPF từ mức 45 trở lên. Những sản phẩm tôi khuyên thường không gây kích thích.

Vài người DSNW bị trứng cá hoặc chàm, và họ có thể được ai đó khuyên phơi nắng. Trước đây, người ta cho rằng ánh nắng làm "khô" trứng cá, nhưng nhiều nghiên cứu gần đây chỉ ra rằng trứng cá thực sự tồi tệ hơn trong thời tiết nóng. Vì vậy, đừng tắm nắng để điều trị trứng cá.

Ở vài người, chàm có nguyên nhân từ quá trình tự miễn dịch của cơ thể: hệ thống miễn dịch của họ quá phản ứng và tấn công chính cơ thể mình. Sự phơi nắng ức chế tạm thời hệ thống miễn dịch nên có thể làm giảm triệu trứng chàm ở một số người nhưng không phải ở tất cả. Ngược lại, phơi nắng góp phần vào việc làm lão hóa da, vì thế bạn không nên phơi nắng.

DSNW không rám nắng được, nên tôi khuyên bạn: bỏ qua mơ ước rám nắng. Sử dụng sản phẩm chống nắng có tác dụng mạnh và dùng nó thường xuyên, đó là chìa khóa để phòng lão hóa. Nếu bạn muốn có làn da rám nắng, hãy dùng self tanner (kem nhuộm da). Muốn biết thêm thông tin về self-tanner và cách sử dụng, xin mời tham khảo ở chương mười, mục "Self- tanner". Bạn cần bỏ thuốc lá, lý do: các nhà nghiên cứu chỉ ra rằng hút thuốc lá làm tăng sự phá hủy collagen và làm giảm lượng collagen sản sinh xuống dưới 40%. Hút thuốc lá càng nhiều, sự ảnh hưởng đến collagen của da càng tồi tệ. Hãy bỏ thuốc lá ngay và làn da sẽ cảm ơn bạn.

DA CỦA BẠN GIÀ ĐI NHƯ THẾ NÀO?

Loại da DSNW thường xấu đi theo tuổi tác. Những người thời trẻ bị trứng cá thấy vấn đề này giảm đi ở tuổi trung niên. Nhưng tất cả vấn đề khác: cơn đỏ bừng mặt, đỏ da, mạch máu nổi rõ trên mặt, dị ứng với các sản phẩm chăm sóc da, khô da và nếp nhăn sẽ tồi tệ hơn theo độ tuổi. Những người mà trước tuổi 40 không biết cách chăm sóc da, thì hiện tại họ sẽ thấy rõ điều đó.

Thật may mắn, những tiến bộ mới trong chăm sóc da như Dermal filler và Botox có thể giải quyết vấn đề nếp nhăn của bạn. Bất kể tình trạng da hiện tại của bạn thế nào, không bao giờ là quá muộn để chăm sóc nó. Với phụ nữ sau giai đoạn mãn kinh, nội tiết estrogen giảm xuống, bạn thấy da mình trở nên mỏng hơn, khô hơn và nhăn hơn nếu bạn không dùng liệu pháp thay thế nội tiết (HRT). Nếu bạn quan tâm đến HRT, trước tiên hãy hỏi bác sĩ, đặc biệt nếu bạn và người nào đó trong gia đình có tiền sử ung thư vú hoặc ung thư tử cung. May mắn là có vài estrogen thực vật tìm thấy trong tự nhiên có thể giúp bạn. Bổ sung thêm estrogen thực vật qua chế độ ăn uống có thể có tác dụng.

DƯỠNG ẨM

Dưỡng ẩm ít nhất 2 lần/ngày và bôi sản phẩm dưỡng ẩm thường xuyên hơn trong mùa đông hoặc trong môi trường khô. Vì da bạn có khuynh hướng nhăn nên bạn có thể bị cám dỗ bởi loại kem bôi nào đó được quảng cáo sẽ có tác dụng giảm nhăn tức thì như Botox. Các sản phẩm này dựa trên hoạt động của các peptide làm thư giãn các tế bào cơ mặt (hoặc làm thư giãn các tế bào da). Nhiều nghiên cứu chỉ ra

rằng những tế bào cơ có thể bị làm thư giãn ở trong phòng thí nghiệm nhưng rất khó để tạo ra hiệu quả như thế ngoài thực tế. Một chất muốn vào được lớp cơ thì cần phải thấm qua được lớp biểu bì, trung bì và lớp mỡ. Tôi chưa thấy có bằng chứng thuyết phục nào nói điều đó có thể xảy ra. Nếu điều đó xảy ra thì có lẽ những người đái tháo đường sẽ bôi insulin ngoài da thay vì phải tiêm, vì insulin cũng là một phức hợp của nhiều peptide. Tại sao lại phải trả 80 USD hoặc hơn cho một lọ kem như thế? Họ có thể là DSNW hoặc DRNW, những người mà bất kỳ chất dưỡng ẩm nào cũng đều tạm thời cải thiện được tình trạng da khô và nhăn. Tôi chưa thấy có loại kem bôi nào có tác dụng như Botox. Do đó, nếu bạn nghĩ bạn cần Botox, hãy làm Botox. Nó giá khoảng 300-600 USD một lần điều trị và hiệu quả kéo dài từ 4- 6 tháng.

Lưu ý của Baumann: Phục hồi hàng rào da và dưỡng ẩm, tránh các thành phần kích thích và bảo vệ da trước môi trường khô.

CHĂM SÓC DA HÀNG NGÀY

Mục đích của chế độ chăm sóc da hàng ngày là giải quyết vấn đề khô da, nếp nhăn, nhạy cảm (gây ra tê buốt và đỏ da) bằng các sản phẩm chứa các thành phần giúp tăng khả năng giữ nước của da, thành phần dưỡng ẩm mà không kích thích da. Ngoài ra, tôi cũng sẽ đưa ra cách phòng và điều trị trứng cá cho những người có trứng cá.

Để giải quyết các vấn đề khác nhau của da bạn, tôi sẽ cung cấp hai chế độ chăm sóc. Đầu tiên là chế độ duy trì khả năng giữ nước của da, điều này cũng giúp cải thiện vấn đề trứng cá. Nhiều nghiên cứu chỉ ra rằng trong nhiều trường hợp chỉ dưỡng ẩm cũng sẽ giúp cải thiện trứng cá ngay cả khi không dùng thuốc điều trị trứng cá, do vậy chế độ này tập trung vào dưỡng ẩm.

Chế độ thứ hai dành cho người thường xuyên bị đỏ da và tê buốt khi phản ứng với các sản phẩm dưỡng da. Chế độ này sử dụng các sản phẩm chứa thành phần chống viêm và chống oxi hóa giúp phục hồi lại hàng rào bảo vệ da và phòng nếp nhăn.

Nếu việc tăng độ giữ nước cho da không giải quyết được vấn đề trứng cá, hãy gặp bác sĩ da liễu để lấy thuốc kháng sinh. Bác sĩ của bạn cũng có thể khuyên dùng thuốc chống viêm để điều trị đỏ da và tê buốt.

CHẾ ĐỘ CHĂM SÓC DA HÀNG NGÀY

CHẾ ĐỘ DƯỠNG ẨM DUY TRÌ (CŨNG GIÚP CẢI THIỆN TRỨNG CÁ)

SÁNG	TỐI
B1: Rửa mặt bằng sữa rửa mặt chống khô da hoặc dầu rửa mặt	B1: Rửa mặt bằng sữa rửa mặt chống khô da hoặc dầu rửa mặt
B2: bôi sản phẩm dưỡng ẩm chứa SPF và/hoặc sản phẩm chống nắng	B2: Bôi kem đêm chứa chất chống oxi hóa
B3: dùng kem nền chứa chất chống nắng (không bắt buộc)	B3: dùng mạt nạ chứa lưu huỳnh 1-2 lần/tuần

Buổi sáng, rửa mặt bằng kem rửa mặt chống khô da hoặc dầu rửa mặt. Bôi sản phẩm dưỡng ẩm chứa SPF, sau đó nếu muốn bạn có thể dùng kem nền chứa chất chống nắng. Bạn cảm thấy da hơi nhờn sau khi dùng các sản phẩm này, nhưng như vậy mới đúng. Bạn cần sự bảo vệ. Bạn có thể sử dụng một loại kem mắt, bôi chúng trước khi dưỡng ẩm, mặc dù theo tôi thì không cần thiết. Thông thường, tôi cố gắng tránh để da tiếp xúc với các sản phẩm không thực sự có lợi, nhưng nếu da bạn không bị kích thích, bạn có thể sử dụng nó.

Buổi tối, rửa mặt với kem chống khô da (cold cream) hoặc dầu rửa mặt, sau đó bôi kem dưỡng ban đêm chứa chất chống oxi hóa. Và 1-2 lần/tuần bạn nên đắp mặt nạ chứa lưu huỳnh.

Nếu theo chế độ dưỡng ẩm này mà không cải thiện được vấn đề trứng cá, bạn cần gặp bác sĩ. Vì không may là nhiều thành phần không theo đơn để điều trị trứng cá sẽ làm khô da bạn. Các thuốc kháng sinh bôi trực tiếp hoặc liêu pháp ánh sáng (xem phần các liệu pháp điều trị) có khả năng cải thiện tình trạng trứng cá cho loại da DSNW.

CHẾ ĐỘ DÀNH CHO ĐỎ DA MẶT VÀ TÊ BUỐT THƯỜNG XUYÊN

SÁNG	TỐI
B1: Rửa mặt bằng sữa rửa mặt chống khô da hoặc dầu rửa mặt	B1: Rửa mặt bằng sữa rửa mặt chống khô da hoặc dầu rửa mặt
B2: Rửa sạch bằng nước xịt khoáng	B2: Rửa sạch bằng nước xịt khoáng
B3: Bôi serum hoặc lotion chống viêm	B3: bôi kem đem chứa chất chống oxi hóa và/hoặc chất chống viên
B4: Bôi sản phẩm dưỡng ẩm chứa SPF và hoặc kem chống nắng	B4: 1-2 lần/tuần dùng mặt nạ giúp tang tính giữ nước da chứa thành phần chống oxi hóa và/hoặc thành phần chống viêm
B3: dùng kem nền chứa chất chống nắng (không bắt buộc)	

Buổi sáng, rửa mặt bằng sữa rửa mặt hoặc dầu rửa mặt, sau đó rửa sạch bằng nước xịt khoáng (không nên dùng nước máy). Tiếp theo, bôi sản phẩm dưỡng ẩm chứa SPF và kết thúc với kem nền chứa chất chống nắng. Tôi khuyên không nên dùng kem mắt khi bạn bị đỏ da và phản ứng.

Buổi tối, rửa mặt bằng sữa rửa mặt hoặc dầu rửa mặt, và rửa sạch bằng nước xịt khoáng.
Bôi kem đêm chứa thành phần chống chống oxi hóa và/hoặc thành phần chống viêm (xem danh sách các sản phẩm và thành phần được giới thiệu ở phần sau). 1-2 lần/tuần dùng mặt nạ tăng khả năng giữ nước cho da chứa các thành phần chống oxi hóa và/hoặc thành phần chống viêm.

Sữa rửa mặt

Da bạn thuộc loại da DSNW, nên bạn cần sữa rửa mặt dịu nhẹ giúp da tăng khả năng giữ nước. Bôi một lượng nhỏ sản phẩm lên mặt, dùng khăn mềm nhẹ nhàng xoa đều khắp mặt. Sau đó rửa sạch mặt bằng nước xịt khoáng. Nếu da bạn chỉ hơi nhạy cảm, bạn có thể rửa sạch bằng nước vòi.

SỮA RỬA MẶT $ Cera Ve Hydrating Cleanser

$ Burt's Bees Soap Bark & Chamomile Deep Cleansing Cream Soap Bark & Chamomile

$ Eucerin Redness Relief Soothing Cleanser

$$ Nia 24 Gentle Cleanser

$ Cetaphil Skin Cleanser

$$ La Roche-Posay Toleriane Dermo-Cleanser

$$ Biotherm Biosource Softening Cleansing Milk for Dry Skin

$$ VMV Moisture Rich Creammmy Cleansing Milk

$$ Shu Uemura high performance balancing cleansing oil advanced formula

$$ Vivite Hydrating Facial Cleanser

$$$ Darphin Intral Cleansing Milk

$$$ Caudalie Gentle Cleanser

$$$ La Prairie Purifying Cream Cleanser

Lựa chọn của Baumann: nếu bạn thường xuyên bị đỏ da và tê buốt, hãy chọn Toleriane Dermo-Cleanser by La Roche-Posay. Cá nhân tôi thì dùng the Vivite Hydrating Facial Cleanser.

Nước xịt khoáng

DSNW không nên dùng toner vì nó làm khô da. Thay vào đó, hãy dùng nước xịt khoáng để rửa sạch sữa rửa mặt hoặc xịt lên mặt sau khi đã rửa sạch sữa rửa mặt. Nước, đặc biệt là nước quá nóng sẽ kích thích da. Với da không bị trầy xước và không nhạy cảm, bạn có thể dùng nước vòi nhưng đảm bảo nó âm ấm.

NƯỚC XỊT KHOÁNG

$ Evian Mineral Water Spray

$$ Avène Thermal Water Spray

$$ Chantecaille Pure Rosewater

$$ Fresh Rose Marigold Tonic Water

$$ Jurlique Chamomile Soothing Mist

$$ La Roche-Posay Thermal Spring Water

$$ Shu Uemura depsea hydrability moisturizing emulsion

$ Vichy Thermal Spa Water

Lựa chọn của Baumann: La Roche-Posay Thermal Spring Water

Serum

Những serum và lotion chống viêm chứa các thành phần mạnh giúp làm dịu viêm. Dùng chúng trước khi bôi sản phẩm dưỡng ẩm ban ngày.

SERUM VÀ LOTION CHỐNG VIÊM

$ Aveeno Ultra-Calming Daily Moisturizer SPF 15

$ Josie Maran Argan Oil

$$ Replenix Power of 3 Cream

$ Paula's Choice Resist Super Antioxidant Concentrate Serum

$$ La Roche-Posay Rosaliac Perfecting Anti-Redness Moisturizer

$$$ iS Clinical Pro-Heal Serum Advance- Not for those with stinging skin

$$ SoPhyto Multivitamin Skin Drops

$$$ Combray by Solenne

Lựa chọn của Baumann: Aveeno Ultra-Calming Daily Moisturizer vì nó chứa feverfew.

Sản phẩm dưỡng ẩm

Da nhạy cảm cần được dưỡng ẩm ít nhất 2 lần/ngày. Nếu da bạn đặc biệt khô thì phải dưỡng ẩm thường xuyên hơn. Đối với sản phẩm dưỡng ẩm ban ngày, tôi đã tổng hợp những loại chứa các thành phần chống oxi hóa và chống viêm. Hãy dùng các sản phẩm chứa SPF.

DƯỠNG ẨM DÙNG BAN NGÀY

$ Eucerin Sensitive Facial Skin Q10 Anti-Wrinkle Sensitive Skin Lotion SPF 15

$ Aveeno Positively Ageless Lifting & Firming Moisturizer SPF 30

$ Purpose Dual Treatment Moisture Lotion with SPF 15

$$ La Roche Posay Hydraphase UV SPF 30

$$ Canyon Ranch Your Transformation Protect UVA/UVB

$$ Clinique Comfort On Call Allergy Tested Relief Cream

$$ L'Occitane Ultra Moisturizing Fluid SPF 20

$$ Vichy UV Active Daily Moisturizer Cream with Sunscreen SPF 15

$$$ Bobbi Brown EXTRA SPF 25 Moisturizing Balm

Lựa chọn của Baumann: L'Occitane Ultra Moisturizing Fluid SPF 20.

SẢN PHẨM DƯỠNG ẨM BAN ĐÊM

$ Eucerin Sensitive Facial Cream Skin Q10 Anti-Wrinkle Sensitive
$ Aveeno Positively Ageless Night Cream
$$ Alchimie Forever Kantic + Intensely Nourishing Cream

$$ ATOPALM Intensive Moisturizing Cream

$$ Vivite Replenish Hydrating Cream
$$$ Kinerase Pro + Therapy Ultra Rich Night Repair (không sử dụng khi bị kích thích)
$$ La Roche-Posay Tolcriane Soothing Protective Facial Cream
$$ Biotherm Nutrisource Ultra Comforting Rich Cream
$$ Nia24 Intensive Recovery Complex
$$$ Fresh Creme Ancienne (Nếu bạn thích sứ dụng loại da có tác dụng mạnh)
$$ SK-II Skin Signature Melting Rich Cream (Nếu bạn thích sử dụng loại da có tác dụng mạnh)
$$$ Caudalic Premier Cru

Lựa chọn của Baumann: ATOPALM Intensive Moisturizing Cream vì nó giữ nước rất tốt và chứa **pseudoceramide**(ceramide nhân tạo) giúp phục hồi hàng rào da, dùng rất tốt khi bị đỏ da, tê buốt và kích thích.

(Phân phối ATOPALM độc quyền tại Việt Nam: công ty TNHH METACO TRƯỜNG VĂN. Website: www.atopalmvn.com. Tel: 043 5123938 - 0985306273. Xem thêm thông tin trên trang bìa..)

Mặt nạ

Mặt nạ có thể rất có ích cho DSNW. Mặt nạ lưu huỳnh giúp giảm viêm và trứng cá, trong khi mặt nạ làm da tăng tính giữ nước sẽ giúp phục hồi hàng rào bảo vệ da.

Mặt nạ yêu thích của tôi giúp cải thiện trứng cá là sản phẩm theo đơn: Plexion SCT mask by Medicis chứa sulfacetamide giúp giảm viêm. Rất đáng để gặp bác sĩ da liễu đấy.

MẶT NẠ CHO NGƯỜI BỊ TRỨNG CÁ

$$ DDF Sulfur Therapeutic Mask

$$ Peter Thomas Roth Sulfur Cooling Masque

Lựa chọn của Baumann: DDF Sulfur Therapeutic Mask

MẶT NẠ GIÚP DA TĂNG KHẢ NĂNG GIỮ NƯỚC CỦA DA

$ MD Formulations Moisture Defense Treatment Masque

$$ Alchimie Forever Kantic Mask

$$ Kate Somerville Quench Hydrating Mask

$$ Caudalie Vinosource Moisturizing Cream-Mask

$$ Elizabeth Arden Hydrating Mask

$$ Fresh Rose Face Mask

Lựa chọn của Baumann: Kate Somerville Quench Hydrating Mask vì nó chứa thành phần làm dịu như cỏ liễu và dưa chuột (cucumber).

MUA SẢN PHẨM

Hãy tìm những sản phẩm chứa thành phần làm da tăng độ giữ nước hiệu quả và bảo vệ da bạn. Tránh những sản phẩm làm kích thích da. Tôi không thể liệt kê hết tất cả các chất tẩy rửa cần tránh vì nó còn tùy theo nồng độ và dạng sản phẩm, vì thế đơn giản nhất là tránh các sản phẩm như chất làm nước sủi bọt thơm, dầu gội đầu và sản phẩm rửa tạo bọt. Nếu bạn thấy bạn phải sử dụng một sản phẩm rửa tạo bọt thì hãy đảm bảo nó tạo bọt nhẹ, không dày. Bạn cũng nên tránh hương liệu vì nó có thể dẫn đến dị ứng da.

Dưới đây tôi xin liệt kê các thành phần cần tránh. Nếu bạn có sản phẩm chăm sóc da ưa thích nào mà không có trong danh sách tôi giới thiệu, xin mời vào trang web www.skintypesolution.com hoặc www.16skin.com (tiếng Việt) và nói cho tôi biết nó là gì. Tôi luôn luôn tìm kiếm những điều mới mẻ.

Phòng nếp nhăn

- Basil
- Caffeine
- Camillla sinensis (trà xanh, trà trắng)
- Lutein
- Lycopene
- *Pinica granatum*
- Curcumin (tetrahydracur- bark extract)
- Ferulic acid
- Feverfew
- Genistein (soy)
- Ginger
- Ginseng
- Grape seed extract
- Idebenone
- Carrot extract
- Coenzyme Q.10 (ubiquinone)
- Copper peptide (pomegranate)
- Pycnogenol
- (a pine cumin or turmeric)
- Rosemary
- Silymarin
- Yucca

Cải thiện nếp nhăn

- Copper peptide
- Ginkgo biloba

Chống viêm

- Aloe vera
- Chamomile
- Colloidal oatmeal
- Cucumber
- Dexpanthenol (pro- vitamin B5)
- Epilobitirn Iinguitifolitini
- Trifolium prelcnse
- Feverfew
- Green tea
- Licochalone
- Perilla leaf extract
- Pycnogenol (a pine bark extract)
- Red algae
- Thyme (willow herb)
- Evening primrose oil (red clover)
- Zinc

Dưỡng ẩm

- Ajuga turkestanica
- Aloe vera
- Dimethicone
- Evening primrose oil
- Glycerin
- Jojoba oil
- Macadamia nut oil
- Olive oil
- Colloidal oatmeal
- Dexpanthenol (pro- vitamin BS)
- Apricot kernel oil
- Borage seed oil
- Canola oil
- Ceramide
- Cholesterol
- Cocoa butter (nếu bạn không bị trứng cá)
- Safflower oil
- Shea butter

THÀNH PHẦN CẦN TRÁNH

Nếu bạn bị trứng cá

- Butyl stearate
- Cinnamon oil
- •Cocoa butter
- Coconut oil
- Decyl oleate
- Isocetyl stearate
- Isopropyl isostearate
- Isopropyl myristate
- Isopropyl neopentanoate (PPG-2)
- Isostearyl palmitate
- Lanolin
- Myristyl myristate
- Myristyl propionate
- Octyl palmitate
- Octyl stearate
- Peppermint oil
- Propylene glycol-2

Nếu bạn bị đỏ da

- Alpha hydroxy acids (lactic acid, glycolic acid)
- Retinol
- Retinyl palmitate
- Salicylic acid (beta hydroxy acid)
- Phytic acid
- Polyhydroxy
- Retinaldehyde
- Alpha lipoic acid
- Benzoyl peroxide
- Gluconolactone
- Vitamin C (1-ascorbic acids acid

Do dị ứng hoặc kích thích

- Bismuth oxychloride (có trong kem mát)
- Lead
- Nickel
- Ricinoleic acid
- Cobalt
- Castor oil and eosin (thường có trong son giữ màu láu)
- Propyl gallate
- Chromium Hydroxide và chromium oxide (khiến mỹ phám có màu xanh nhưng có thê gày dị ứng)

Chống nắng cho da bạn

Hãy dùng sản phẩm chống nắng dạng kem để cung cấp thêm chất dưỡng ẩm cho da. Nếu bạn có phản ứng đỏ da và nhạy cảm với chất chống nắng hóa học như avobenzone và benzophenone, hãy tìm các sản phẩm chống nắng chứa dimethicone và cyclomethicone vì chúng có thể ngăn kích thích da từ các thành phần chống nắng khác.

SẢN PHẨM CHỐNG NẮNG

$ Neutrogena Sensitive Skin Sunblock Lotion with SPF 30

$$ Citrix Antioxidant Sunscreen SPF 30

$$ Aveeno Ultra-Calming Moisturizing Lotion with SPF 30

$$ Origins Sunshine State SPF 20

$$ Philosophy The Supernatural Poreless, Flawless SPF 15

$$ SkinCeuticals Physical UV Defense SPF 30

$$$ Darphin VITALPROTECTION AGE-DEFYING PROTECTIVE LOTION SPF 50

Lựa chọn của Baumann: Aveeno Ultra-Calming Moisturizing Lotion with SPF 30.

THÀNH PHẦN CHỐNG NẮNG NGHI NGỜ NẾU BẠN BỊ ĐỎ DA HOẶC TÊ BUỐT VỚI CHỐNG NẮNG

* Avobenzone (Parsol) Methoxycinnamate
- Benzophenone
- Para-aminobenzoic acid (PABA)

Trang điểm:

Loại da khô, nhạy cảm dễ có phản ứng đỏ da với các chất gây dị ứng có trong các sản phẩm trang điểm. Kem nền thường không gây vấn đề, mà nguyên nhân thường do má hồng hoặc kem mắt

Nhiều dòng kem mắt chứa chì, coban, niken, hoặc crôm có thể gây dị ứng. Những kem mắt, má hồng lóng lánh thường chứa các phân tử có bề mặt sắc cạnh có thể gây xước da hoặc kích thích làn da khô, nhạy cảm của bạn và làm những nếp nhăn trông rõ hơn.

Phấn mắt và má hồng dạng kem (cream) là tốt nhất, nhưng nếu má bạn đã hồng tự nhiện, bạn có thể bỏ qua sản phẩm này. Các loại phấn phủ thường có tác dụng

kiểm soát dầu, chúng không cần thiết vì làm da bạn khô hơn và những nếp nhăn nổi rõ hơn. Nếu bạn không muốn dùng một kem nền nặng, bạn có thể dùng một loại kem dưỡng ẩm có màu cùng với chống nắng. Với da rất khô, hãy bôi chống nắng lên trên dưỡng ẩm. Nếu da bạn chỉ khô nhẹ, bạn có thể chỉ cần dùng nguyên dưỡng ẩm

Kem nền chứa Salicylic acid (BHA) giúp cải thiện trứng cá sẽ quá khô đối với da bạn. Hãy chọn những kem nền chứa dầu. Dầu trong trường hợp này sẽ không gây trứng cá như mọi người vẫn nghĩ.

KEM NỀN

$ Revlon Age Defying Makeup with Botafirm

$$ Kevyn Aucoin The Dew Drop Foundation

$$ Jane Iredale - Dream Tint SPF 15

$$ Trish McEvoy Protective Shield Tinted Moisturizer

$$$ La Prairie Skin Caviar Concealer Foundation SPF 15

$$$ M*A*C 'Studio Fix' Fluid Foundation SPF 15

Lựa chọn của Baumann: Revlon Age Defying Makeup with Botafirm.

KEM MẮT

$ Almay Bright Eyes

$ Revlon Illuminance Creme Shadow

$$ Bliss Lidthicks

$$ Bobbi Brown Cream Shadow Stick

$$ Clinique Touch Tint for Eyes Cream Formula

Lựa chọn của Baumann: Bliss Lidthicks với chất chống oxi hóa.

MÁ HỒNG

$ Avon Split Second Blush Stick

$ Mary Kay MK Signature Cheek Color

$ Revlon Cream Blush

$$ Bobbi Brown Cream Blush Stick

$$ Jane Iredale Blush (powder blush with soothing minerals)

$$ HWood Lip Shine Pots (for lips and cheeks)

Lựa chọn của Baumann: Nếu bạn mua HWood, đừng quên sản phẩm Lip Tea Scrub.

CÁC LIỆU PHÁP DÀNH CHO DA BẠN

Thật không may là không có các liệu pháp nào có thể cải thiện được vấn đề khô, nhạy cảm của da bạn. Nếu bạn thường xuyên bị nổi ban khi phản ứng với các sản phẩm, bác sĩ da liễu có thể giúp bạn tìm ra chính xác những thành phần nào trong sản phẩm khiến bạn phản ứng bằng cách thực hiện test con tem. (Xem chương mười lăm, phần "Các liệu pháp dành cho da bạn" để biết thông tin về test con tem)

Điều trị những nếp nhăn

Mặc dù dùng sản phẩm dưỡng ẩm phù hợp có thể cải thiện những nếp nhăn nhỏ, nhưng với những loại nếp nhăn khác, bạn nên dùng Botox hoặc dermal filler.

Điều trị bằng ánh sáng

Liệu pháp dùng ánh sáng như IPL hoặc LED hiệu quả trong việc điều trị trứng cá hoặc trứng cá đỏ. Trong tương lai các kỹ thuật này có khả năng sẽ được dùng để phòng và điều trị nếp nhăn, nhưng hiện tại chúng không hiệu quả cho lắm (tôi đã nhìn thấy những bệnh nhân tốn 5000-6000$ mà không cải thiện được vấn đề nếp nhăn).

Một số loại laze như Fraxel hoặc Titan có hiệu quả điều trị nếp nhăn.

Tuy nhiên, liệu pháp bằng ánh sáng có hiệu quả trong việc điều trị một vài triệu chứng của đỏ da và trứng cá.

Phương pháp lột da thì thế nào?

Nếu đỏ da và tê buốt là vấn đề của bạn, bạn không cần phương pháp lột da vì nó chứa các thành phần có thể làm da bạn đỏ hơn và nhạy cảm hơn. Do hàng rào bảo vệ da bị tổn thương nên bạn có thể thấy bỏng rát với những loại lột mạnh. Tuy nhiên, nếu bạn bị trứng cá mà không bị đỏ da hoặc tê buốt, bạn có thể được lợi từ liệu pháp lột da. Loại phương pháp lột da giúp điều trị trứng cá yêu thích của tôi chứa các thành phần salicylic acid (BHA) và resorcinol.

4.4. Da khô, Nhạy cảm, Không nhiễm sắc tố, Căng: DSNT

LOẠI DA SỐ 2

"Tôi không có vấn đề về lão hóa da nhưng da khô và nhạy cảm làm tôi rất bực mình, đặc biệt trong mùa đông. Tôi không biết tại sao da tôi lại quá nhạy cảm như vậy, và tôi muốn tìm hiểu."

VỀ DA CỦA BẠN

Đóng vảy, bong mảng, đỏ da, sần sùi và màu đục, nếu bảng câu hỏi chỉ ra bạn là DSNT, da của bạn đúng là khát nước. "Nước, nước, nước", bạn thử mọi thứ để tăng độ giữ nước. Bạn làm theo lời khuyên giữ ẩm bằng việc hàng ngày uống cả lít nước, nhưng không ích gì. Bạn tránh cà phê vì nó làm da giảm độ giữ nước. Bạn biết mình cần dưỡng ẩm và liều lĩnh thử mọi sản phẩm, nhưng ngay cả những loại kem đắt tiền nhất vẫn gây phản ứng đối với da nhạy cảm của bạn. Hiểu về da của mình là nền tảng để lựa chọn cách chăm sóc da phù hợp. Tôi ở ranh giới giữa DSNW (da số 4) và DSNT. Tôi đam mê nghiên cứu về thành phần và các sản phẩm chính là để học cách giải quyết làn da đầy thách thức của mình. Vì vậy bạn không phải lo lắng, đã có một giải pháp dành cho da khô, mỏng của bạn.

KHÁI QUÁT VỀ DA DSNT

Những người da trắng biết cách chăm sóc sức khỏe và làn da của họ thường có loại da này. Mặc dù vẻ thanh tú của nó thật đáng ngưỡng mộ nhưng chăm sóc nó thật khó nhọc. Bạn sẽ không thể rám nắng, nên bạn đã làm điều tốt nhất là tránh ánh nắng hoàn toàn. Hầu hết DSNT hình dung được phơi nắng nhiều không phải là người bạn của da khô và nhạy cảm. Những người không biết điều đó đã phải trả giá, và họ có thể rơi vào loại da DSNW (số 4- loại da cũng giống DSNT nhưng bị nhăn). Ít nhất bạn không phải đối phó với việc phòng và giải quyết nếp nhăn. Nhiều người băn khoăn "Không thể tránh khỏi những nếp nhăn phải không?" Không, không phải thế. Da không tiếp xúc nhiều với ánh mặt trời sẽ không nhăn, vì vậy nếp nhăn có thể tránh được với thói quen sống hợp lý, dù sự mất mỡ ở mặt xảy ra khi già là không tránh khỏi. Những người DSNT tự khen ngợi mình bởi họ có thói quen sống tốt như tránh ánh nắng và bỏ thuốc lá. Nhiều người DSNT thực hiện ăn chế độ dinh dưỡng nhiều chất chống oxi hóa (rau và hoa quả), điều này giúp phòng nếp nhăn và duy trì sức khỏe cơ thể.

Tuy nhiên, để giữ cho da bạn bình ổn, đủ nước và không phản ứng ở bất cứ độ tuổi nào cần nhiều công sức với sự lựa chọn sản phẩm kỹ càng.

Da nhạy cảm và DSNT

Nhiều người có da nhạy cảm: da họ nóng, tê buốt, ngứa và đỏ khi phản ứng với nhiều thành phần chăm sóc da. Sẽ rất mất thời gian nếu muốn tìm được chính xác thủ phạm, nên tôi khuyên bạn trước hết hãy loại bỏ các nguyên nhân thường gặp,

bằng việc tránh các thành phần tôi liệt kê trong phần sau của chương. Nếu điều này không có kết quả, hãy ghi lại nhật ký thức ăn, viết ra bạn ăn gì và dùng gì cho da bạn hàng ngày, để có thể định hướng sơ bộ được những chất gây dị ứng và thành phần tiềm tàng. Cuối cùng, bạn đến bác sĩ da liễu làm test con tem để xác định chính xác yếu tố dị ứng. Test này sẽ rẻ hơn nếu trước đó bạn đã thu hẹp phạm vi.

Nhạy cảm da và dị ứng da có cùng một phổ giống nhau. Trong khi một thành phần chăm sóc da nào đó có thể không bao giờ gây dị ứng với da bạn, nó vẫn có thể phá hủy hàng rào da và làm tăng độ nhạy cảm tổng thể của da bạn, trừ khi chất đó làm dịu và giảm nhạy cảm da

HÀNG RÀO DA

Hàng rào da giống như một bức tường được cấu tạo từ những tế bào (là các viên gạch) và lớp lipid bao quanh (đóng vai trò như vữa). Hàng rào da có chức năng giữ nước ở bên trong da và ngăn các chất gây dị ứng, chất độc và vi khuẩn bên ngoài xâm nhập vào.

Khi hàng rào da bị yếu, các chất dễ dàng xuyên qua sinh ra phản ứng dị ứng hoặc gây viêm, vì vật lạ bên ngoài bị hệ thống miễn dịch của cơ thể nhận diện và hệ thống này sẽ kích hoạt quá mức. Khi hàng rào da bị phá hủy, một vòng xoắn bệnh lý bắt đầu. Thiếu sự bảo vệ dẫn đến sự xâm nhập của các chất gây viêm. Viêm dẫn đến ngứa và làm sụp đổ thêm hàng rào. Từ đó mà da không giữ được nước và càng trở nên khô hơn.

Một chấn thương có thể là khởi đầu hoặc làm nặng thêm sự sụp đổ hàng rào da. Những thành phần thô trong sản phẩm chăm sóc da hoặc hương liệu có thể gây viêm và làm tổn thương các tế bào. DSNT sẽ thấy tuyệt hơn khi xu thế sản phẩm "không hương liệu" đang thịnh hành. Acetone trong chất đánh móng tay, các chất hóa học dùng để xử lý vải, các dung dịch rửa khô, chất hóa học trong vật liệu xây dựng, thảm, đồ dùng trong nhà, chất thải công nghiệp và ô tô có thể tiềm ẩn khả năng gây vấn đề cho da.

Nhiều người DSNT bị dị ứng da. Nhiều người không đeo được khuyên tai, vòng làm từ vàng và platin giả vì khi đeo họ bị nổi ban. Điều này thường do dị ứng với nikel. Đồng hồ, các móc ở quần áo và quần áo lót có thể làm da nổi ban. Những ban đỏ có thể xuất hiện bên dưới một cái nhẫn. Điều đó không có nghĩa là chiếc nhẫn bằng vàng hay platin của bạn là đồ dỏm. Trong trường hợp này, khi bạn rửa tay, các chất tẩy rửa của xà phòng bị giữ lại ở phía dưới nhẫn và kích thích da bạn.

Những người có tiền sử gia đình bị dị ứng hoặc hen phế quản có xu hướng khô da phát triển thành chàm nhiều hơn. Điều này có thể do sự không bình thường của những men giúp ổn định cấu trúc da.

Với loại da dầu, nhạy cảm da sẽ gây trứng cá và cơn đỏ bừng mặt, trong khi ngứa

da, nóng da và phản ứng dị ứng thường ít hơn. Dầu giúp làm khỏe hàng rào da. Tuy nhiên những người có điểm số S/R cao cũng thường bị dị ứng với nhiều thành phần chăm sóc da. Với loại da hỗn hợp (có cả vùng da dầu, vùng da khô trên mặt) có nhạy cảm da thì hay bị nổi mụn hơn, chẳng hạn như vài mụn sần trong mấy tháng. Với loại da khô, nhạy cảm, thì sự khô da dẫn đến chàm là mối quan tâm hàng đầu. Điểm số da càng khô và càng nhạy cảm thì nguy cơ đó càng cao.

Với loại da DSNT bạn có thể bị:

Khô da

- Bong mảng
- Vảy da
- Ngứa
- Chấm da đỏ, nâu
- Đỏ da
- Nhạy cảm với các thành phần chăm sóc da
- Nhạy cảm với xà bông và các chất tẩy rửa
- Nổi ban dưới những chiếc nhẫn
- Nổi ban từ những trang sức không phải là vàng và platin thật
- Kích thích và viêm da khi đeo khuyên tai
- Mụn sần từng thời kỳ

NHỮNG YẾU TỐ MÔI TRƯỜNG CÓ THỂ DẪN ĐẾN KHÔ DA

Nếu bạn mắc phải khô da nghiêm trọng hoặc chàm, chú ý xem có hay không sự góp phần của các yếu tố:

- Thời tiết lạnh
- Khí hậu khô
- Gió
- Tiếp xúc lâu với nước nóng
- Chất tẩy rửa và xà phòng

- Cọ sát với quần áo sần sùi
- Du lịch thường xuyên ngoài trời
- Điều hòa nhiệt độ
- Ô nhiễm

Khi một trong những điều kiện này là không thể tránh khỏi, bạn có thể bảo vệ mình bằng việc bôi thêm dưỡng ẩm, che mặt trong điều kiện khô và gió, mua các loại vải mềm hơn nếu bạn thấy nó có vấn đề.

Đi máy bay là một vấn đề cho mọi người, nhưng loại da khô bị ảnh hưởng nhiều nhất. Dù điều kiện bên ngoài thế nào thì cơ chế bảo vệ tự nhiên của cơ thể bạn luôn hoạt động để duy trì lượng nước trong tế bào, bao gồm cả tế bào da. Mất khoảng ba ngày để da cân bằng lại sau khi đi du lịch. Để tìm hiểu thêm thông tin về du lịch ngoài trời, xin mời tham khảo thêm chương mười chín.

Ngâm mình trong nước nóng cũng có thể gây khô và phá hoại da.Tắm bồn nóng, xông hơi và xoa bóp mặt không dành cho bạn. Thay vào đó, hãy tắm nhanh bằng vòi hoa sen với nước ấm vừa phải. Bạn cũng nên kiểm tra chất lượng nước. Nước cứng hoặc nước được xử lý hóa học có thể gây khô da. Bôi dưỡng ẩm sau khi tắm vòi hoa sen khi da vẫn ướt để giữ nước trên bề mặt da. Ngâm nước lâu (trên một giờ) với nước ở nhiệt độ phòng có thể phá hoại hàng rào da.

Dầu gội đầu và sản phẩm dưỡng tóc cũng nên được chọn cẩn thận, vì chúng sẽ tiếp xúc với da mặt khi bạn xả. Đọc nhãn sản phẩm để tránh những thành phần nhạy cảm hay gặp nhất và luôn luôn xả sạch sau khi sử dụng. Những bọt dầu gội đầu là mối nguy hiểm lớn nhất, hãy tránh để dầu gội đầu dính lên mặt bạn. Ngay cả sữa rửa mặt cũng có thể làm DSNT khô da thêm nữa, trừ khi bạn sử dụng sản phẩm rửa mặt chuyên biệt. Tôi sẽ hướng bạn đến những sản phẩm tốt nhất ở phần sau của chương.

DƯỠNG ẨM VÀ DA DSNT

Dù làn da thiếu nước của bạn rất cần dưỡng ẩm, nhưng theo tôi, điều bạn cần có thể được đáp ứng tốt bằng những sản phẩm với mức giá từ thấp đến trung bình. Trong hầu hết các trường hợp, kem dưỡng ẩm thế hệ mới nhất không cần thiết trừ khi bạn đủ điều kiện mua nó, hoặc tình cờ thích kiểu dáng của nó. Tôi khuyên sử dụng các sản phẩm chứa retinol và retinoid cho loại da dầu, da nhiễm sắc tố hoặc da khuynh hướng nhăn, nhưng vì bạn có da không nhiễm sắc tố, căng nên chúng không cần thiết. Thêm nữa, mặc dù có lợi ích chống lão hóa nhưng chúng có thể làm khô da nên chúng chỉ được sử dụng một cách chọn lọc đối với vài loại da khô khác.

PHỤC HỒI HÀNG RÀO DA

Tôi đã cảnh báo cho bạn những vấn đề gây ra bởi hàng rào da yếu và các điều kiện bên ngoài góp phần vào sự phá hoại hàng rào này. Vì nó cấu tạo từ những acid béo, nên các loại mỡ, dầu bạn ăn và loại dầu bạn bôi trên da đều có ảnh hưởng đến hàng rào. Ăn và bôi trực tiếp các loại mỡ, dầu phù hợp rất quan trọng để duy trì hàng rào da khỏe mạnh và phục hồi hàng rào da bị hư tổn.

Ba thành phần chính của 1 hàng rào da là cholesterol, acid béo, và ceramide. Ba phần tử lipid khác nhau này phải có một tỷ lệ phù hợp để tạo nên cấu trúc không gian ba chiều giúp cho da không bị mất nước.

Các yếu tố trong hay ngoài cơ thể phá hoại bất kỳ loại nào trong ba phần tử này đều có thể làm suy mòn hàng rào da. Uống thuốc giảm cholesterol làm da khô tồi tệ hơn. Những chất tẩy rửa như sodium lauryl sulfate sẽ làm mất đi những acid béo dẫn đến khô da và kích thích da. Phơi nắng sẽ ức chế các enzyme giúp sản xuất ceramide, dẫn đến khô da.

Các sản phẩm chăm sóc da chứa một, hai hay cả ba lipid này đều tốt và cần thiết cho sự phục hồi da, nhưng sản phẩm tốt nhất sẽ chứa cả ba loại lipid với tỷ lệ phù hợp.

Trong phần sau của chương tôi sẽ chỉ cho bạn làm thế nào sử dụng đúng loại sản phẩm và thành phần để dưỡng ẩm và phục hồi da bạn.

Lưu ý của Baumann: Phòng khô da bằng việc tránh chất tẩy rửa, xà bông, chất hóa học thô và những yếu tố môi trường có thể phá hoại hàng rào da. Phòng sẽ dễ hơn chống. Ăn hợp lý, giảm stress và uống bổ sung Omega-3. Hãy dùng kem dưỡng ẩm chứa cả ba lipid cần cho sự phục hồi hàng rào da (cholesterol, acid béo, ceramide) để giải quyết khô da, giảm nhạy cảm da, làm dịu kích thích.

CHĂM SÓC DA HÀNG NGÀY

Mục tiêu của chế độ chăm sóc da hàng ngày là làm da bớt khô và nhạy cảm, đồng thời dùng các sản phẩm chứa các thành phần phục hồi lại hàng rào da. Thêm nữa,chế độ chăm sóc da hàng ngày cũng sẽ giúp phòng và điều trị trứng cá.

Là một DSNT, những điều bạn cần tương đối đơn giản. Bạn cần tránh các thành phần (như cồn) và các sản phẩm (như sản phẩm tạo bọt) làm mất đi những lipid tự nhiên của da. Thứ hai, bạn nên dùng sản phẩm dưỡng ẩm chứa các thành phần giúp phục hồi và duy trì hàng rào da.

Loại da của bạn có nguy cơ bị chàm cao (thường bị trên người, không ở trên mặt). Nếu bạn bị tái phát những đám đỏ, khô, ngứa trên da hãy gặp bác sĩ da liễu và lấy một đơn thuốc điều trị.

CHĂM SÓC DA HÀNG NGÀY

CHẾ ĐỘ

SÁNG	TỐI
B1: Rửa mặt bằng sữa rửa mặt dạng kem không tạo bọt B2: Bôi serum chống viên B3: Xịt nước xịt khoáng chống viêm B4: Bôi kem mắt (tùy theo) B5: Ngay lập tức bôi dưỡng ẩm chứa SPF hoặc bôi kết hợp dưỡng ẩm, chống nắng và kem nền với tổng số SPF>=15	B1: Rửa mặt bằng sữa rửa mặt không tạo bọt B2: Bôi serum chống viêm B3: Xịt nước xịt khoáng chống viêm B4: Bôi kem mắt (tùy theo) B5: ngay lập tức bôi kem đêm

B5: Ngay lập tức bôi dưỡng ẩm chứa SPF hoặc bôi kết hợp dưỡng ẩm, chống nắng và kem nền với tổng số SPF >15 B5: Ngay lập tức bôi kem đêm

Buổi sáng rửa mặt với sữa rửa mặt dạng kem không tạo bọt, sau đó bôi serum chống viêm. Tiếp theo, xịt nước xịt khoáng. Bôi kem mắt nếu muốn. Và kết thúc với việc bôi sản phẩm dưỡng ẩm chứa chất chống nắng (SPF). Bạn nên bôi sản phẩm dưỡng ẩm khi da vẫn còn ướt để giữ và kéo nước vào trong da.

Buổi tối bạn nên rửa mặt với sữa rửa mặt và bôi serum chống viêm như sáng. Xịt nước xịt khoáng rồi bôi kem mắt nếu muốn và bôi kem dưỡng ban đêm. Duy trì chế độ này trong hai tuần. Nếu da của bạn không cải thiện, hãy thử sản phẩm khác trong danh sách tôi giới thiệu. Nếu vẫn không có sự cải thiện sau khi thử ba bộ sản phẩm, hãy gặp bác sĩ da liễu.

Sữa rửa mặt

Bạn chỉ nên dùng sữa rửa mặt dưỡng ẩm không tạo bọt. Không bao giờ nên dùng xà bông thông thường.

SỮA RỬA MẶT

$ Eucerin Redness Relief Soothing Cleanser

$ Neutrogena Sensitive Skin Solutions Cream Cleanser

$ Nivea Visage Gentle Cleansing Cream, Dry & Sensitive Skin

$ Olay Total Effects Nourishing Cream Cleanser

$ Aveeno Ultra Calming Moisturizing Cream Cleanser

$$ Vivite Replenish Hydrating Facial Cleanser

$$ Arbonne NutriMinC RE9 REnewing Gelée Crème Hydrating Wash

$$ Kate Somerville Gentle Daily Wash

$$ Elemis Rose Petal Cleanser

$$ La Roche-Posay Toleriane Dermo-Cleanser

$$ Biotherm Biosource Softening Cleansing Milk for Dry Skin

$$ VMV Moisture Rich Creammmy Cleansing Milk (for Dry Skin)

$$$ Christian Dior Prestige Cleansing Crème

$$$ Shu Uemura High Performance Balancing Cleansing Oil Fresh

$$$ La Prairie Purifying Cream Cleanser

Lựa chọn của Baumann: Biotherm Biosource Softening Cleansing Milk for Dry Skin.

Serum

Serum có thể chứa các thành phần mạnh giúp kiềm chế viêm ở da nhạy cảm. Tuy nhiên hầu hết các serum lại gây kích thích với loại da khô, nhạy cảm, nhưng bạn có thể dùng các sản phẩm tôi giới thiệu phía dưới.

SERUM

$$ Dr. Andrew Weil for Origins Plantidote Mega-Mushroom Face Serum

$$ Elizabeth Arden Overnight Success-Skin Renewal Serum

$$ Joey New York Calm and Correct Serum

$$ La Roche-Posay Toleriane Facial Fluid

$$ iS Clinical Pro- Heal Serum Advance

$$$ Combray Serum

Lựa chọn của Baumann: iS Clinical Pro- Heal Serum Advance. Tôi yêu thích nó, trừ khi bạn gặp vấn đề tê buốt da.

Nước xịt khoáng

DSNT không bao giờ được dùng toner vì nó làm mất đi nhiều lipid của da, có thể chứa cồn và những thành phần khác làm khô da. Bạn có thể tìm hiểu thêm về lợi ích của nước xịt khoáng ở chương mười ba. Xịt nước khoáng lên mặt bạn ngay trước khi bôi kem mắt và dưỡng ẩm. Kem sẽ giúp giữ nước trên da, biến bề mặt da thành kho chứa để từ đó kéo nước vào trong. Điều này sẽ đặc biệt có lợi khi môi

trường khô.

NƯỚC XỊT KHOÁNG

$ Evian Mineral Water Spray

$$ Arbonne NutriMinC RE9 REstoring Mist Balancing Toner

$$ Avene Thermal Spring Water

$$ Chantecaille Pure Rosewater

$$ Fresh Rose Marigold Tonic Water

$$ La Roche-Posay Thermal Spring Water

$$ Shu Uemura 'Depsea Water' Facial Mist (Fragrance Free)

$ Vichy Thermal Spa Water

Lựa chọn của Baumann: La Roche-Posay Thermal Spring Water chứa Selen giúp giảm viêm da.

Dưỡng ẩm

DSNT cần dưỡng ẩm càng nhiều càng tốt. Những sản phẩm dưỡng ẩm phù hợp giúp ích cho làn da của bạn hơn tất cả những thứ khác. Chọn sản phẩm dùng buổi sáng và buổi tối khác nhau vì sản phẩm buổi tối có thể quá nhờn nếu dùng ban ngày và chúng làm bạn khó trang điểm đều. Nếu bạn dùng dưỡng ẩm ban ngày chứa SPF là 15 thì bạn không cần bôi bổ sung sản phẩm chống nắng. Tuy nhiên nếu sản phẩm dưỡng ẩm chứa SPF thấp hơn 15 thì bạn có thể sử dụng kết hợp dưỡng ẩm, chống nắng, và kem nền chứa SPF để đảm bảo tổng SPF đạt đến 15.

DƯỠNG ẨM DÙNG BAN NGÀY

$ Aveeno Ultra-Calming Daily Moisturizer SPF 15

$ Cetaphil Daily Facial Moisturizer SPF 15

$ good skin all calm™ gentle sunscreen SPF 25

$ Purpose Dual Treatment Moisture Lotion with SPF 15

$$ SkinCeuticals Daily Sun Defense SPF 20

$$ Topix Glycolix Elite Sunscreen SPF 30

$$$ NIA24 Sun Damage Prevention 100% Mineral Sunscreen

Lựa chọn của Baumann: Aveeno Ultra-Calming Daily Moisturizer SPF 15 chứa feverfew.

DƯỠNG ẨM DÙNG BAN ĐÊM
$ Avceno Ultra-Calming Moisturizing Cream
$ Yes lo Tomatoes Totally Tranquil Facial Hydrating Lotion
$ Eucerin Redness Relief Soothing Night Cream
$$ ATOPALM Intensive Moisturizing Cream
$$ Burt;s Bees Evening Primrose Overnight Crème
$$ Clarins Multi-Active Night Youth Recovery Comfort Cream
$$ Elizabeth Arden Good Night's Sleep Restoring Cream
$$ Jurhque Wrinkle Softener Beauty Cream
$$$ Crerne de la Mer
$$$ Sisley Botanical Moisturizer with Cucumber

Lựa chọn của Baumann: Atopalm Intensive Moisturizing Cream.

(Phân phối ATOPALM độc quyền tại Việt Nam: công ty TNHH METACO TRƯỜNG VĂN. Website: www.atopalmvn.com. Tel: 043 5123938 - 0985306273. Xem thêm thông tin trên trang bìa.)

Kem mắt

Đừng nghĩ bạn phải sử dụng kem mắt riêng. Bôi dưỡng ẩm ban đêm xung quanh vị trí mắt là được rồi, trừ khi bạn thấy nó quá nặng. Ở đây là vài gợi ý cho những ai thích kem mắt riêng.

KEM MẮT

$ Neutrogena Skin Soothing Eye Tints

$ Olay Definity Eye Treatment

$$ Biotherm Aquasource Biosensitive Eye Contour Hydrator

$$$ Caudalie Vinexpert Anti-Aging Serum Eyes and Lips

$$$ Kinerase Ultra Rich Eye Repair

$$$ Jo Malone Green Tea & Honey Eye Cream

$$$ Lancôme Absolue Eye Premium Bx Absolute Replenishing Eye Cream

$$$ Murad Lighten and Brighten Eye Treatment

Lựa chọn của Baumann: Olay Total Effects Eye Transforming Cream chứa niacinamide.

Tẩy tế bào chết

DSNT không nên lột da trừ khi họ có điểm nhạy cảm/khỏe thấp (S/R <30). Những người có điểm số S/R cao hơn có thể bị đỏ da và tăng nhạy cảm da nếu tẩy tế bào chết. Tuy nhiên bạn có thể sử dụng một loại tẩy tế bào chết rất dịu nhẹ một lần mỗi tuần để giúp loại bỏ những mảng da bong khô. Đừng quá lạm dụng nó. Sản phẩm yêu thích của tôi là Clinique 7 Day Scrub Cream

MUA SẢN PHẨM

Không bao giờ dùng xà bông hoặc bất kỳ sản phẩm nào chứa chất tẩy rửa. Bằng cách nào? Đầu tiên chú ý đến cơ chế của sản phẩm. Ít bọt thì chấp nhận được nhưng nếu sản phẩm rửa, xà bông, dầu gội đầu hoặc các sản phẩm tắm sinh ra nhiều bọt và bong bóng thì nó chứa chất tẩy rửa. Nhớ tránh xa chúng.

Thứ hai, đọc danh sách các thành phần được ghi trên nhãn của sản phẩm chăm sóc da hoặc các sản phẩm khác có tiếp xúc với da, đảm bảo rằng bạn tránh tất cả các chất tẩy rửa cũng như các thành phần gây nhạy cảm da. Sodium lauryl sulfate là một chất tẩy rửa g ây kích thích phổ biến có trong dầu gội đầu, sản phẩm dưỡng tóc và các sản phẩm chăm sóc da khác. Hãy để ý và mua các sản phẩm không chứa nó. Danh sách dưới đây sẽ cảnh báo bạn những chất tẩy rửa khác nên tránh.

Phòng nếp nhăn

- Cocos *nucifera* (coconut
- extract), nêu bạn khỏng có trứng cá
- Cucumberbegonia
- Soy
- *Saxifriiga Siirmentosđ*
- Niacinamide
- Pycnogenol (a pine bark extract)

Cải thiện những vết đen

- Arbutin
- Cucumber extract
- Hydroquinone
- *Gfycyrrhizaglabra* (licorice extract)

Chống viêm

- Aloe vera
- Chamomile
- Colloidal oatmeal
- Cucumber
- Red algae
- *Epilobium angustifolium*
- Evening primrose oil
- Feverfew
- Perilla leaf extract
- Pycnogenol (a pine bark extract)
- Dexpanthenol (pro-vitamin BS)
- Thyme
- *Trifoltum pretense*

Dưỡng ẩm

- Borage seed oil
- Castor oil
- Ceramide
- Cholesterol
- Cocoa butter (tránh nếu bạn có trứng cá)
- Safflower oil
- Stearic acid và các acid béo khác
- Sunflower oil
- Evening primrose oil
- Glycerin
- Jojoba oil
- Olive oil
- Pumpkin seed oil
- Colloidal oatmeal
- Dexpanthenol (pro vitamin B5)
- Dimethicone

THÀNH PHẦN CẦN TRÁNH

Chất tẩy rửa gây kích thích

- Dimethyl dodecyl amido
- Lauryl sulfates
- Sodium dodecyl betaine sulfate
- Sodium lauryl sulfate

Vì làm tang trứng cá hoặc đỏ da

- Cinnamon oil
- Cocoa butter
- Cocos *nucifcra (coconut oil)*
- Isopropyl isostearate
- Isopropyl myristate
- Peppermint oil

Vì gặp vấn đề với chất bảo quản

- Benzalkonium chloride
- Bronopol
- Chloroacetamide
- Chlorocresol
- Chlorohexidine
- Chloroquinaldol
- Diazolidinyl urea
- Dibromodicyanobutane (phenoxyethanol)
- Thimerosal
- Triclosan
- Formaldehyde
- Glutaraldehyde
- Imidazolidinyl urea
- Kathon CG
- Parabens
- Phenylmercuric acetate
- Quaternium-15
- Sorbic acid
- Dichlorophen
- DMDM hydantoin

Chống nắng cho da bạn

Dù tôi khuyên bạn dùng dưỡng ẩm chứa chất chống nắng (SPF), nhưng bạn cũng có thể thường xuyên bôi lại thêm kem chống nắng riêng, khi đó hãy chọn bất kỳ sản phẩm nào trong bộ sưu tập của tôi.

SẢN PHẨM CHỐNG NẮNG

$ Blue Lizard Australian Sunscreen SPF 30+_ Sensitive

$ Purpose Dual Treatment Moisturizer SPF 15

$$ La Roche-Posay Anthelios SX SPF 15

$$ SkinCeuticals Daily Sun Defense SPF 20

$$ Topix Pharmaceuticals Glycolix Elite Sunscreen SPF 30

Lựa chọn của Baumann: La Roche-Posay Anthelios SX SPF 15.

THÀNH PHẦN CHỐNG NẮNG CẦN TRÁNH

Nếu bạn nổi ban do chống nắng

- Benzophenone
- Methoxycinnamate
- Para-aminobenzoicacid (PABA
- Padimate

Trang điểm

Khi chọn các sản phẩm trang điểm, hãy tránh các thành phần trên. Bạn cũng nên tránh các loại kem mắt có nhũ vì chúng chứa các phân tử sắc cạnh có thể gây kích thích làn da khô, nhạy cảm của bạn. Chất nhuộm đỏ D và C có trong má hồng hoặc các trang điểm màu có thể gây trứng cá, vì thế nếu bạn có khuyng hướng bị trứng cá ở vùng gò má, hãy bỏ qua những loại mỹ phẩm chứa các chất này. Có nhiều loại chất nhuộm đỏ D và C nhưng xanthens, monoazoanilines, fluorans, và indigoids thường gây nhiều vấn đề nhất.

KEM NỀN

$ CoverGirl's CG Smoothers Tinted Moisturizer SPF 15

$ Mary Kay Full Coverage Foundation

$$ Kevyn Aucoin Dew Drop Foundation

$$ Laura Geller Balance-n-Brighten Compact

$$ Trish McEvoy Protective Shield Tinted Moisturizer

$$$ M*A*C 'Studio Fix' Fluid Foundation SPF 15

Lựa chọn của Baumann: CoverGirl's CG Smoothers Tinted Moisturizer SPF 15.

KEM MẮT

$ Almay Bright Eyes

$ Revlon Illuminance Creme Shadow

$$ Bliss Lidthicks

$$ Bobbi Brown Cream Shadow Stick

$$ Clinique T ouch T int for Eyes Cream Formula

Lựa chọn của Baumann: Bliss Lidthicks do có chất chống oxi hóa.

MÁ HỒNG

$ Cover Girl Tru Blend Minerals Blush

$ Mary Kay Mineral Cheek Color

$$ Biotherm BLUSH!

$$ Bobbi Brown Cream Blush Stick

$$ Jane Iredale Blush (powder blush with soothing minerals)

$$ M.A.C Cosmetics Beauty Powder Blush

Lựa chọn của Baumann: Tất cả đều tốt.

CÁC LIỆU PHÁP DÀNH CHO DA BẠN

Loại da của bạn không cần bất kỳ liệu pháp nào. Tuy nhiên với vài vấn đề bạn có thể sẽ cần gặp bác sĩ da liễu. Chẳng hạn nếu da bạn phản ứng với nhiều sản phẩm chăm sóc da, các bác sĩ da liễu sẽ làm test con tem để xem bạn có thực sự bị dị ứng không, và chính xác là thành phần nào làm bạn dị ứng. Trong test con tem, bác sĩ sẽ dính những miếng nhỏ chứa các thành phần nghi ngờ cần kiểm tra lên lưng bạn. 24h sau bạn quay lại kiểm tra, nếu vùng da của miếng nào bị đỏ, nó chỉ ra bạn bị dị ứng với chất đó. Đôi khi cần phải làm vài lần test, dùng nhiều thành phần khác nhau mới tìm ra được.

CHƯƠNG 5: CHĂM SÓC DA KHÔ VÀ KHỎE

5.1. Da khô, Khỏe, Nhiễm sắc tố, Nhăn: DRPW

LOẠI DA SỐ 15

"Tôi đã tìm kiếm nhiều sản phẩm tốt cho làn da của tôi, và dường như đối với tôi, chúng đều tốt cả. Tuy nhiên tôi không rõ chúng có phải là những sản phẩm tốt nhất cho những nếp nhăn và nước da không đồng đều của tôi không"

VỀ DA CỦA BẠN

Tôi yêu DRPW vì có rất nhiều thứ tôi có thể làm để giúp làn da của họ. Nhiều bệnh nhân DRPW biết ơn những điều mà bác sĩ da liễu đề nghị. Những người DRPW trẻ tuổi hiếm khi gặp bác sĩ da liễu vì thế tôi thường gặp loại da này khi các dấu hiệu của sự lão hóa xuất hiện.

Với da DRPW, những nếp nhăn là mối lo hàng đầu. Da bạn có cảm giác căng và sần sùi thô ráp khi sờ, thậm chí đau, đặc biệt trong điều kiện môi trường khô như trong máy bay hoặc ở vùng có độ ẩm thấp. Mùa đông khi sưởi ấm trong nhà, da của bạn mất nước nhiều hơn làm những nếp nhăn trông tệ hơn. Da bạn cảm thấy vướng víu khi mặc đồ len hoặc các quần áo sần sùi. Bạn cũng cần chú ý thấy những nếp nhăn ở bàn tay.

Những người DRPW già hơn đến văn phòng của tôi tuyệt vọng vì những nếp nhăn và họ cảm thấy hối tiếc. Dù gen đóng vai trò nào đó trong tình trạng da của họ, nhưng với hầu hết DRPW thì sự cẩu thả, ngược đãi làn da trong nhiều thập kỷ là nguyên nhân chính dẫn đến các vấn đề về da. Nhiều người nói rằng nếu họ biết trước được những điều mà bây giờ họ mới biết thì họ đã làm khác. Đó là lý do tại sao tôi báo động cho cả DRPW trẻ tuổi và già: hãy thực hiên các bước chăm sóc để bảo vệ làn da và phòng nếp nhăn ngay từ bây giờ.

Bạn là người đi cả ngày trên bãi biển mà không dùng chống nắng, là người đi thuyền hoặc trượt tuyết mà không dưỡng ẩm để chống lại gió gắt hay cái lạnh khắc nghiệt. Bạn để đầu trần mà không đội mũ, bất cứ thứ gì cũng có thể tiếp xúc với là làn da dễ rám nắng của bạn. Nhiều người trong số các bạn là người hoạt động tích cực và không muốn mất thì giờ vào việc làm đẹp "vớ vẩn".

Hàng ngày bạn hiếm khi dùng kem chống nắng, bạn dùng các chất dưỡng ẩm cũ rích và rửa bằng xà bông gây khô. Bạn không dùng kem nền để bảo vệ da mình. Bạn nhún vai trước các liệu pháp điều trị lão hóa. Bạn không quan tâm. Hầu hết các bạn đã sai lầm khi không bảo vệ da của mình, và làn da khô của bạn không chịu được sự lạm dụng đó. Sớm thì trước tuổi 30 các dấu hiệu lão hóa xuất hiện, khi bạn già hơn thì chúng sẽ tăng lên. Lúc đầu bạn cố gắng lờ đi những nếp nhăn, giả bộ rằng chúng không tồn tại. Và chẳng mấy chốc bạn không thể lờ chúng được, nhưng bạn vẫn không muốn thừa nhận vấn đề về da đã rõ ràng của mình. Và

khi bạn thừa nhận rằng chúng đã đánh gục bạn, bạn tin rằng đã quá muộn. "Tôi chỉ biết cười nhăn nhở và chấp nhận chúng", một bệnh nhân DRPW lắc đầu và nói với tôi như thế. Sau một đêm, các chàng trai và cô gái đã phải cam chịu trở thành người đàn ông đàn bà già trước tuổi. Các vấn đề da lẩn trốn bạn và một khi chúng biểu hiện, nhiều người trong các bạn buông xuôi.

Nhưng bạn có thể làm vài điều cho làn da của mình ở bất kể độ tuổi nào. Nếu bạn là một DRPW đã lớn tuổi, đừng từ bỏ. Tôi có thể giúp bạn. Và nếu bạn là DRPW trẻ hơn, hãy chú ý và hành động ngay từ bây giờ để phòng sự xuống dốc tồi tệ nhất của da bạn.

SỰ THẬT KHẮC NGHIỆT CỦA DRPW

Trong suốt tuổi thiếu niên và tuổi 20, DRPW có làn da đẹp. Không giống loại da dầu, bạn không bị trứng cá. Không như loại da nhạy cảm, bạn không gặp vấn đề khi dùng các sản phẩm chăm sóc da. Về nhiễm sắc tố da, có hai loại DRPW: một là loại da trắng bị tàn nhang không rám nắng tốt, một loại thì dễ rám nắng với ánh nắng nhiệt đới. Nếu bạn là loại sau, có thể bạn đã không dùng chống nắng thường xuyên. Còn những người loại da trắng có thể thường xuyên bị cháy nắng khi họ cố gắng phơi mình dưới ánh mặt trời để có làn da rám nắng nhưng không được, thay vào đó là tàn nhang và tróc vảy.

Với phụ nữ, những vấn đề đầu tiên xuất hiện ở tuổi 20 và 30 khi họ mang thai và dùng các loại thuốc tránh thai, dẫn đến những vết đen và các quầng thâm dưới mắt. Ở đầu tuổi 30, bạn có thể phát triển những nếp nhăn nhỏ quanh mắt và giữa hai lông mày. DRPW thường phát triển cả những nếp nhăn nhỏ ngay mi mắt dưới và các quầng thâm dưới mắt. Da khô làm cho các nếp nhăn dễ bị nhận thấy hơn. Khi già đi (và mãn kinh), da khô và nếp nhăn sẽ tệ hơn.

Dù vài người DRPWs ngược đãi da của họ bằng việc tắm nắng, hút thuốc và thói quen ăn uống kém dinh dưỡng, bạn (cùng với nhiều người DRPW) có thể không ngược đãi da của mình nhưng lại đang phải cố gắng khắc phục khuynh hướng bị nếp nhăn do GEN. Một chút ánh nắng, thỉnh thoảng một điếu thuốc lá ở một cuộc vui, thỉnh thoảng ăn cái gì đó tạp nham có thể không phải là thứ tệ hại nhất với nhiều loại da, nhưng với bạn thì như vậy đó. Nằm trong nhóm có nguy cơ cao, bạn phải làm mọi thứ hợp lý để kiềm chế sự xuất hiện lão hóa. Hãy làm theo chiến dịch phòng ngừa của tôi bất cứ khi nào có thể.

DRPWs có các vấn đề đáng ngại nhất. Nếp nhăn, sự chùng da nhão da, già trước tuổi, khô da, những vết đen, bong mảng, tróc vảy là hậu quả từ những năm tháng coi thường việc chăm sóc da. Cho đến tuổi 40-50, những nếp nhăn và khô da làm bạn cảm thấy muốn đầu hàng trong sự tuyệt vọng.

Dù ở tuổi nào, biết cách bảo vệ da, tăng độ giữ ẩm cho da chính là chìa khóa. Nếu bạn là người đang bắt đầu ở giai đoạn sớm của trò chơi -xin chúc mừng. Nếu bạn dùng kem chống nắng, chất chống oxi hóa (qua ăn uống, hoặc uống bổ sung hoặc

bôi các sản phẩm dưỡng da) và học cách làm thế nào để bảo vệ và dưỡng ẩm, thì đó là cơ hội tuyệt vời giúp bạn giảm bớt khuynh hướng dẫn đến nếp nhăn.

Đối với người DRPW ở độ tuổi lớn hơn, vẫn còn có nhiều thứ có tác dụng. Xét cho cùng, bạn vẫn còn từ 20 đến 40 năm nữa sống với da của bạn, vì thế không bao giờ quá muộn để bắt đầu.

Rám nắng

Nhiều người loại da DRPW (hoặc người hàng xóm DRPT) có da màu và rám nắng tốt.

Phơi nắng làm da khô tệ hơn, và bạn là một trong các loại da mà ánh nắng ảnh hưởng tới sự lão hóa nhiều nhất. Tia UV ức chế các enzyme, từ đó làm tổn hại khả năng giữ nước của da. Vì thế mà da cháy nắng sẽ gây bong mảng và tróc vảy, điều này lại dẫn đến khô da và bong mảng. Phơi nắng cũng làm giảm thành phần Hyalorunic acid (HA) trong da. HA có tác dụng kéo nước vào trong da, làm đầy da và tạo hình cho da. Da bị phá hủy bởi ánh nắng có xu hướng giảm thể tích do thiếu HA. Ánh nắng cũng kích thích các tế bào tăng sản xuất sắc tố da (melanin) tạo nên các vết đen và tàn nhang.

Dùng chống nắng là điều cốt yếu để phòng ngừa những nếp nhăn và vết đen. Bôi chúng lên mặt và mu bàn tay. Hãy sử dụng sản phẩm chống nắng ngăn được cả tia UVB (tia làm bạn rám nắng) và tia UVA (tia xuyên sâu hơn vào trong da gây phá hủy collagen tạo ra nếp nhăn)

NGUY CƠ UNG THƯ DA

Dù bạn ít có nguy cơ bị ung thư tế bào không sắc tố da hơn những loại da không nhiễm sắc tố, nhưng người DRPW da trắng có nguy cơ phát triển ung thư tế bào sắc tố da cao, đó là một loại ung thư có thể cứu được khi phát hiện sớm. Bạn nên được bác sĩ da liễu kiểm tra định kỳ, đặc biệt nếu bạn thường xuyên bị cháy nắng. Điều trị bằng ánh sáng có thể dễ dàng loại bỏ đốm đen phiền hà (chúng có thể phát triển thành ung thư tế bào không sắc tố da), nhưng biết được các yếu tố nguy cơ và kiểm tra ung thư da thường kỳ để phát hiện các tổn thương ung thư tế bào sắc tố da vẫn rất quan trọng.

Nếu bạn là DRPW và có vài các yếu tố dưới đây, bạn có nguy cơ phát triển ung thư tế bào sắc tố da cao:

- Da trắng
- Cháy nắng dễ dàng
- Tiền sử một hoặc vài lần cháy nắng nghiêm trọng

- Tiền sử gia đình có người bị ung thư tế bào sắc tố da

Nếu bạn có tóc đỏ, nguy cơ của bạn còn cao hơn. Các nghiên cứu phát hiện ra gen MC1R liên quan đến tóc đỏ, chấm tàn nhang di truyền và hình thành ung thư sắc tố da. Tàn nhang không chỉ là một vấn đề thẩm mỹ, nó còn là dấu hiệu cảnh báo sớm của khả năng ung thư da trong tương lai. Một nghiên cứu bước ngoặt được báo cáo trên *tạp chí hiệp hội y khoa Mỹ* chỉ ra rằng những đứa trẻ dùng kem chống nắng sẽ ít phát triển tàn nhang hơn. Vài người nghĩ rằng tàn nhang "đáng yêu", nhưng sự xuất hiện của nó lại là biểu hiện của sự gia tăng nguy cơ ung thư. Bất cứ một mụn ruồi nào phát triển đột ngột, thay đổi kích thước, hình dạng, màu sắc hoặc chảy máu cần được bác sĩ da liễu kiểm tra ngay.Thêm vào đó hãy tự mình kiểm tra thường xuyên, mặc quần áo bảo vệ và chống nắng khi có thể. Hãy tham khảo ung thư tế bào sắc tố da A, B, C, D trong chương chín.

Vùng môi dễ bị ung thư nhất vì môi không tiết dầu, mà dầu chứa hàm lượng vitaminE cao - chất chống oxi hóa bảo vệ da khỏi sự lão hóa và ung thư. Vì thế mà vài loại son dưỡng môi (lipbalm, chapstick) chứa vitaminE như một chất bảo vệ. Các cửa hàng thực phẩm cũng bán dầu vitamin E, nó quá dầu đối với hầu hết các vùng da nhưng có thể sử dụng được trên môi.

CẬN CẢNH DA BẠN

- Da tróc vảy khô
- Ngứa
- Da mỏng dễ bị tổn thương nếu bạn ngoài 50
- Dễ bị bầm tím
- Những vết đen trên mặt, ngực, cánh tay và bàn tay
- Nếp nhăn bắt đầu xuất hiện quanh mắt
- Nếp nhăn ở trán và ở giữa 2 lông mày
- Nếp nhăn ở bàn tay
- Nguy cơ cao bị ung thư tế bào sắc tố da

Da lão hóa cũng thường hay bị khô. Và da khô dễ bị lão hóa hơn vì vài lý do. Đầu tiên các enzyme giúp khôi phục lại chức năng của da sẽ hoạt động kém hiệu quả hơn khi da thiếu nước. Thứ hai là loại da khô sản xuất ít dầu hơn, dầu chứa số lượng lớn vitamin E (là chất chống oxi hóa kháng lại sự lão hóa và ung thư da). Thứ ba là vòng đời tế bào (để sản xuất ra các tế bào da mới) sẽ chậm hơn làm cho các tế bào chết chất thành đống không đồng đều, dù không nhìn thấy bằng mắt

thường nhưng chúng làm cho da trông sần sùi. Cuối cùng, khi nồng độ estrogen giảm xuống ở tuổi mãn kinh và gần mãn kinh, da bạn sẽ trở nên khô hơn.

ĐIỀU TRỊ NẾP NHĂN

Bạn thử nhiều sản phẩm chăm sóc da khác nhau nhưng dường như không có gì tạo ra sự khác biệt. Thông thường các sản phẩm không theo đơn không đủ mạnh, bởi các công ty không đưa ra các sản phẩm có nồng độ cao nhiều hoạt chất. Đó là do họ không kiểm soát được ai sẽ mua các sản phẩm của mình, họ khôn khéo đưa ra các sản phẩm dịu nhẹ hơn để bất cứ ai cũng có thể sử dụng mà không gây ra tác dụng phụ.

Trong bất kỳ trường hợp nào, cho đến khi có các sản phẩm không theo đơn đủ mạnh, bạn có thể sử dụng các thuốc theo đơn có tác dụng mạnh hơn. Chúng có thể giải quyết các vấn đề da của bạn. Tuy nhiên bạn phải dùng chống nắng vì retinoid theo đơn khiến các tia độc hại trong ánh nắng xâm nhập sâu hơn vào trong da. Dù sao, theo ý kiến của tôi retinoid vẫn là sản phẩm có giá trị nhất cho da DRPW vì nó phòng nhăn và những vết đen, thậm chí giúp loại bỏ những vết đen đã xuất hiện và những nếp nhăn nhỏ. Bạn có thể sử dụng sản phẩm rửa và chống nắng giá thấp nhất vì da khỏe của bạn không cần nuông chiều quá mức. Thay vào đó, hãy tiết kiệm tiền để giành cho thuốc theo đơn như retinoid - những thứ thực sự hữu ích với bạn.

Retinol và DRPW

Để phòng hay giảm thiểu những nếp nhăn, nhiều DRPW dùng sản phẩm retinol không theo đơn hoặc thuốc Retin-A theo đơn. Chúng hoạt động theo cùng một cơ chế là tăng quá trình làm mới tế bào và ngăn sự phân hủy collagen (phân hủy collagen là nguyên nhân cơ bản tạo nên sự lão hóa). Vậy thứ gì phù hợp với bạn?

Hầu hết các sản phẩm retinol không theo đơn không đủ nồng độ hiệu quả để giải quyết hoàn toàn những vết đen và nếp nhăn. Retinol thường không ổn định. Nếu trong quá trình sản xuất hoặc đóng gói retinol tiếp xúc với không khí hoặc ánh sáng, nó sẽ mất tác dụng. Việc đóng gói phải bảo vệ được sản phẩm tránh ánh sáng, vì thế mà người ta thường dùng nhôm. Sản phẩm retinol được đựng trong lọ hoặc chai trong suốt sẽ mất hoạt tính. Những sản phẩm tôi giới thiệu đều được sản xuất và đóng gói đúng cách. Nếu bạn còn trẻ và chưa thấy các nếp nhăn (hoặc các nếp nhăn chỉ mới bắt đầu), chúng có thể giúp ích. Tuy nhiên nếu bạn đã thấy nhiều nếp nhăn xuất hiện và nghĩ chúng không đủ mạnh, bạn cần một sản phẩm theo đơn.

Nhiều DRPW gặp vấn đề với sản phẩm mạnh theo đơn vì họ không chịu được sự khô da và tróc vảy khi dùng Retinoid đậm đặc.

Dù vậy tôi vẫn xác nhận rằng một sản phẩm retinoid theo đơn sẽ mang lại hiệu quả cao nhất, đặc biệt nếu bạn làm quen với việc sử dụng nó một cách chậm rãi và làm

loãng nó với dưỡng ẩm hoặc nếu cần dùng kèm sản phẩm chống kích thích. Hầu hết các kem chống lão hóa không chứa đủ nồng độ các thành phần để có hiệu quả, hoặc nếu chúng đủ mạnh thì lại đắt (trên 200 đô-la) vì các thành phần này giá khá cao. Trong khi một loại kem Avage theo đơn giá chỉ có 90 đô-la, chúng sẽ tốt hơn cho bạn.

Phòng nếp nhăn

Ngoài việc dùng retinoid, các chất chống oxi hóa cũng là thành phần quan trọng trong cuộc chiến chống nhăn vì chúng ngăn cản tác dụng độc hại của các gốc tự do. Các gốc tự do là các phân tử oxi mang số điện tử lẻ. Chúng có xu hướng cân bằng điện tử nên sẽ "cướp" điện tử từ các thành phần quan trọng của da như ADN và lipid của màng tế bào. Mất điện tử sẽ phá hủy ADN hoặc lipid của màng tế bào dẫn đến ung thư da và lão hóa.

Trà xanh là chất chống oxi hóa được chứng minh tốt cho da, nhưng nhiều sản phẩm lại chứa lượng thành phần này thấp đến nỗi chúng gần như vô giá trị. Tinh chất trà xanh đậm đặc sẽ chuyển sang màu nâu, vì thế các công ty thường chỉ cho một lượng nhỏ. Những sản phẩm tôi sẽ giới thiệu đều có màu nâu do chứa số lượng trà xanh nhiều. Đừng để màu nâu làm bạn lo lắng, hãy nghĩ về lợi ích cho da của mình.

L-ascorbic (vitamin C) là một chất chống oxi hóa quan trọng khác cho da. Nhiều nghiên cứu chứng minh rằng nó ngăn ngừa sự thoái biến của collagen và làm tăng sản xuất collagen. Tuy nhiên vitamin C có nhiều dạng và không phải tất cả chúng đều hữu ích. Các este của vitamin C gắn với acid béo nên khi bôi sẽ khó hấp thụ vào trong da, do vậy các sản phẩm chứa vitamin C dạng này không hiệu quả. Dạng L-ascorbic thẩm thấu vào trong da dễ dàng hơn. Ở đây tôi sẽ giới thiệu các sản phẩm chứa vitamin C thực sự có hiệu quả.

Để chống lại khô da, các kem nội tiết estrogen bôi ngoài da và các sản phẩm chứa đậu nành là một sự lựa chọn cho người DRPW sau mãn kinh mà không dùng liệu pháp thay thế nội tiết HRT (uống các viên nội tiết tố nữ).

Lưu ý của BAUMANN: Hãy dành tiền để đến gặp bác sĩ da liễu, về lâu dài đó là một biện pháp tiết kiệm hơn. Nếu bạn đến Spa, hãy quên mát xa mặt đi, chúng không đủ mạnh để giúp bạn. Nhưng tôi thì có thể.

CHĂM SÓC DA HÀNG NGÀY

Mục đích của chế độ chăm sóc da là giải quyết nếp nhăn, những vết đen, khô da bằng các sản phẩm chứa các thành phần chống nhăn, làm sáng da và dưỡng ẩm. Nguyên lí cơ bản là dựa trên sự bảo vệ và dưỡng ẩm. Vì da bạn khỏe nên bạn cần các thành phần mạnh để điều trị nếp nhăn và vết đen.

Tôi cung cấp hai chế độ: chế độ một khi bạn không có vết đen và chế độ hai khi bạn có vết đen. Nếu bạn có điều kiện, bạn hãy đến gặp bác sĩ da liễu, họ sẽ kê cho bạn các sản phẩm mạnh thực sự hữu ích cho bạn.

CHĂM SÓC DA HÀNG NGÀY

CHẾ ĐỘ CHĂM SÓC KHI KHÔNG CÓ VẾT ĐEN

SÁNG	TỐI
B1: Rửa mặt bằng sữa rửa mặt	B1: Rửa mặt bằng sữa rửa mặt
B2: bôi kem mắt	B2: Tẩy tế bào chết
B3: Bôi serum chống lão hóa lên mặt, cổ ngực	B3: Bôi kem mặt
B4: Bôi sản phẩm dưỡng ẩm chứa chất chống nắng lên mặt, cổ hoặc ngực	B4: Bôi dưỡng ẩm chứa Retinol
B6: Dùng kem nền (không bắt buộc)	B5: Bôi dưỡng ẩm

Buổi sáng rửa mặt bằng sữa rửa mặt sau đó bôi kem mắt. Tiếp theo bôi serum chống lão hóa lên mặt, cổ và ngực. Bôi dưỡng ẩm hoặc/và kem chống nắng và sau đó kết thúc bằng kem nền nếu bạn muốn. Đảm bảo tổng SPF các sản phẩm lớn hơn 15.

Buổi tối rửa mặt bằng sữa rửa mặt. Sau đó mỗi tuần bạn nên dùng liệu pháp mài da siêu dẫn hoặc sản phẩm tẩy tế bào chết một lần. Tiếp theo bôi kem mắt và sau đó bôi kem dưỡng ban đêm chứa Retinol. Kết thúc bằng một lớp kem dưỡng ẩm.

CHẾ ĐỘ ĐỂ LOẠI BỎ NHỮNG VẾT ĐEN

SÁNG	TỐI
B1: Rửa mặt bằng sữa rửa mặt	B1: Rửa mặt bằng sữa rửa mặt
B2: bôi kem mắt	B2: Tẩy tế bào chết
B3: Bôi serum hoặc gel làm sang da lên những vết đen	B3: Bôi kem mặt
B4: Bôi sản phẩm dưỡng ẩm chứa chất chống nắng	B4: Bôi serum hoặc gel làm sáng da lên những vết đen
B6: Dùng kem nền tùy theo	B5: Bôi dưỡng ẩm chứa retinol
	B6: bôi kem đêm

Buổi sáng rửa mặt bằng sữa rửa mặt sau đó bôi kem mắt. Tiếp theo bôi serum hoặc gel làm sáng da lên những vết đen. Sau đó bôi dưỡng ẩm chứa SPF lên mặt, cổ và ngực.

Cuối cùng dùng kem nền nếu muốn. Đảm bảo sản phẩm bạn chọn có tổng SPF tối thiểu là 15.

Buổi tối rửa bằng sản phẩm rửa. Sau đó dùng sản phẩm tẩy tế bào chết hoặc bộ mài da siêu dẫn một đến bốn lần một tuần. Bôi kem mắt, sau đó bôi serum hoặc gel làm sáng da lên những vết đen. Tiếp theo bôi dưỡng ẩm chứa retinol và kết thúc bằng kem dưỡng ban đêm.

Còn một sự lựa chọn khác tốt hơn để loại bỏ những vết đen là đến gặp bác sĩ da liễu. Đó là sản phẩm Alpha Beta Daily Face Peel của Dr.Dennis Gross. Bạn có thể dùng nó ngày một lần ở bước thứ hai (lúc này bước hai trong chế độ chuyển xuống thành bước ba). Sau một tuần, nếu bạn không bị đỏ da hoặc kích thích, bạn có thể dùng nó ngày hai lần.

Sữa rửa mặt

DRPWs nên dùng các loại sữa rửa mặt chứa thành phần glycolic acid (giúp tăng giữ nước da, lột da và dưỡng ẩm cho da) và các chất chống oxi hóa giúp phòng nhăn. Tuy nhiên, các nghiên cứu gần đây cho thấy alpha hydroxyl acid (AHA) có thể làm da nhạy cảm hơn với ánh sáng. Vì vậy, nếu bạn thường xuyên ra ngoài nắng và không muốn dùng kem chống nắng thì không nên dùng sản phẩm rửa chứa glycolic acid. Trong trường hợp này, sự lựa chọn của tôi là Vichy Rich Detoxifying Cleansing Milk.

SỮA RỬA MẶT

$ Gly Derm Gentle Cleanser (chứa glycolic acid 2%)

$$ Aveeno Skin Brightening Daily Scrub

$$ Glycolix Elite 10% Moisturizing Cleanser (has 10% glycolic acid)

$$ Vivite Exfoliating Facial Cleanser

$$ M.D. Forté Facial Cleanser (Start with I and slowly move up to II and then III)

$$ NIA 24 Physical Cleansing Scrub

$$ Vichy Rich Detoxifying Cleansing Milk

$$$ Derma 2 4 C Daily Vitamins Healthy Skin Facial Cleanser

Lựa chọn của Baumann: Vivite Exfoliating Facial Cleanser vì nó chứa Glycolic acid và các thành phần làm trắng da. Rửa hai lần một ngày có thể hơi nhiều vì nó chứa salicylic acid có thể làm khô da.

Serum và Emulsion

Những sản phẩm này nên chứa các chất chống oxi hóa và làm sáng da để điều trị những vết đen. Tôi chưa bao giờ nghĩ tôi có thể tìm được một sản phẩm chứa vitamin C để giới thiệu cho da khô, cho đến khi những tiến bộ gần đây tạo ra Laroche-Posay Active C và những sản phẩm khác. Chúng thật hoàn hảo cho loại da của bạn. Vitamin C giúp giảm những vết đen và tăng sản xuất collagen, giúp cải thiện và điều trị nếp nhăn.

SERUM VÀ EMULSION $ RoC Multi-Correxion Skin Renewing Serum

$ Olay Pro X Skin Tightening Serum

$$ La Roche Posay Active C for Dry Skin

$$ iS Clinical Super Serum Advance+

$$ Replenix Power of 3 Cream

$$ Vichy Reti-C

$$$ Boske Dermaceuticals Alchemist C Serum

$$$ SkinCeuticals C E Ferulic

$$$ Combray Serum by Solenne

Lựa chọn của Baumann: Combray by Solenne.

Dưỡng ẩm

Sản phẩm dưỡng ẩm và kem mắt nên chứa các thành phần giúp tăng khả năng giữ nước, làm sáng da và chống oxi hóa. Và loại dưỡng ẩm ban ngày nên chứa chất chống nắng.

SẢN PHẨM DƯỠNG ẨM BAN NGÀY $ Neutrogena Healthy Skin Visible Even Daily SPF15 Moisturizer

$ AVEENO® POSITIVELY RADIANT™ Daily Moisturizing Lotion SPF 15 or 30

$$ Elizabeth Arden Intervene Moisture Cream SPF 15

$$ Philosophy When Hope Is Not Enough Cream SPF 20

$$ Pevonia Glycocides Cream

$$ Vichy Aqualia Thermal Lotion SPF 30 Fortifying & Soothing 24Hr Hydrating Moisturizer

$$$ Bobbi Brown EXTRA SPF 25 Moisturizing Balm

$$$ La Prairie Cellular Moisturizer Face

Lựa chọn của Baumann: Elizabeth Arden Intervene Moisture Cream SPF 15.

KEM ĐÊM

$ Aveeno Ageless Vitality Restorative Night Treatment

$$ Reviva Labs EFAs Cream

$ Eucerin Sensitive Facial Skin Q10 Anti-Wrinkle Sensitive Skin Cream

$ Skin Effects Cell 2 Cell Intense Illuminated Cream

$$ Korres QUERCETIN AND OAK Antiageing and Antiwrinkle Night Cream

$$ Kiehl's Lycopene Facial Moisturizing Cream
$$ L'OCCITANE en Provence Brightening Immortelle Moisture Cream
$$ Vivite Night Renewal Facial Cream

$$ ATOPALM Intensive Moisturizing Cream

$$ NIA 24 Intense Recovery Complex
$$ Vivite Night Renewal Facial Cream
$$ Crème de la Mer
$$$ Nia 24 Intensive Recovery Complex

Lựa chọn của Baumann: Vivite Renewal Facial Cream nếu bạn không muốn dùng kem retinol.

DƯỠNG ẨM BUỔI TỐI CHỨA RETINOL

$ Neutrogena Ageless Intensives Deep Wrinkle Moisture

$$ RoC Retinol Correxion Deep Wrinkle Night Cream

$$ Afirm 3x

$$ La Roche-Posay BioMedic Retinol 60

$$ Skinceuticals Retinol 1.0

$$ Topix Replenix Retinol Smoothing Serum 5X

Lựa chọn của Baumann: Tôi thích tất cả các sản phẩm này.

KEM MẮT

$ Neutrogena Clinical™ Eye Lift Contouring Treatment

$ Aveeno Ageless Vitality Revitalizing Eye Treatment

$ Skineffects by Dr. Jeffrey Dover Intensive Eye Treatment with Vitamin C

$$ Kinerase Ultra Rich Eye Repair

$$ Laura Mercier Eyedration® Firming Eye Cream

$$ La Roche-Posay Active-C Eyes

$$ Origins Eye Doctor

$$ Relastin Eye Silk

$$$ M.D. Forte Skin Rejuvenation Eye Cream

Lựa chọn của Baumann: Kinerase Ultra Rich Eye Repair.

Tẩy tế bào chết

Dùng sản phẩm tẩy tế bào chết (scrub) hoặc bộ sản phẩm mài da siêu dẫn một lần, sau đó đợi một tuần xem bạn có hợp không. Nếu da bạn không bị đỏ hoặc cảm thấy mỏng yếu đi thì có thể dùng chúng hai lần vào tuần tiếp theo. Sau đó, bạn có thể tăng lên ba lần một tuần. Với da rất khỏe thì có thể chịu được đến bốn lần một tuần dùng sản phẩm mài da siêu dẫn hoặc tẩy tế bào chết, nhưng nên vậy vì hầu hết chúng thường quá kích thích. Bạn có thể luân phiên thực hiện chế độ tẩy tế bào chết ở nhà và đến Spa, nhưng phải đảm bảo ở Spa dùng sản phẩm lột chứa các chất chống oxi hóa

BỘ SẢN PHẨM MÀI DA SIÊU DẪN HOẶC TẨY TẾ BÀO CHẾT

$ Skin Effects Cell 2 Cell Anti-Aging Exfoliating Cleansing Scrub

$ Origins Modern Friction

$ Vivite Exfoliating Cleanser

$$ Ahava Gentle Mud Exfoliator

$$ Clinique 7 Day Scrub Cream

$$ Neova Microdermabrasion Scrub

$$ Philosophy the microdelivery micro-massage exfoliating wash

$$$ Dr. Brandt Microdermabrasion in a Jar

Lựa chọn của Baumann: Vivite Exfoliating Cleanser.

MUA SẢN PHẨM

Với da khỏe, nếu muốn, bạn có thể mở rộng sự lựa chọn sản phẩm của mình theo danh sách tôi giới thiệu. Bạn hãy sử dụng những sản phẩm chứa các thành phần tôi giới thiệu, chúng sẽ giúp ích cho bạn. Nếu có sản phẩm nào bạn yêu thích mà không được liệt kê ở đây, bạn có thể vào web www.skintypesolution.com (tiếng Anh) hoặc www.16skin.com (tiếng Việt) để chia sẻ với mọi người.

THÀNH PHẦN CHĂM SÓC DA

Phòng nếp nhăn

- Basil
- Caffeine
- Camilla sinensis (green tea, white tea)
- Lycopene
- Punica granntum
- Curcuinin (tctrahydracurcumin or turmeric)
- Rosemary
- Silymarin
- Vitamin C
- Vitamin 1
- Yucca
- Crape seed extract
- Idebenone
- Lutein
- Coenzyme Q10 (ubiquinone)
- Copper peptide(pomegranate)
- Pycnogenol (a pine or bark extract)
- Ferulic acid
- Feverfew
- Ginger
- Ginseng

Cải thiện nếp nhăn

- Alpha hydroxy acids
- Vitamin c (ascorbic acid)
- Retinol (glycolic acid, lactic acid)
- DMAE

Dưỡng ẩm

- Aloe vera
- Borage seed oil
- Ceramide
- Cholesterol
- Cocoa butter
- Colloidal oatmeal
- Dexpanthenol (pro vitamin B$)
- Phòng Milling vet den
- Safflower oil
- Glycerin
- Glycolic acid
- Jojoba oil
- Lactic acid
- Linoleic acid
- Dimethicone
- Olive oil
- Niacinamide extract

Phòng những vết đen

- Cocos nucifcra (coconut extract)
- Cucumber
- Niacinamide extract (strawberry begonia)
- Pycnogenol (a pine bark extract)
- Saxifraga sannentosa

Cải thiện những nếp nhăn

- Arbutin
- Cucumber extract phosphate
- Mulberry extract
- Hydroquinone
- Kojic acid
- Magnesium ascorbyl
- Glycyrrhiza glabra (licorice extract)
- Tyrostat
- Vitamin C (ascorbic acid)

THÀNH PHẦN CẦN TRÁNH

- Chất có cồn
- Chất tẩy rửa tạo bọt nhiều

Chống nắng

Nếu chuẩn bị ra nắng trên 15 phút, bạn cần bôi thêm chống nắng lên lớp thoa trước đó. Nếu bạn định phơi nắng lâu hơn, chỉ số chống nắng mà bạn cần phải từ 45 trở lên. Với DRPW, tôi khuyên bạn chọn chống nắng dạng kem (cream) hoặc lotion. Nếu da bạn rất khô, bạn nên chọn dạng kem, nếu chỉ khô nhẹ thì chọn lotion. May mắn cho bạn là không có thành phần chống nắng nào bạn cần phải tránh.

Nhiều nghiên cứu chỉ ra rằng hầu hết mọi người chỉ bôi khoảng % lượng chống nắng họ cần. Kem chống nắng đắt tiền làm bạn ngần ngại không muốn bôi nhiều, vì vậy bạn không cần những loại như thế. Bạn chỉ cần bôi đủ lượng chống nắng lên những vùng da tiếp xúc với ánh nắng như mặt, cổ, ngực,.. Hãy đảm bảo rằng tất cả các sản phẩm bạn dùng như chống nắng, dưỡng ẩm, kem nền.. .phải có tổng chỉ số SPF lớn hơn 15

CHỐNG NẮNG

$ Eucerin Sensitive Facial Skin Extra Protective Moisture Lotion with SPF 30

$ Blue Lizard Australian Suncream Regular SPF 30+

$ Neutrogena Ultra Sheer® Dry-Touch Sunblock SPF 55, 70, & 85

$$ SkinCeuticals Ultimate UV Defense SPF 30

$$$ Darphin VITALPROTECTION AGE-DEFYING PROTECTIVE LOTION SPF 15

$$$ NIA24 Sun Damage Prevention 100% Mineral Sunscreen

$$$ Yonka Ultra Protection SPF 25

Lựa chọn của Baumann: Blue Lizard Australian Suncream SPF 30+.

Trang điểm

Sau khi bôi chống nắng, đợi vài phút rồi hãy bôi kem nền hoặc sử dụng sản phẩm trang điểm khác. Điều đó giúp cho kem chống nắng có thời gian thấm vào trong da. Nếu bạn có da rất khô, hãy tìm trang điểm mắt và má hồng có dạng kem (cream). Một loại phấn mắt tốt cho bạn là Laura Mercier Metallic Creme Eye Colour. Bạn không nên dùng phấn phủ vì nó làm da bạn khô hơn.

KEM NỀN

$ Boots No7 True Identity Foundation

$ Revlon ColorStay Makeup with SoftFlex SPF 15 for Normal/Dry Skin

$$ Awake Skin Renovation Foundation

$$ Chantecaille Real Skin Foundation SPF 30 for Dry Skin

$$ Laura Mercier Tinted Moisturizer

$$ Makeup Forever Professional HD Invisible Cover Foundation

$$$ La Prairie Cellular Treatment Foundation

Lựa chọn của Baumann: Revlon ColorStay Makeup with SoftFlex SPF 15 for Normal/Dry Skin.

CÁC LIỆU PHÁP DÀNH CHO DA BẠN

Theo kinh nghiệm của tôi, hầu hết DRPW da đen được điều trị những vết đen tốt nhất bằng các sản phẩm theo đơn và lột da hóa chất (Chemical peel). Điều trị laze và ánh sáng không thể sử dụng trên da đen, vì các liệu pháp này có thể dẫn tới viêm và làm các vết đen nặng hơn hoặc phát triển những vết đen mới. Người da khỏe, nhiễm sắc tố có ưu điểm hơn những người da nhạy cảm, nhiễm sắc tố vì họ có thể sử dụng được các thành phần mạnh hơn mà không bị phản ứng. Các thành phần mạnh hơn sẽ mang lại hiệu quả nhanh hơn, nhưng bạn vẫn phải đợi khoảng 4-6 tuần thì thấy được sự cải thiện.

DRPW da trắng có thể lựa chọn một số liệu pháp như laze hoặc ánh sáng giúp loại bỏ những vết đen mà không sợ viêm hay có nhiều vết đen hơn.

Người DRPW da trắng cũng có thể lựa chọn phương pháp mài da để điều trị những nếp nhăn quanh miệng. Phương pháp này cần được thực hiện bởi những bác sĩ giàu kinh nghiệm. Bạn hãy xem thêm thông tin về liệu pháp này ở chương mười

5.2. Da khô, Khỏe, Nhiễm sắc tố, Căng: DRPT

LOẠI DA SỐ 13

"Làn da tối màu của tôi bị khô, nhưng may mắn là da tôi hiếm khi bị trứng ca hay đỏ da. Mục tiêu của tôi là có được làn da nhẵn mịn, sáng và cân bằng hơn. Tôi muốn dùng các sản phẩm tốt, nhưng tôi không muốn phí tiền vào các sản phẩm không cần thiết."

VỀ DA CỦA BẠN

Nếu bảng câu hỏi chỉ ra da bạn là DRPT, thì bạn có cùng loại da với nhiều phụ nữ

đẹp khác khắp nơi trên hành tinh. Thần tượng người Ý như Sophia Loren, người phụ nữ Châu Á hấp dẫn như Lucy Liu, nữ minh tinh da màu lộng lẫy như Halle Berry, một vẻ đẹp Tây Ban Nha ấn tượng như Penelop Cruz, tất cả đều có làn da DRPT màu đồng. Dù không phải tất cả DRPT đều may mắn có được màu da đẹp và lộng lẫy, nhưng gần như mọi nhóm chủng tộc đều có loại da này. Dù ít gặp hơn ở người gốc Bắc Âu, nhưng loại da này có ở mọi nhóm người, điều này khiến nó trở thành một trong những loại da phổ biến nhất.

Làn da căng và không bị lão hóa của bạn là niềm mơ ước của những loại da khác - những người phải chiến đấu với nếp nhăn. Bạn hiếm khi gặp vấn đề với dầu và mụn nên tuổi thiếu niên và tuổi 20 qua đi không lo lắng. Dù da bạn sẽ khô hơn một chút khi bạn già đi, nhưng điều này dễ giải quyết vì da khỏe dễ dàng dùng được các sản phẩm mà các loại da khác phải tránh.

Dù những người DRPT da trắng và da màu có khả năng rám nắng (hiện tượng da sậm đi khi phơi nắng nhiều) khá tốt do có lượng sắc tố da từ trung bình đến cao, nhưng rám nắng có thể gây ra nếp nhăn, những vết đen và nám má nên tốt nhất là nên tránh. Hầu hết các bạn nhận được thông điệp là nên tránh xa sự phơi nắng quá mức. Cùng với nguồn gen tốt và chế độ sống lành mạnh, bạn sẽ được tận hưởng làn da căng. Dưỡng ẩm thường xuyên sẽ giúp duy trì chất lượng da tươi trẻ của bạn. Hãy dùng các sản phẩm không gây khô da và bảo vệ da bạn khỏi các yếu tố không tốt.

Da căng do sự kết hợp của yếu tố sống và gen, và đối với phần lớn DRPT nguồn gen tốt đóng vai trò chủ yếu. Ở người da màu và da đen, do da khỏe và có nhiều melanin nên có ít khuynh hướng bị nhăn hơn, da họ có độ đàn hồi cao hơn và kéo dài hơn so với người da trắng. Đối với người da trắng DRPT, yếu tố sống có vai trò lớn hơn trong việc duy trì da căng. Dùng dưỡng ẩm, tránh nắng, ăn rau và hoa quả chứa nhiều chất chống oxi hóa, không hút thuốc, bảo vệ da khỏi các điều kiện gây khô như tắm nước Clo, phòng nóng, gió lạnh, thời tiết khô, bồn tắm xông hơi, và kể cả mát xa.. .là chìa khóa để duy trì làn da căng cho bạn.

NHIỄM SẮC TỐ VÀ DA BẠN

Trong khi loại da này phổ biến ở người da màu và da đen, thì vài người DRPT da trắng cũng có những dấu hiệu của nhiễm sắc tố như những đốm đen, chấm tàn nhang di truyền, nám má hay tàn nhang do ánh nắng. Nếu bạn là một người Ailen tóc đỏ với khuynh hướng bị chấm tàn nhang thì không cần phải test lại, bạn thuộc loại da này. Tất cả các bạn có khuynh hướng chung là bị nhiễm sắc tố. Người tóc đỏ có thể khó rám nắng, nhưng họ dễ bị tàn nhang. Người DRPT da tối màu rám nắng dễ dàng hơn nhưng lại hay bị những vết đen hơn.

Nhiều người cho rằng tàn nhang trông đáng yêu, nhưng có nhiều dạng biểu hiện của nhiễm sắc tố không đẹp chút nào. Nhiễm sắc tố và khô da tương tác với nhau

làm da bạn có những mảng thô ráp, đen, khô ở đầu gối và khuỷu tay. Chà sát bằng xà bông hay nước không thể làm mất những vùng trông "bẩn bẩn" đó.

Bạn cũng có thể bị chứng dày sừng nang lông, biểu hiện là những cục sẩn nhỏ kích thước bằng đầu ghim có màu đen, đỏ hoặc cùng màu da ở phía sau cánh tay hoặc ở đùi. Chúng không có tác hại gì, nhưng khá xấu xí. Khô da và cọ sát nhiều là nguyên nhân gây ra chúng. Bố mẹ hoặc anh em ruột của bạn cũng có thể bị, vì nó có liên quan đến gen di truyền.

Bạn cũng dễ bị những vết đen trên mặt, đặc biệt là khi mang thai, uống thuốc tránh thai hoặc dùng liệu pháp thay thế nội tiết. Vì nội tiết tố nữ (estrogen) cao làm tế bào sắc tố sản xuất nhiều sắc tố melanin hơn. Đối với phụ nữ và đàn ông, phơi nắng có thể làm tăng tàn nhang hoặc nốt ánh nắng ở bất kỳ nơi nào trên cơ thể. Khi chúng xuất hiện trên bàn tay, chúng còn được được gọi bằng tên khác là nốt đồi mồi.

Những đám đen xuất hiện có thể do chấn thương như cắt, lông mọc ngược vào trong da, mụn sần hoặc do tiếp xúc với nhiệt nóng. Khí hậu lạnh và khô làm da của bạn khô hơn, đặc biệt là ở vùng cánh tay và cẳng chân. Cá biệt khi khô, da bạn có thể bị ngứa. Da khô tồi tệ hơn khi bạn già đi, vì vậy việc tăng độ giữ ẩm và tính giữ nước của da là điều cốt yếu.

Tất cả những vết đen, mảng đen và nám má là hậu quả của việc gia tăng sản xuất sắc tố da melanin. Vải khô xù xì hoặc các dạng nhiệt nóng, các yếu tố kích ứng và gây viêm sẽ kích thích sự hình thành các rối loạn sắc tố đó.

Người DRPT da trắng có thể được hưởng lợi từ các liệu pháp da liễu điều trị những vết đen, trong khi người da đen và người Châu Á nên theo các sản phẩm tôi giới thiệu để giải quyết vấn đề này.

Những đám đen, dày xuất hiện phía dưới cánh tay có thể là hiện tượng rối loạn được gọi là chứng đen dày lớp gai, xảy ra phổ biến nhất ở những người thừa cân. Những sản phẩm làm sáng da tôi đưa ra không điều trị được tình trạng này, thay vào đó bạn nên đến gặp bác sĩ chuyên khoa, họ sẽ giúp bạn giảm cân.

CẬN CẢNH DA BẠN

Với DRPT bạn có thể bị:

- Khô da
- Đám sần sùi ở đầu gối và khuỷu tay trông đen hơn các vùng da khác.
- Các chấm tàn nhang hoặc nốt ánh nắng
- Những đám đen trên má (nám má chẳng hạn)

- Quầng thâm quanh mắt làm bạn trông như gấu trúc
- Các vùng da thâm đen do trước đó bị chấn thương hoặc bị viêm như cắt, cạo hoặc mụn.
- Ngứa da
- Tróc vảy da
- Phương pháp lột da hoặc các liệu pháp điều trị khác làm các vết đen tệ hơn

Các quầng thâm dưới mắt khá phổ biến. Chúng xuất hiện bởi hiện tượng giảm khả năng tuần hoàn của máu (sự xung huyết), từ đó làm lắng đọng chất hemisiderin có màu đỏ tía ở vùng dưới mắt, chất này cũng xuất hiện ở những vùng da bị bầm dập, thâm tím. Những loại kem mắt hiệu quả là loại chứa vitamin K hoặc arnica, các chất này làm tăng tốc độ tuần hoàn máu, từ đó giải quyết các quầng thâm.

Qua thời gian, có vấn đề da DRPT sẽ tệ hơn, nhưng có vấn đề sẽ được cải thiện. Phụ nữ sẽ bớt nám má khi nội tiết estrogen giảm xuống ở tuổi trung niên. Trong khi đó tàn nhang và nốt ánh nắng sẽ tăng lên theo tuổi và khô da cũng thường tồi tệ hơn sau thời kì mãn kinh.

DRPT TRÊN KHẮP THẾ GIỚI

Da DRPT khá phổ biến ở Mỹ Latinh. Ở Venezuela, việc chống nắng đã ăn sâu vào tiềm thức. Những đứa trẻ 5 tuổi đã được học cách dùng sản phẩm chống nắng đều đặn. Những phụ nữ Venezuela quý trọng làn da sáng màu, không nếp nhăn và không vết đen. Những người Venezuela ngưỡng mộ và tôn trọng cái đẹp đến mức phụ nữ sau khi đạt vương miệng hoa hậu Venezuela đôi khi còn được bầu làm chính khách cao cấp.

DRPT Latinh không thích rửa mặt bằng xà bông và nước vì biết chúng làm khô da họ. Họ dùng sữa rửa mặt nền dầu, sau đó lau sạch bằng khăn để tạo ra sự lột da nhẹ.

Phần lớn người Châu Á là loại da nhiễm sắc tố và rơi vào loại da DRPT và DSPT. Nhiều người Châu Á phàn nàn về da dầu nhưng khi tôi kiểm tra dầu trên mặt họ thì hầu hết họ thuộc loại da khô, vì thế rất khó để một người có thể tự đánh giá chính xác loại da của mình. Người Châu Á lo lắng về những đốm đen nhiều hơn nếp nhăn. Hydroquinone là chất làm sáng da được dùng phổ biến ở Mỹ nhưng lại ít được dùng ở Châu Âu và Châu Á vì có một số rất ít (hiếm) trường hợp sau khi sử dụng một thời gian dài bị hỏng giác mạc. Không biết vì nguyên nhân gì mà một số ít người Châu Á cũng dễ phát triển các vấn đề về rối loạn sắc tố sau khi sử dụng nó một thời gian dài. Vì thế mà ở Châu Á các thành phần khác (như acid kojic) được sử dụng làm chất sáng da phổ biến hơn. Để tránh các vấn đề tiềm ẩn do dùng hydroquinone trong thời gian dài, tôi khuyên dùng các sản phẩm chứa

hydroquinone trong vòng bốn tháng rồi luân phiên thay đổi với acid kojic, azelaic acid và các thành phần làm sáng da khác.

DRPT da đen

DRPT da đen có khuynh hướng phát triển "màu xám tro" là màu xám của mảng da tróc vảy, chúng sáng hơn màu đen của nền da bên dưới. Điều này khá phổ biến ở người da khô và vấn đề này có thể được điều trị dễ dàng bằng một sản phẩm dưỡng ẩm.

Những vết đen phát triển tại vị trí trước đó có vết thương gây khó khăn cho người da đen vì nó kéo dài lâu hơn nhiều so với bản thân vết thương. Những bệnh nhân da đen thường lo sợ rằng những vết đen này là sẹo vĩnh viễn, nhưng chúng không phải là sẹo và cũng không vĩnh viễn. Bạn cũng sẽ vất vả hơn so với người DRPT da trắng khi muốn loại bỏ những vết đen. Các liệu pháp điều trị bằng ánh sáng (hay được sử dụng để điều trị vết đen) không có ích cho bạn, vì ánh sáng có thể ảnh hưởng đến toàn bộ sắc tố da chứ không chỉ những vết đen bạn muốn loại bỏ. Thay vào đó, bạn hãy đặt niềm tin vào các sản phẩm tôi giới thiệu. Khi những bệnh nhân da đen và người Châu Á của tôi thấy thiệt thòi vì bản thân họ không được sử dụng các liệu pháp điều trị đó, tôi nhắc nhở rằng nguy cơ ung thư da của họ thấp hơn nhiều so với người DRPT da trắng. Đó là một sự trao đổi công bằng.

Với DRPT da đen bạn có thể trải qua:

- Khô da
- Đám sần sùi ở đầu gối, khuỷu tay trông đen hơn các vùng da còn lại
- Đám đen ở mặt (nám má chẳng hạn)
- Các đám đen mà trước đó có chấn thương hoặc viêm như cắt, cạo, mụn
- Ngứa da
- Tróc vảy da
- Phương pháp lột da hoặc các điều trị khác làm vết đen tệ hại hơn

Nếu bảng câu hỏi chỉ ra rằng da bạn rất khô, thì bạn có thể bị tróc vảy ở khắp mặt cũng như ở đầu (gầu). Với người da màu, khô da thường xuyên trở nên tệ hơn bởi các sản phẩm chăm sóc tóc. Không như loại da nhạy cảm, loại da khỏe không có phản ứng (như nổi ban hay ngứa) với các thành phần này, nhưng bạn sẽ cảm thấy chúng rất khô. Các sản phẩm chăm sóc tóc không được đề cập trong quyển sách này, nhưng nếu bạn thấy bạn có quá nhiều gầu thì tôi gợi ý bạn tìm các sản phẩm gội dịu nhẹ, tránh dầu gội đầu và các sản phẩm dưỡng tóc chứa các chất tẩy rửa, tránh sản phẩm duỗi tóc, thuốc nhuộm, các liệu pháp điều trị tóc chứa các chất hóa

học thô. Bạn cũng nên hạn chế việc đi làm tóc để giảm thiểu nguy cơ bị ảnh hưởng.

NGUY CƠ UNG THƯ DA

Dù da bạn ít bị ung thư tế bào không sắc tố da hơn những loại da không nhiễm sắc tố, nhưng người DRPW da trắng vẫn có nguy cơ phát triển ung thư tế bào sắc tố da tương đối cao. Đó là loại ung thư có thể cứu được khi phát hiện sớm. Bạn nên đến bác sĩ da liễu kiểm tra định kì, đặc biệt nếu bạn thường xuyên bị cháy nắng. Điều trị bằng ánh sáng có thể dễ dàng loại bỏ những vết đen phiền hà (chúng có thể phát triển thành ung thư), nhưng biết được các yếu tố tiềm ẩn và kiểm tra ung thư da định kì để phát hiện các tổn thương ung thư tế bào sắc tố da vẫn rất quan trọng.

Nếu bạn là DRPW có vài các yếu tố dưới đây,thì bạn có nguy cơ phát triển ung thư tế bào sắc tố da khá cao.

- Da trắng
- Cháy nắng dễ dàng
- Tiền sử một hoặc vài lần cháy nắng nghiêm trọng
- Nhiều chấm tàn nhang di truyền
- Tiền sử gia đình có người bị ung thư tế bào sắc tố da

Nếu bạn có tóc đỏ, nguy cơ của bạn cao hơn. Các nghiên cứu phát hiện ra gen MC1R liên quan đến tóc đỏ, tàn nhang và hình thành ung thư sắc tố da. Tàn nhang không chỉ là một vấn đề về thẩm mĩ, nó còn là dấu hiệu cảnh báo sớm của khả năng ung thư da trong tương lai. Nếu bạn có những dấu hiệu trên, bạn nên gặp bác sĩ kiểm tra ít nhất mỗi năm một lần, đặc biệt khi bạn có tiền sử thường xuyên bị cháy nắng. Hãy tham khảo về ung thư tế bào sắc tố da A,B,C,D trong chương 9.

Vùng môi dễ bị ung thư nhất vì môi không tiết dầu, mà dầu chứa hàm lượng cao của vitaminE là chất chống oxi hóa bảo vệ da khỏi sự lão hóa và ung thư. Vì thế mà vài sản phẩm dưỡng môi thường có chứa vitaminE như một chất bảo vệ. Các cửa hàng thực phẩm cũng bán dầu vitamin E- thứ quá dầu đối với hầu hết các vùng da nhưng có thể sử dụng được trên môi.

BẠN CẦN DƯỠNG ẨM

Dưỡng ẩm là vấn đề sống còn để chống lại khô da. Nhưng chỉ bôi dầu lên da thôi là chưa đủ, mục tiêu của bạn là kéo nước vào trong da. Vì thế tôi giới thiệu phương pháp dùng nước xịt khoáng trước khi bôi dưỡng ẩm. Bạn nên bôi dưỡng ẩm ngay sau khi xịt nước. Nếu để cho da bạn khô trước khi bôi dưỡng ẩm thì nó có thể làm da khô da. Bạn nên dùng sản phẩm dưỡng ẩm chứa SPF để phòng việc bị

phơi nắng dẫn đến những vết đen. Đợi 5 phút để da bạn hấp thụ các thành phần chống nắng trước khi trang điểm, điều này sẽ giúp ngăn ngừa việc kem nền bị chảy. Kem nền bạn dùng cũng có thể cung cấp bổ sung dưỡng ẩm và chống nắng. Dù bạn có dùng kem nền hay không thì bạn cũng có thể bôi dưỡng ẩm bổ sung nếu cần, cả vào buổi sáng và buổi tối.

Vì da của bạn khỏe, nên bạn cần các sản phẩm chứa các thành phần thẩm thấu được vào trong da như Retinol hoặc vitaminK. Các sản phẩm chứa cồn thì quá khô đối với da bạn. Hãy nghiên cứu danh sách các thành phần trên nhãn để đảm bảo bất kỳ sản phẩm nào bạn định chọn mua không chứa cồn ở vị trí bảy thành phần đầu tiên. Glycerin được sử dụng trong nhiều loại kem, lotion, xà bông giúp giữ nước cho da nên bạn có thể dùng các sản phẩm chứa chất này.

Lưu ý của Baumann: Những sản phẩm dưỡng ẩm tôi giới thiệu sẽ giúp ích cho làn da khô của bạn, đồng thời giảm ngứa và giảm những "mảng xám tro". Hãy dùng sản phẩm chống nắng để bảo vệ da bạn và giúp giảm nhiễm sắc tố.

CHĂM SÓC DA HÀNG NGÀY

Mục đích của chăm sóc da hàng ngày là giải quyết tình trạng khô da và những vết đen bằng các sản phẩm tăng tính giữ nước, dưỡng ẩm, và các chất làm sáng da.

Các chất chống oxi hóa (như Vitamin C, Vitamin E hoặc trà xanh) cũng có tác dụng giảm viêm nên giúp làm giảm vết đen và chống lại sự lão hóa. Retinol cũng chống lão hóa và giúp làm sáng những vết đen.

Nếu sau hai tháng theo chế độ này mà vẫn cần thêm sự giúp đỡ để giải quyết những vết đen, hãy gặp bác sĩ da liễu để lấy retinoid theo đơn.

CHĂM SÓC DA HÀNG NGÀY

CHẾ ĐỘ CHĂM SÓC

SÁNG	TỐI
B1: Rửa mặt bằng sữa rửa mặt	B1: Rửa mặt bằng sữa rửa mặt
B2: nếu lo lắng về những vết đen, bôi chất làm sang da	B2: nếu lo lắng về những vết đen, bôi chất làm sang da
B3: Xịt nước xịt khoáng	B3: Xịt nước xịt khoáng
B4: Bôi kem mắt (không bắt buộc)	B4: Bôi kem mắt (không bắt buộc)
B5: Bôi dưỡng ẩm chứa chất chống nắng	B5: Bôi kem đêm
B6: Bôi kem nền ban ngày chứa SPF IS (không bắt buộc) hoặc kết hợp dưỡng ẩm, chống nắng vowisk em nền đảm bảo tổng SPF trên 15	

Buổi sáng rửa mặt bằng sữa rửa mặt. Nếu có những vết đen, bôi trực tiếp chất làm sáng da lên chúng. Tiếp theo, xịt nước xịt khoáng lên toàn mặt sau đó bôi kem mắt nếu bạn

muốn. Sau đó bôi dưỡng ẩm chứa chất chống nắng (SPF), cuối cùng bôi kem nền nếu muốn.

Buổi tối bạn nên rửa sạch mặt và bôi sản phẩm làm sáng da lên những vết đen. Sau đó xịt nước xịt khoáng lên toàn mặt và cổ. Sau đó bôi kem mắt nếu muốn, cuối cùng là bôi kem dưỡng ban đêm.

Sữa rửa mặt

Sữa rửa mặt chứa Glycolic acid giúp da thẩm thấu tốt hơn các thành phần có lợi khác trong chế độ chăm sóc da của bạn. Glycolic acid cũng giúp nước da của bạn sáng hơn.

Xà bông Glycerin cũng tốt cho DRPT vì Glycerin giữ nước rất tốt.

SỮA RỬA MẶT

$ Cera Ve Hydrating Cleanser

$ Aveeno Positively Radiant Cleanser

$$ M2 Exfoliating Cleanser

$$ NIA 24 Physical Cleansing Scrub

$$ Specific Beauty Daily Gentle Cleanser

$$ Gly Derm Gentle Cleanser 2% (has glycolic acid)

$$ M.D. Forté Facial Cleanser I, II or III (has glycolic acid)

$$ Vivite Exfoliating Facial Cleanser

$$ Murad Essential-C Cleanser

Lựa chọn của Baumann: Specific Beauty Daily Gentle Cleanser vì nó được thiết kế cho những nước da không cân bằng.

Sản phẩm làm trắng da

Sử dụng các gel làm sáng da khi bạn có những vết đen. Nếu các sản phẩm dưới đây không hiệu quả, hãy gặp bác sĩ da liễu để lấy thuốc theo đơn mạnh hơn.

SẢN PHẨM LÀM TRẮNG DA

$ Porcelana Skin Discoloration Fade Cream Nighttime Formula

$ Specific Beauty Skin Brightening Serum

$$ PCA Skin (pHaze 13) Pigment Gel

$$ Topix HQS-2 Skin Lightening Cream

$$ Elure Advanced Whitening Lotion

$$$ Dr Brandt flaws no more® lightening serum

$$$ SkinCeuticals Phyto +

$$$ Vivite Vibrance Therapy

Lựa chọn của Baumann: Vivite Vibrance đắt nhưng tuyệt vời.

Nước xịt khoáng

Nước xịt khoáng là được lấy từ các nguồn nước khoáng. Nó không chứa các chất hóa học như Clo thường được cho thêm vào nước máy chúng ta vẫn dùng để giữ nước không bị tảo và các vi sinh vật khác.

Hãy xịt nước xịt khoáng lên mặt trước khi bôi kem mắt và sản phẩm dưỡng ẩm. Sản phẩm dưỡng ẩm và kem mắt sẽ giúp giữ nước lại, biến da thành một kho chứa và kéo nước vào bên trong da. Điều này đặc biệt tốt cho da trong môi trường khô.

NƯỚC XỊT KHOÁNG

$ Evian Mineral Water Spray

$ Avene Thermal Spring Water

$$ Chantecaille Pure Rosewater

$$ Fresh Rose Marigold Tonic Water

$ LRP Thermal Spring Water

$$ Shu Uemura Depsea Facial Mist

$ Vichy Thermal Spa Water

Lựa chọn của Baumann: tất cả chúng đều tốt

Dưỡng ẩm

Những sản phẩm dưỡng ẩm này giúp giải quyết khô da và giảm ngứa. Dưỡng ẩm

ban ngày nên chứa chất chống nắng để ngăn ngừa các vết đen và ung thư da.

DƯỠNG ẨM NGÀY

$ Aveeno Positively Radiant Daily Moisturizer SPF 15

$ RoC Age Diminishing Day Cream SPF 15

$ Olay Definity Color Recapture - SPF 15

$$ Avon ANEW REVERSALIST Day Renewal Cream SPF 25

$$ Specific Beauty Daily Hydrating Lotion SPF 30

$$ NIA24 Sun Damage Prevention Mineral Sunscreen SPF 30

$$$ SkinCeuticals Daily Moisture (no SPF, so use with a sunscreen or foundation to assure a minimum SPF of 15)

Lựa chọn của Baumann: Aveeno Positively Radiant Daily Moisturizer SPF 15 vì nó chứa phức hợp đậu nành toàn phần giúp da cân bằng đồng đều hơn.

KEM ĐÊM

$ Aquaglycolic Face Cream
$ Cera Ve Facial Moisturizing Lotion PM
$ Specific Beauty Night Treatment Complex

$$ ATOPALM Intensive Moisturizing Cream
$$ Vivite Night Renewal Facial Cream
$$ Vichy Nutrilogie 2
$$ RéVive Moisturizing Renewal Cream with AHA
$$$ SK II Skin Refining Treatment
$$$ Z.Bigatti Re-Storation Enlighten skin Tone Provider

Lựa chọn của Baumann: Aquaglycolic Face Cream.

KEM MẮT

$ Aveeno Ageless Vitality Revitalizing Eye Treatment

$$ DDF Nutrient K Plus

$$ Estee Lauder CyberWhite Extra Brightening Eye Cream

$$ Murad Lighten and Brighten Eye Treatment

$$$ La Prairie Cellular Eye Moisturizer

$$$ Sisley Eye and Lip Contour Cream

Lựa chọn của Baumann: DDF Nutrient K Plus (chứa vitamin K).

Dưỡng ẩm toàn thân

Mặc dù các sản phẩm dưỡng ẩm toàn thân sẽ không được thảo luận trong quyển sách, nhưng vì làn da khô của bạn cần được điều trị nên tôi phá lệ với bạn. Những kem dưỡng ẩm nặng như Cetaphil cream hoặc các loại dầu dưỡng ẩm thường không thích hợp cho dùng trên mặt vì chúng quá nhờn. Tuy nhiên, bạn có thể sử dụng chúng như một loại kem dưỡng ẩm ban đêm hoặc để dưỡng ẩm toàn thân. Tôi thường phải đi công tác quốc tế nhiều nên tôi sử dụng các kem dưỡng ẩm nặng, nhờn khi ở trên máy bay, tất nhiên tôi thấy xấu hổ khi phải gặp ai đó vì da mặt tôi trông nhờn bóng và không trang điểm

DƯỠNG ẨM NẶNG DÀNH CHO TOÀN THÂN

$ Cera Ve Cream

$ Cetaphil Cream

$ Vaseline Intensive Rescue Moisture Locking Lotion

$ Aveeno Positively Nourishing 24-hour Ultra Hydrating Whipped Souffle

$$ Ren Mayday Mayday Rescue Balm

$$$ Cle de Peau Beaute Restorative Body Cream

$$$ Laura Mercier Crème Brũlée Soufflé Body Crème

Lựa chọn của Baumann: Cera Ve Cream vì nó chứa Ceramide.

MUA SẢN PHẨM

Sẽ là lý tưởng nếu khi mua các sản phẩm chăm sóc da bạn đọc kỹ nhãn, vì có thành phần sẽ giúp da tăng giữ nước, nhưng có thành phần lại làm khô da hơn. Nếu bạn yêu thích thành phần nào đó mà không được liệt kê trong cuốn sách, hãy vào web www.skintypesolution.com hoặc www.16skin.com (tiếng Việt) để chia sẻ với mọi người

THÀNH PHẦN CHĂM SÓC DA	
Dưỡng ẩm và tăng giữ nước da	
• Ajuga turkestanica • Aloe vera • Borage seed oil • Canola oil • Ceramide • Cholesterol • Cocoa butter (tránh nếu bạn có trứng cá) • Rose hip seed oil • Safflower oil • Shea butter (pro-vitamin B5)	• Dimethicone • Evening primrose oil • Glycerin • Jojoba oil • Lanolin • Macadamia nut oil • Olive oil • Colloidal oatmeal • Dcxpanthenol
Loại bỏ những vết đen	
• Arbutin • Bearberry • Cocos nudfera (coconut fruit juice) • Retinol • Salicylic acid (beta hydroxy acid, or BHA) • Saxifraga sarmentosa • Glvcyrrhiza glabra (licorice extract) • Hydroquinone	• Mulberry • Niacinamide • Resorcinol • Cucumber extract • lipilobium angnstifolium (willow herb) • Gallic acid extract (strawberry begonia) • Vitamin C (ascorbic acid) • Kojic acid

THÀNH PHẦN CẦN TRÁNH	
Do làm khô da	
• Cồn xuất hiện trong bảy thành phần đầu tiên • Hương liệu	• Sản phẩm rửa tạo nhiều bọt
Vì làm nám má nặng hơn	
• Estradiol • Estrogen	• Genistein

Chống nắng cho da bạn

Sản phẩm dưỡng ẩm buổi sáng của bạn nên chứa chất chống nắng. Hãy đảm bảo rằng các sản phẩm như dưỡng ẩm, chống nắng và kem nền (nếu bạn sử dụng chúng) có tổng chỉ số SPF lớn hơn 15. Nhưng nếu bạn có kế hoạch đi ngoài trời hơn 15 phút, hãy bôi các sản phẩm chống nắng (được liệt kê ở dưới) lên trên lớp dưỡng ẩm và bên dưới lớp kem nền trang điểm hoặc phấn phủ (ngay cả khi bạn bôi chống nắng rồi, bạn vẫn nên chọn kem nền chứa chất chống nắng, vì chống nắng không bao giờ là đủ).

Chống nắng dạng kem là tốt nhất cho bạn. Nếu bạn thấy chúng quá nhờn, hãy phủ phấn chứa chất chống nắng lên trên (chẳng hạn như Neutrogena Healthy Defense).

Nếu bạn là da đen thì không nên dùng sản phẩm chống nắng chứa Kẽm Oxit (zinc oxide) hoặc Titan Oxide (titanium dioxide) trừ khi chúng có màu (vì chúng thường có màu trắng ở trên da). Bạn nên tìm các sản phẩm chứa micronized zinc (được gọi là Z-cote), thành phần có trong SkinCeuticals Ultimate UV Defense SPF 30 giúp chống nắng mà không bị trắng ở trên da.

SẢN PHẨM CHỐNG NẮNG

$ Aveeno Continuous Protection® Sunblock Lotion with SPF 100+ for Face

$ Neutrogena Healthy Defense SPF 30 Daily Moisturizer (comes tinted or untinted)

$$ Dr. Mary Lupo Full Spectrum Sun Screen UVA/UVB SPF 27

$$ Solar Protection TIZO3 Translucent Facial Mineral SPF 40 (slightly tinted)

$$ La Roche-Posay Anthelios 60 Ultra Light Sunscreen Fluid for Face

$$ Philosophy when hope is not enough age defense moisturizer with spf 20

$$ Replenix CF Advanced Ant-Photoaging Complex SPF 45

$$$ SkinCeuticals Ultimate UV Defense SPF 30 (contains Z-Cote)

Lựa chọn của Baumann: Skin Ceuticals Ultimate UV Defense SPF 30.

Trang điểm

Tìm các sản phẩm trang điểm chứa tinh chất đậu nành sẽ giúp phòng những vết đen. Các nghiên cứu chỉ ra rằng viatmin K và các chất như horse chestnut sẽ giúp cải thiện những quầng thâm dưới mắt. Có một sản phẩm chứa cả viatminK và horse chestnut là DDF Nutrient K Plus.

Che khuyết điểm

Bạn có thể sử dụng sản phẩm che khuyết điểm để phủ lên những quầng thâm dưới mắt và cả những vết đen. Những sản phẩm che khuyết điểm bên dưới đây có nhiều màu dành cho người da tối màu và cũng giúp giữ nước cho da.

SẢN PHẨM CHE KHUYẾT ĐIỂM

$ Mary Kay MK Signature Concealer

$ Neutrogena SkinClearing Concealer

$$ Elizabeth Arden Flawless Finish Sponge-on Cream Makeup

$$ Laura Mercier Secret Concealer

$$ MAC Select Cover Up

$$ Dior SkinFlash Radiance Booster Pen

$$$ Makeup Forever Professional Full Cover Concealer

$$$ Estée Lauder Re-Nutriv Custom Concealer Duo

Lựa chọn của Baumann: Tất cả đều tốt

CÁC LIỆU PHÁP DÀNH CHO DA BẠN

Người DRPT da trắng có thể gặp bác sĩ da liễu để thực hiện liệu pháp laze, IPL hoặc lột da để điều trị những vết đen. Nhiều bác sĩ da liễu kết hợp một trong các liệu pháp này với các thành phần làm sáng da bôi trực tiếp và chống nắng. Nếu bạn có da trắng, lông sáng màu và bị nhiều tàn nhang hoặc tiền sử cháy nắng nhiều, các liệu pháp trên rất tốt cho bạn. Bạn nên kiểm tra định kì hàng năm để phát hiện ung thư da.

Những người da đen nên thận trọng hơn vì bất kỳ liệu pháp gây chấn thương hoặc gây viêm nào sẽ làm nặng hơn những vết đen thay vì loại bỏ nó. Với bạn, một tiến trình chậm là tốt nhất. Hầu hết các bác sĩ da liễu chọn chế độ thuốc bôi trực tiếp và phương pháp lột da để điều trị.

Bạn là người châu Á, da bạn có thể trắng nhưng bạn lại phản ứng giống như người da đen. Vì thế bạn cũng nên thận trọng tránh để bị viêm và chấn thương, chúng có thể làm những vết đen tệ hơn. Người châu Á hãy làm theo hướng dẫn giành cho người da đen.

Điều trị ánh sáng

Người da trắng DRPTs có thể được hưởng lợi từ điều trị ánh sáng. Liệu pháp này làm giảm những vết đen mà không gây kích ứng. Điều trị ánh sáng cũng có thể chữa đỏ da và những mạch máu nổi rõ trên mặt.

Lột da

Người da đen hoặc những người không muốn điều trị ánh sáng có thể sử dụng sản phẩm tẩy tế bào chết chứa glycolic acid, resorcinol, hoặc các thành phần làm sáng da khác. Jessner peel là sự lựa chọn tốt cho loại da này và cần thực hiện từ 5 đến 8 lần.

5.3. Da khô, Khỏe, Không nhiễm sắc tố, Nhăn: DRNW

LOẠI DA SỐ 16

"Da tôi luôn đẹp trong mùa hè, nhưng khi thời tiết lạnh thì sự khô da làm phiền tôi. Bây giờ khi tôi già hơn, các nếp nhăn ngày càng nhiều hơn. Tôi liên tục được nghe về các loại kem chống lão hóa đắt tiền chứa các thành phần quý hiếm. Tôi không biết nên mua loại nào hoặc nên tin ai. Thành phần chống lão hóa nào thật sự hiệu quả với da của tôi?"

VỀ DA CỦA BẠN

Nhiều người Mỹ có loại da DRNW. Thời thanh niên, DRNW tận hưởng một làn da đẹp với ít mụn hơn nhiều so với loại da dầu. Rất ít bị kích thích da nên bạn có nhiều cơ hội lựa chọn sản phẩm hơn loại da nhạy cảm. Rất ít nhiễm sắc tố để tạo ra được những vết đen và tàn nhang, điều làm phiền loại da nhiễm sắc tố. Cho đến tuổi 25, da bạn rất tuyệt và hầu hết các bạn không chú ý đến chăm sóc da.

Hầu hết người loại da này là da trắng và có tổ tiên Bắc Âu, bao gồm Scandinavi, Anh, Ailen, Scotlen, Đức, Nga, Balan và các chủng tộc Slavơ. Có thể bạn được ngưỡng mộ bởi làn da trắng mịn màng không bị tàn nhang hay xỉn màu, nhưng nó lại yếu ớt hơn loại da nhiễm sắc tố. Và nó sẽ tệ hơn khi bạn già đi, trừ khi được chăm sóc thích hợp. Điều này xảy đến một cách không hề dễ chịu với bạn ở phần sau của cuộc đời.

Những người trưởng thành dưới 40 tuổi cũng muốn giữ gìn vẻ trẻ trung. Vì thế rất nhiều các sản phẩm cũng như các liệu pháp điều trị đang xuất hiện ồ ạt ở các bệnh viện, trong Spa, cũng như ở cửa hàng. Ở đó có rất nhiều thứ được quảng cáo là giành cho DRNW, nhưng nếu chúng không có công thức giải quyết được sự kết hợp của bốn yếu tố da bạn thì chúng sẽ vô ích cho dù giá đắt thế nào. Làm sao để biết sản phẩm hay dịch vụ nào thực sự hiệu quả và cái nào chỉ là sự lừa gạt của Marketing và công nghệ đóng gói? Hướng dẫn cho bạn là công việc của tôi.

BIẾT PHÒNG NGỪA SẼ TỐT HƠN

Đối với DRNW, trong tuổi xuân của cuộc đời da bạn dường như rất dễ chăm sóc, một cách giả tạo thôi. Khi những thiếu niên khác phải chiến đấu với mụn thì bạn lại đắm mình trong những lời khen ngợi về nước da sáng và ổn định. Qua thời gian, bạn có thể bị khô da nhưng bất kỳ sản phẩm dưỡng ẩm nào bạn sử dụng đều giải quyết được vấn đề đó mà không có tác dụng phụ hay gây phản ứng. Không như loại da nhạy cảm (người phải tránh các thành phần kích thích) và loại da dầu (người không chịu được các sản phẩm nền dầu), da khô khỏe của bạn có thể dùng hầu hết mọi loại sản phẩm chống nắng.

Thời trẻ bạn ít phải chăm sóc da nên bạn đã sao lãng các việc phòng ngừa đơn giản để duy trì một làn da đẹp. Hoặc có thể bạn đã vô ý ngược đãi da mình dẫn đến hiện tượng lão hóa sớm. Vì thế ở tuổi 40, 50 hàng đoàn người DRNW vào văn phòng

của tôi với hy vọng còn thời gian để sửa chữa sai lầm.

Tôi cảnh báo bạn, hãy chú ý ngay từ bây giờ. Sử dụng một chế độ tốt và tránh các thói quen xấu sẽ tạo ra một sự khác biệt lâu dài. Những người DRNW trẻ tuổi với làn da "tại sao phải lo lắng chứ!" ít khả năng sẽ mua quyển sách này, vì thế bạn hãy tặng nó hoặc một bản copy cho những người bạn, hàng xóm hoặc người yêu có làn da DRNW. Điều đó sẽ làm họ vui đấy.

NHÌN CẬN CẢNH DA BẠN

Với da DRNW bạn có thể có các dấu hiệu sau:

- Dễ dàng chọn loại kem chống nắng
- Khó rám nắng
- Kem nhuộm nâu da bị chảy
- Rất ít vấn đề da khi trẻ: ít hoặc không có trứng cá, chàm, dị ứng da, hoặc các vấn đề liên quan đến mỹ phẩm hoặc dưỡng ẩm
- Nếp nhăn xuất hiện xung quanh mắt từ những năm 30 tuổi
- Nếp nhăn nhiều hơn từ 35 tuổi trở đi
- Tăng khô da và nếp nhăn những năm 40,50 tuổi.

Bắt đầu dùng chống nắng và phòng nhăn khi trẻ có thể tạo ra một sự khác biệt lớn khi già. Nếu bạn làm theo hướng dẫn của tôi, đặc biệt là những thói quen sống mà tôi khuyên, bạn có thể trông giống như người có làn da DRNT. May mắn là bạn dùng được các sản phẩm chống nắng một cách dễ dàng. Những người có các loại da dầu thường phàn nàn rằng chống nắng gây cảm giác bóng nhờn, DRNW không phải bận tâm đến điều đó vì da khô, nhăn của bạn cần dầu. Thay vì phơi mình để rám nắng, hãy dùng kem nhuộm da selftanner vì nó cũng sẽ giúp bạn có làn da như ý muốn, nhưng nhớ vẫn phải dùng chống nắng. Vì self-tanner thường bị chảy trên da khô nên hãy làm theo hướng dẫn về cách sử dụng self-tanner ở mục "self-tanner" trong chương 10. Và bạn sẽ tìm thấy các sản phẩm phù hợp với loại da của mình trong phần sản phẩm "self-tanner" chương 19 sau phần giới thiệu sản phẩm chống nắng.

Da DRNW cũng sẽ có khuynh hướng bị ung thư tế bào không sắc tố da nếu có vài yếu tố:

- Da trắng
- Dễ bị cháy nắng và khó rám nắng

- Tiền sử phơi nắng quá mức
- Tiền sử hút thuốc
- Ăn uống không đủ rau và hoa quả (chứa nhiều chất chống oxi hóa)

Làm thế nào để nhận ra ung thư tế bào không sắc tố da? (xem thêm chương 7)

CHÌA KHÓA HƯỚNG DẪN CHO DA BẠN

Muốn giữ vẻ tươi trẻ của làn da, các loại da khô phải được chăm sóc đặc biệt để tăng tính giữ nước của da (giữ ẩm trong da). Uống nhiều nước có thể giúp ích những thứ khác nhưng không giúp tăng tính trữ nước trong da. Nước được giữ ở trong da bởi một số lipid, vì thế tôi khuyên bạn sử dụng Omega-3 (ăn các thực phẩm như hạt lanh, cá hồi hoặc uống bổ sung). Sự phá hủy da và sự lão hóa xảy ra do các gốc tự do làm hỏng cấu trúc sinh hóa trong da khiến da mất đi tính giữ nước của mình. Các gốc tự do làm tăng sự phân hủy collagen, hyalorunic acid, và elastin (ba thành phần nền tảng của một làn da tươi trẻ). Các chất chống oxi hóa sẽ quét sạch các gốc tự do này để bảo vệ các thành phần quan trọng của da.

Chất chống oxi hóa được cung cấp từ thực phẩm, uống bổ sung hoặc từ các sản phẩm bôi ngoài da. DRNW ít hơn 30 tuổi nên tìm các sản phẩm chứa chất chống oxi hóa như Vitamin C, vitamin E, trà xanh, coenzym Q10, và dầu Argan. Những năm 30 tuổi tôi khuyên bạn nên bắt đầu dùng thuốc retinoid (thận trọng với phụ nữ mang thai, cho con bú và chuẩn bị mang thai: không nên dùng retinoid từ lúc bạn chuẩn bị mang thai đến khi kết thúc cho con bú). Khi những dấu hiệu đầu tiên của nếp nhăn xuất hiện, hãy bổ sung alpha hydroxyl acid hoặc polyhydroxy acid vào chế độ chăm sóc da của mình. DRNW ở tất cả các lứa tuổi nên dùng sản phẩm chống nắng hàng ngày. Để biết thêm thông tin về phòng nếp nhăn, xin mời tham khảo chương hai.

Mãn kinh có thể là thời gian khó khăn đối với phụ nữ DRNW. Nồng độ estrogen giảm xuống làm da bạn khô và mỏng hơn. Nhiều nghiên cứu cho thấy độ dày da phụ nữ giảm xuống rõ rệt ở tuổi 50. Chủ yếu là do giảm collagen (là yếu tố chìa khóa của độ dày da), nó giảm khoảng 30% trong vòng năm năm sau mãn kinh và trong hai mươi năm sau đó mỗi năm giảm 2,1%. Liệu pháp dùng nội tiết tố thay thế hoặc dùng estrogen bôi trực tiếp sẽ chống lại quá trình đó, tuy nhiên hãy gặp bác sĩ sản khoa để được tư vấn trước.

CHỌN DƯỠNG ẨM PHÙ HỢP

Có hàng nghìn loại dưỡng ẩm, kem chống lão hóa, và các liệu pháp điều trị giúp

phòng nếp nhăn, tất cả đều hướng đến bạn. Bạn là một thị trường lớn giàu tiềm năng nhất. Nhiều công ty đang cố gắng giúp bạn- sau đó là xin USD của bạn! Lợi ích là bạn có nhiều sự lựa chọn. Nhưng chính vì thế mà bạn không biết cái nào thực sự tốt cho mình. Do đó bạn nên học cách nhận biết các loại sản phẩm và thành phần phù hợp cho mình.

Khô da và nếp nhăn có thể được làm giảm tạm thời bằng nhiều sản phẩm khác nhau, chẳng hạn như dưỡng ẩm giúp tăng tính giữ nước da và làm da bạn đầy lên, từ đó các nếp nhăn nhỏ sẽ biến mất trong vòng từ hai giờ đến hai ngày. Tôi sẽ tiết lộ cho bạn một ít bí mật thương mại. Nhiều công ty quả quyết rằng các sản phẩm của họ làm giảm nếp nhăn trong vài ngày. Họ chứng minh bằng việc giàn xếp khôn khéo để những người tham gia không dùng dưỡng ẩm trong vòng một tuần trước khi sử dụng sản phẩm của họ. Như thế những người da khô sẽ phát triển đường nhăn nhỏ do khô da, đặc biệt là vùng quanh mắt. Và khi những người này dùng sản phẩm của họ thì bạn biết điều gì xảy ra rồi đấy. Những nếp nhăn đó biến mất sau vài ngày dưỡng ẩm.

Không có loại kem không theo đơn nào được chứng minh có thể cải thiện nếp nhăn lâu dài, mà da khô của bạn lại cần dưỡng ẩm thường xuyên. Vậy tại sao lại không giảm thiểu sự xuất hiện nếp nhăn bằng dưỡng ẩm nhỉ? Da khỏe của bạn có thể chịu được nồng độ cao các thành phần hoạt tính. Tuy nhiên không phải mọi thứ bạn dùng trên mặt đều được hấp thụ và hữu ích như bạn muốn.

CHĂM SÓC DA HÀNG NGÀY

Bạn sẽ duyên dáng hơn khi già nếu bạn duy trì và bảo vệ da khi trẻ. Không bao giờ là quá muộn để bắt đầu. Với tiến bộ y học hiện nay, tuổi thọ tăng lên, bạn còn nhiều năm để sống, vì thế hãy bắt đầu ngay từ bây giờ để trông bạn tuyệt nhất ngay cả khi sống đến 150 tuổi.

Mục tiêu của chế độ chăm sóc da là giải quyết khô da và các nếp nhăn bằng những sản phẩm chứa chất chống oxi hóa, dưỡng ẩm và retinoid.
CHĂM SÓC DA HÀNG NGÀY

CHẾ ĐỘ

SÁNG	TỐI
B1: Rửa mặt bằng sữa rửa mặt Chứa glycolic acid	B1: Rửa mặt bằng sữa rửa mặt Chứa glycolic acid
B2: bôi serum chống oxi hóa	B2: bôi serum chống oxi hóa
B3: Xịt nước xịt khoáng	B3: Xịt nước xịt khoáng
B4: Bôi kem mắt	B4: Bôi kem mắt
B6: Bôi dưỡng ẩm chứa SPF, đảm bảo SPF tối thiểu 15	B5: Bôi kem đêm

Buổi sáng rửa mặt bằng sữa rửa mặt sau đó bôi serum chống oxi hóa. Xịt nước xịt khoáng lên mặt và cổ bạn sau đó nhanh chóng bôi kem mắt và dưỡng ẩm chứa chất chống nắng.

Buổi tối rửa mặt bằng sữa rửa mặt giống buổi sáng sau đó bôi serum chống oxi hóa. Sau đó xịt nước xịt khoáng, bôi kem mắt và dưỡng ẩm ban đêm. Nếu bạn ngoài 30, chọn kem đêm chứa retinol, alpha hydroxyl acid hoặc vitamin C. Hoặc gặp bác sĩ da liễu để lấy thuốc retinoid.

Sữa rửa mặt

Không bao giờ được rửa mặt bằng xà bông, dầu gội đầu hay bất kỳ sản phẩm tạo bọt nào chứa chất tẩy rửa vì nó làm khô da bạn. Thay vào đó, hãy dùng sữa rửa mặt chứa alpha hydroxyl acid (AHA) như glycolic acid hoặc lactic acid, chúng giúp tăng tính giữ nước của da và tăng sản xuất collagen. Đồng thời, chúng giúp loại bỏ lớp tế bào chết ngoài cùng của da, từ đó giúp các thành phần hữu ích khác được hấp thụ tốt hơn. Sau khi rửa mặt, bạn nên bôi serum chống oxi hóa, nó sẽ được hấp thụ tốt hơn sau khi dùng AHA. Nhưng AHA làm da bạn dễ bắt nắng nên hãy dùng chống nắng khi bạn chọn dùng sữa rửa mặt AHA.

SỮA RỬA MẶT

$ Aqua Glycolic Facial Cleanser

$ Aveeno Positively Ageless Daily Exfoliating Cleanser

$ Glycolix Elite Moisturizing Cleanser

$$ Vivite Replenish Hydrating Facial Cleanser

$$ M.D. Forté Facial Cleanser II (with glycolic acid 15%)

$$ M.D. Forté Facial Cleanser III (with glycolic acid 20%)

$$ Murad Essential-C Cleanser (with antioxidants, vitamin C, phospholipids)

$$ is Clinical Cleansing Complex

$$ Vichy Rich Detoxifying Cleansing Milk

$$$ NIA24 Gentle Cleansing Cream

$$$ Jurlique Balancing Cleansing Lotion

$$$ N.V. Perricone M.D. Olive Oil Polyphenols Gentle Cleanser with DMAE

$$$ Elizabeth Arden Millenium Hydrating Cleanser

Lựa chọn của Baumann: M.D. Forte Facial Cleanser II, một tháng sau chuyển sang III.

Serum chống oxi hóa

Serum là cách tốt để mang đến cho da bạn những chất chống oxi hóa giúp phòng và điều trị nhăn. Lựa chọn của tôi là SKinCeuticals C+E chứa lượng vitamin C phù hợp với chuẩn pH và đóng gói chính xác. Nó là một sản phẩm tuyệt vời, đắt nhưng bạn đáng để bỏ tiền. Nếu bạn có kế hoạch phơi nắng, bạn nên chọn SKinCeutical C&E Ferulic serum, nó ngăn ngừa sự phá hủy ánh nắng đối với da bạn.

SERUM CHỐNG OXI HÓA

$$ Olay Pro X Skin Tightening Serum

$$ SoPhyto MultiVitamin Skin Drops

$$ Josie Maran

$$ Replenix Power of 3 Cream

$$ Boske Dermaceuticals Alchemist C (Normal to Dry)

$$$ Combray by Solenne

$$$ iS Clinical Super Serum Advance

Lựa chọn của Baumann: Clinical Super Serum Advance.

Nước xịt khoáng

DRNW nên tránh toner vì nó thường chứa cồn gây khô da. Thay vào đó hãy dùng nước xịt khoáng. Xịt nó lên mặt ngay trước khi bôi dưỡng ẩm. Dưỡng ẩm giúp giữ nước ở trên da, làm bề mặt da bạn trở thành kho chứa để kéo nước vào trong. Bạn

có thể thích các thành phần làm trơn mềm da có trong vài sản phẩm đắt tiền hơn, nhưng chúng thực sự không cần thiết.

NƯỚC XỊT KHOÁNG

$ Evian Mineral Water Spray

$ Twinlab Na-Pca Spray with Aloe Vera

$ La Roche-Posay Thermal Spring Water

$$ Shu Uemura Depsea Facial Mist

$$ Vichy Thermal Spa Water

Lựa chọn của Baumann: Twinlab Na-Pca Spray chứa Aloe Vera, nó có thể giúp da bạn sản sinh chất dưỡng ẩm tự nhiên.

Dưỡng ẩm

Nếu bạn dưới 30 tuổi, tìm sản phẩm dưỡng ẩm chứa các chất chống oxi hóa. Nếu bạn già hơn, bạn sẽ cần dưỡng ẩm nặng hơn. Những người trên 30 tuổi cũng nên tìm dưỡng ẩm ban đêm chứa retinol.

Trong vài trường hợp, bạn có thể muốn dùng dưỡng ẩm nhẹ hơn. Chẳng hạn trước một bữa tiệc lớn diễn ra trong buổi tối, tôi khuyên bạn dùng tẩy tế bào chết sau đó đắp mặt nạ giúp tăng tính giữ nước của da. Khi mặt nạ được rửa sạch, bôi một lớp mỏng dưỡng ẩm nhẹ và sau đó trang điểm cho buổi tối (không dùng quá nhiều dưỡng ẩm để tránh làm mặt bóng nhờn). Mặt bạn trông sẽ tươi trẻ và không tróc vảy. Một sự lựa chọn tốt là dưỡng ẩm Caudalíe Caudalie Anti-Wrinkle Ultra Nourishing Cream. Nó không đủ độ chống nắng cho ban ngày, và lại dưỡng ẩm quá nhẹ để làm kem dưỡng ban đêm, tuy nhiên trong trường hợp này thì bạn có thể dùng được.

DƯỠNG ẨM BAN NGÀY (CHỨA SPF)

$ Boots no.7 Protect & Perfect Day Cream SPF 15

$ Purpose Dual Treatment Moisture Lotion with SPF 15

$$ PREVAGE Day Ultra Protection Anti-aging Moisturizer SPF 30

$$ Estée Lauder Daywear Plus Multi Protection Anti-Oxidant Creme SPF 15 for Dry Skin $$ Exuviance Essential Multi-Defense Day Creme SPF 15

$$ REVALSESKIN CoffeeBerry Day Cream

Lựa chọn của Baumann: Estée Lauder Daywear Plus Multi Protection Anti-Oxidant Crème.

DƯỠNG ẨM ĐÊM

$ Burt's Bees Carrot Nutritive Night Crème
$ Olay Total Effects Night Firming Cream
$ Neutrogcna Clinical Facial Lifting Wrinkle Treatment
$ Aveeno Positively Ageless Lifting and Firming Daily Moisturizer SPF 30
$$ ATOPALM Intensive Moisturizing Cream
$$ Exuviance Evening Restorative Complex
$$ Vivite Night Renewal Facial Cream
$$ Kiehl's ACAI DAMAGE CORRF.1 I INC MOISTURIZER
$$ Korres QUERCETIN AND OAK Age - Reversing Night Cream ss Sophyto Mega Omegas Day Face Moisturiser
$$Shu L'emura depsea hydrability moisturizing cream
$$$ Fresh Elixir Ancien Face 1 reatment Oil
$$$ Caudahe Anti Wrinkle Ultra Nourishing Cream
$$$ Sisley Paris Comfort Extreme Night Skin Care
$$$ SK-ll Skin Signature Melting Rich Cream

s

Lựa chọn của Baumann: Tôi thích ATOPALM Intensive Moisturizing Cream nếu da bạn khô và tôi thích Sophyto Mega Omegas Day Face Moisturiser nếu bạn muốn các thành phần thiên nhiên.

(Phân phối ATOPALM độc quyền tại Việt Nam: công ty TNHH METACO TRƯỜNG VĂN. Website: www.atopalmvn.com. Tel: 043 5123938 - 0985306273. Xem thêm thông tin trên trang bìa.)

DƯỠNG ẨM ĐÊM CHỨA RETINOL $ RoC Retinol Correxion Deep Wrinkle Night Cream

$ Neutrogena Healthy Skin Anti-Wrinkle Cream Original Formula

$$ Topix Replenix Retinol Plus Smoothing Serum 2x

$$ Topix Replenix Retinol Plus Smoothing Serum 5X

$$ PCA Skin Retinol Renewal

$$ Philosophy Help Me Face Cream

Lựa chọn của Baumann: Tôi thích các sản phẩm trên.

KEM MẮT

$ Neutrogena Radiance Boost Eye Cream

$ Nivea Visage Coenzyme Q10 Plus Wrinkle Control Eye Cream with SPF 4

$$ Caudalie w/ Pulpe Vitaminee Eye and Lip Cream

$$ Dr. Brandt Lineless Eye Cream

$$ Elizabeth Arden Prevage Anti-Aging Eye Treatment

$$$ Kate Somerville Line Release Under Eye Repair Cream

$$$ SK-II Signs Eye Cream

Lựa chọn của Baumann: Elizabeth Arden Prevage Anti-Aging Eye Treatment chứa Idebenone.

Tình trạng cấp cứu dưỡng ẩm

Khi đi du lịch, chơi các môn thể thao mùa đông, trong khí hậu khô, hoặc các điều kiện rất khô khác, loại da của bạn có thể trải qua tình trạng cần "cấp cứu dưỡng ẩm", tức là bạn cần dưỡng ẩm mạnh hơn nữa. Nếu da bạn quá khô, tróc vảy, bạn có thể sử dụng các sản phẩm dưỡng ẩm mạnh hơn, chúng có thể bôi được lên cả tay, chân và người. Dù hơi bóng một chút nhưng chúng được thiết kế cho tình trạng này. Vì chúng ở ranh giới giữa thuốc theo đơn và dưỡng ẩm phổ thông nên bạn phải hỏi người bán thuốc về chúng. Chúng thường không được bày bán dưới dạng một loại dưỡng ẩm phổ thông.

DƯỠNG ẨM NẶNG CHO MẶT VÀ TOÀN THÂN

$ Cetaphil Moisturizing Cream (better for body than face)

$$ Aveeno Advanced Care Moisturizing Cream

$$ Cera Ve Cream

$$ Elizabeth Arden Eight Hour Cream Skin Protectant

$$ Philosophy when hope is not enough omega 3*6*9 replenishing body lotion

$$ Osmotics TriCeram

$$$ Korres Bitter Almond Body Milk

Lựa chọn của Baumann: Atopalm ít bóng nhờn nhất nên tốt nhất khi dùng trên

mặt. Aveeno Advanced Care Moisturizing Cream là loại dưỡng ẩm toàn thân tôi thích.

Tẩy tế bào chết

Bạn nên lột da từ một đến hai lần một tuần khi bạn không dùng retinoid. Khi dùng retinoid bạn không cần lột da, trừ khi bạn muốn loại bỏ lớp vảy bề mặt gây ra bởi retinoid, trong trường hợp này bạn có thể lột 1 lần/1 tuần.

SẢN PHẨM TẨY TẾ BÀO CHẾT

$ Aveeno Active Naturals Skin Brightening Daily Scrub

$ Nivea for Men Deep Cleaning Face Scrub

$ St. Ives Swiss Formula Invigorating Apricot Scrub

$$ Clinique 7 Day Scrub Cream

$$ Elemis Skin Buff

$$ L'Occitane Brightening Smoothing Exfoliator

$$ Vivite Exfoliating Facial Cleanser

$$ Philosophy The Microdelivery Mini Peel Pads

$$$ Dr. Brandt Microdermabrasion in a Jar

$$$ Clarisonic Mia™ Sonic Skin Cleansing System

Lựa chọn của Baumann: Clinique 7 Day Scrub Cream.

Mặt Nạ

Bạn có thể dùng mặt nạ dưỡng ẩm một đến hai lần một tuần. Theo tôi bạn nên chọn sản phẩm rẻ, để tiết kiệm mua retinoid theo đơn và serum chống lão hóa đắt tiền. Mặt nạ không quan trọng, nhưng chúng lưu trên da bạn trong thời gian tương đối lâu.

Nếu bạn không muốn tiết kiệm tiền, dùng mặt nạ Caudalie'. Nó chứa chiết xuất từ hạt nho phần nào giúp phòng nhăn và có bao bì rất sang trọng.

MẶT NẠ $ Vitalic Pomegranate Mask 6-pack

$$ Fresh Rose Face Mask

$$ Laura Mercier Intensive Moisture Mask

$$$ Caudalíe Moisturizing Cream Mask

$$$ Lancôme Hydra-Intense Masque

Lựa chọn của Baumann: L'Occitane Immortelle Cream Mask.

MUA SẢN PHẨM

Khi bạn mua sản phẩm, hãy nhớ đọc các thành phần ghi trên nhãn của chúng một cách cẩn thận. Với da khỏe, thành phần duy nhất bạn cần tránh là các chất tẩy rửa có trong sữa rửa mặt và dầu gội đầu. Bạn nên tìm kiếm các sản phẩm chứa các thành phần giúp dưỡng ẩm và phòng nhăn. Nếu bạn tìm thấy các sản phẩm chứa các thành phần dưới đây mà không có trong danh sách sản phẩm tôi liệt kê, hãy vào trang web www.skintypesolution.com hoặc www.16skin.com (tiếng Việt) để chia sẻ với mọi người.

THÀNH PHẦN CHĂM SÓC DA

Phòng nếp nhăn

- Basil
- Caffeine
- Camilla sinensis (Green tea, white tea)
- Lutein
- Lycopene
- Phytol
- Punica granatum
- (pomegranate)
- Pycnogenol (apine bark extract)
- Feverfew
- Genistein (soy)
- Ginger
- Ginseng
- Grape seed extract
- Idebenone
- Carrot extract
- Coenzyme Q10 (ubiquinone)
- Copper peptide
- Curcumin (tetra-hydracurcumin or turmeric)
- Ferulic acid
- Rosemary
- Silymarin
- Yucca

Cải thiện nếp nhăn

- Alpha hydroxyl acids
- Citric acid
- Gluconolactone
- Glycolic acid
- Lactic acid
- Phytic acid
- Polyhydroxy acids
- Retinol

Tăng giữ nước và dưỡng ẩm da

- Ajuga turkestanica
- Aloe vera (Pro-vitamin B5)
- Dimethicone
- Evening primrose oil
- Glycerin
- Jojoba oil
- Macadamia nut oil
- Olive oil
- Safflower oil oatmeal
- Dexpanthenol
- Apricot kernel oil
- Borage seed oil
- Canola oil
- Ceramide
- Cholesterol
- Cocoa butter
- Colloidal
- Shea butter

THÀNH PHẦN CẦN TRÁNH

Do làm khô da

Các chất tẩy rửa tạo bọt mạnh. Điểm O/D 17-26 tạo ít bọt cũng chấp nhận được, nhưng điểm O/D dưới 17 thì sản phẩm rửa không tạo bọt là tốt nhất cho bạn.

Chống nắng cho da bạn

Dùng chống nắng hàng ngày là điều thiết yếu. Nếu bạn không định ra ngoài trời trên 15 phút, bạn có thể dùng dưỡng ẩm hoặc kem nền chứa chất chống nắng. Nhưng nếu bạn có ý định ra ngoài trời trên 15 phút, hãy bôi một lớp kem chống nắng lên trên lớp dưỡng ẩm hoặc kem nền. Dù bạn sử dụng một hay nhiều sản phẩm cùng lúc, hãy đảm bảo rằng tổng chỉ số SPF lớn hơn 15. Nếu phơi nắng lâu hơn một giờ, hãy bôi lại chống nắng hàng giờ và đảm bảo chỉ số chống nắng SPF từ 30 trở lên. Nếu bạn đi bơi, hãy dùng các loại kem chống nắng không thấm nước và bôi lại sau khi bơi.

Chống nắng dạng kem là tốt nhất cho bạn. Bạn nên sử dụng chống nắng phổ rộng chống được cả tia UVA và UVB.

CHỐNG NẮNG

$ Aveeno Continuous Protection Sunblock Lotion SPF 30 or SPF 45

$ Eucerin Sensitive Facial Skin Extra Protective Moisture Lotion with SPF 30

$ Blue Lizard Australian Suncream Spf 30 Baby

$$ Topix Citrix Antioxidant Cleanser

$$ Dermalogica Solar Defense Booster SPF 30

$$ PREVAGE Day Ultra Protection Anti-aging Moisturizer SPF 30

$$ La Roche-Posay Anthelios SX SPF 15 Cream

$$ NIA24 Sun Damage Prevention 100% Mineral Sunscreen

$$$ Lancôme Rénergie Intense Lift SPF 15

$$$ Orlane Anti-Wrinkle Sun Cream for the Face SPF 15

Lựa chọn của Baumann: Aveeno Continuous Protection Sunblock Lotion SPF 30 or SPF 45.

Trang điểm

Nếu dùng kem nền, hãy đảm bảo rằng nó chứa dầu. Loại kem nền không chứa dầu không tốt cho da bạn. Nếu có thể, hãy chọn kem nền chứa chất chống nắng.

KEM NỀN

$ Neutrogena Healthy Skin Liquid Makeup SPF 20

$ Revlon Age Defying Makeup

$$ Dr. Hauschka Translucent Makeup

$$ Elizabeth Arden Ceramide Plump Perfect Makeup SPF 15

$$ Laura Mercier Moisturizing F oundation

$$ M.A.C. Studio Fix Fluid SPF 25

$$$ Chantecaille Real Skin Foundation SPF 30 for dry skin

$$$ Guerlain Parure Aqua Radiant Feel-Good Foundation

Lựa chọn của Baumann: Laura Mercier Moisturizing Foundation.

CÁC LIỆU PHÁP DÀNH CHO DA BẠN

Cùng với thuốc theo đơn, thì tiêm botulium toxin hoặc căng da là những liệu pháp chính điều trị nếp nhăn.

Với DRNW da trắng, bác sĩ da liễu sẽ giúp điều trị những nếp nhăn sâu bằng liệu pháp mài da.

5.4. Da khô, Khỏe, Không nhiễm sắc tố, Căng: DRNT

LOẠI DA SỐ 14

"Tôi không bị bất kỳ một vấn đề về da nào ngoại trừ khô da. Tôi dưới 40 tuổi và muốn giữ cho da mình tuyệt nhất. Với da tôi, chỉ dưỡng ẩm liệu đã đủ chưa?"

VỀ DA CỦA BẠN

Chúc mừng. Bạn đã trúng số độc đắc. Bạn có một làn da mơ ước. Có thể bạn chưa bao giờ cần đến bác sĩ da liễu. Ở tuổi thiếu niên và tuổi 20 bạn là sự đố kỵ của tất cả bạn bè vì bạn có làn da đẹp nhất: rất ít trứng cá, không dầu, rất ít tàn nhang. Có thể thỉnh thoảng bạn bị những đám khô da nhưng điều đó không có gì ghê gớm. Khi bạn lớn tuổi hơn, bạn có thể thấy da mình khô hơn, nhưng bạn có thể kiểm soát vấn đề này bằng dưỡng ẩm. Nếu bạn hơn 40-50 tuổi và không dùng thuốc nội tiết, sự khô da sẽ nặng hơn do thiếu nội tiết tố nữ estrogen. Nhưng trông bạn vẫn đẹp, và mọi người thường nhầm bạn trẻ hơn 5 -10 tuổi so với tuổi thực của bạn.

Bạn không nhận ra mình may mắn thế nào với làn da DRNT dễ và ít cần chăm sóc. Khi mọi người khen làn da của bạn, bạn không quan tâm nó là gì. Nó chỉ là da thôi mà, đúng không? Bạn sẽ đặc biệt may mắn nếu bạn có da tối màu, vì bạn có những lợi ích của loại da này mà lại không bị những đốm hay đám đen làm phiền như ở loại da nhiễm sắc tố DRPT (khô, khỏe, nhiễm sắc tố, căng). Bạn quan tâm đến việc bạn cảm thấy thế nào hơn là việc trông bạn thế nào.

Mặc dù bạn không phân biệt rạch ròi chăm sóc da với chăm sóc sức khỏe chung, nhưng bạn vẫn tự chăm sóc cho mình bằng việc thực hiện chế độ ăn tốt cho sức khỏe, tập thể dục và thư giãn.

Điểm số W/T (nhăn/căng) là kết quả từ sự kết hợp gen và yếu tố sống. Người da trắng loại da khô, không nhiễm sắc tố sẽ có khuynh hướng bị ánh nắng phá hủy, và nếu bạn cố chấp muốn làm rám nắng làn da không thể rám nắng của mình, thì có khả năng bạn sẽ là một DRNW hơn là DRNT. Nếu bạn có da đen, melanin trong da của bạn sẽ giúp bảo vệ bạn khỏi nếp nhăn và ung thư da. Các yếu tố khác cũng giúp giữ cho da bạn căng như: tổ tiên có da căng, ăn nhiều hoa quả và rau chứa nhiều chất chống oxi hóa, tránh hút thuốc và hít phải khói thuốc gián tiếp, duy trì thể hình thanh mảnh ổn định, tránh việc tăng và giảm cân đột ngột làm trùng da, rạn da. Stress có vai trò trong phản ứng viêm, và viêm da là một yếu tố có trong da nhạy cảm. Như mọi người, bạn cũng bị stress, nhưng bạn biết cách đối phó với nó.

DRNT VÀ LỰA CHỌN LỐI SỐNG

Những người DRNT thường giữ gìn da của họ bằng các thói quen sống tốt như ăn uống lành mạnh, uống bổ sung các thành phần có lợi như Omega-3. Nhiều người thử các phương pháp thư giãn như mat-xa, hoặc đến Spa. Những người DRNT

thường tránh phơi nắng và dùng sản phẩm chống nắng. Không như loại da nhạy cảm thường bị kích thích bởi nhiều thành phần chống nắng, DRNT có thể dùng bất kỳ thứ gì. Vì thế họ có thể dễ dàng dùng chống nắng thường xuyên để bảo vệ da. Giải quyết stress bằng thể dục như đi bộ hay yoga hay ngồi thiền giúp họ cân bằng cuộc sống.

DRNT VÀ MÀU DA

DRNT gặp chủ yếu ở người da trắng và da màu, ít gặp ở da đen. Hầu hết người da đen thuộc loại da nhiễm sắc tố vì họ có nồng độ tổng thể sắc tố da melanin cao hơn những người da trắng. Tuy nhiên bảng câu hỏi có chỉ ra sự khác biệt giữa tổng thể nồng độ sắc tố da và các vấn đề về nhiễm sắc tố (những vết đen, nám má). Vì thế vẫn có những người da đen rơi vào loại da không nhiễm sắc tố, và khi đó người DRNT da đen sẽ không bị những vết đen như nhiều người da màu khác. Họ có được làn da cân bằng, nhẵn mịn nhờ sự kết hợp của gen và tránh nắng. Những người DRNT da đen điển hình có thói quen sống khác biệt với phần lớn người da đen khác. Hầu hết người da đen cho rằng họ không cần chống nắng, và thường phơi nắng làm tăng nhiễm sắc tố da, tạo ra một làn da không cân bằng. Người da đen DRNT thì ngược lại, họ dùng chống nắng hoặc tránh ánh nắng, vì thế họ có một nước da tuyệt vời. Hơn nữa, dù những người DRNT da trắng có nguy cơ ung thư da cao hơn, những người da đen DRNT lại không hề phải chịu nguy cơ này vì họ được bảo vệ bởi sắc tố da melanin của họ.

CẬN CẢNH DA BẠN

Da DRNT có thể có những đặc điểm sau:

- Có ít các vấn đề về da
- Nước da cân bằng
- Dễ dàng sử dụng nhiều sản phẩm chăm sóc da
- Ít bị mụn
- Không thể rám nắng
- Dễ bị cháy nắng, đặc biệt sau khi bơi
- Kem nhuộm da (self-tanner) bị chảy
- Lúc trẻ có da bình thường hoặc da khô
- Khô da nặng hơn với phụ nữ sau mãn kinh hoặc tiền mãn kinh
- Khô da đáng kể sau khi tắm hoặc bơi

- Nguy cơ bị ung thư tế bào không sắc tố da

Thực sự tôi không biết bao nhiêu người có loại da này vì DRNT hiếm khi gặp bác sĩ da liễu, trừ khi họ bị các bệnh về da như vảy nến hoặc ung thư. Thật không may DRNT lại có nguy cơ bị ung thư da cao. Vì bạn khó rám nắng nên bạn rất dễ ngược đãi da mình bằng việc phơi nắng quá mức, hoặc dùng liệu pháp chiếu tia để có được một làn da rám nắng. Sẽ tốt hơn cho bạn nếu bỏ qua chúng. Bạn có thể có làn da đẹp trong suốt cuộc đời, dù có hơi khô. Tất cả điều bạn phải làm là dưỡng ẩm, dùng chống nắng và thưởng thức sự may mắn của mình.

Mặt khác nếu bạn làm vườn, chơi tennis, làm nghề đánh cá, chơi gôn, hoặc tham gia các hoạt động ngoài trời khác thường xuyên mà không chống nắng, và bạn có da trắng thì bạn phải đến bác sĩ da liễu kiểm tra ung thư da định kì. Do thiếu sắc tố da nên những người da trắng DRNT có nguy cơ này rất cao. Xin mời vào chương bảy và đọc "làm thế nào để nhận ra ung thư tế bào không sắc tố da" để phát hiện sớm các dấu hiệu nghi ngờ.

NHUỘM DA (SELF-TANNING) HIỆU QUẢ

DRNT khi dùng kem nhuộm da (self-tanner) thường gặp khó có được làn da rám nắng đều và mịn, nhưng tôi có thể giúp bạn. Tất cả các loại sản phẩm nhuộm da gồm dạng xịt hoặc dạng bôi đều chứa cùng một chất hóa học là dihydroxyacetone, nó tương tác với các tế bào lớp ngoài cùng của da. Bề mặt của da gồm nhiều tế bào chết mà mắt thường không nhìn thấy, chúng chất đống tạo thành các đồi và thung lũng. Các tế bào này chứa các protein phản ứng với dihydroxyacetone tạo thành màu vàng nâu. Vì thế những vùng da có lớp tế bào chết dày hơn trông sẽ đen hơn những vùng mỏng. Vì thế mà sau khi nhuộm, da trông sẽ không đồng đều.

Sản phẩm lột da (tẩy tế bào chết) được dùng trước khi nhuộm da giúp loại bỏ những đống tế bào chết, làm bề mặt da phẳng mịn từ đó sẽ thu được một làn da rám nắng đều hơn. Mặc dù liệu pháp lột da cần thiết cho mọi người, nhưng nó đặc biệt quan trọng đối với loại da khô. Vì thế tôi sẽ giới thiệu self-tanner và các sản phẩm lột da ở phần sau của chương.

KHÔ DA Ở NGƯỜI DA ĐEN

Người DRNT da đen có nước da cân bằng của loại da không nhiễm sắc tố và chống được nguy cơ ung thư da do có nồng độ cao của sắc tố da melanin. Nhưng họ có một vấn đề: khô da.

Với DRNT da đen, họ có thể có các biểu hiện sau:

- Nước da cân bằng
- Dễ dàng dùng các sản phẩm chăm sóc da

- Da khô, sần sùi có màu xám tro
- Đen da ở đầu gối, khuỷu tay.
- Ngứa
- Khô da tăng lên sau khi tắm hoặc bơi
- Bôi chống nắng làm da có màu hơi trắng hoặc tím.

Da màu xám tro có thể tồi tệ hơn bởi bất kỳ thứ gì làm khô da như các chất tẩy rửa, các chất hóa học thô, xà bông tắm ở khách sạn, gió, hoặc thời tiết lạnh. Ở người da đen, da xám tro xảy ra vì khi nhìn sẽ thấy lớp da bề mặt bong mảng và trắng hơn, trong khi lớp da nền bên dưới màu đen. Để giải quyết vấn đề này, hãy dưỡng ẩm cho da. Có nhiều sản phẩm tốt để giải quyết vấn đề này như Aveeno Daily Moisturizing Lotion chứa Natural Colloidal Oatmeal. Tránh các loại xà bông mạnh như xà bông ở khách sạn sẽ giúp bạn phòng ngừa vấn đề này.

SỰ LỰA CHỌN SẢN PHẨM CỦA BẠN

Da của bạn dễ chăm sóc. Bạn có thể dùng bất cứ cái gì bạn chọn. Vài người trong số các bạn thích các dòng sản phẩm đắt tiền vì bạn nghĩ làn da tuyệt vời của mình cần các thành phần chất lượng cao, trong khi đó nhiều người lại mua bất cứ cái gì dùng được. Trong nhiều trường hợp sự khác biệt giữa các dòng sản phẩm cao cấp và bình dân không nhiều như bạn nghĩ đâu, và những thứ rẻ hơn có thể tốt hơn cho bạn. Tất cả phụ thuộc vào thành phần trong sản phẩm có phù hợp với loại da của bạn hay không.

Bạn không cần phải tìm kiếm những thành phần hay sản phẩm đặc biệt như những loại da khác. Ngoài sản phẩm rửa mặt cơ bản, thứ duy nhất bạn cần là dưỡng ẩm.

Khi đi mua sản phẩm, vài DRNT trung thành với sản phẩm họ thích, trong khi số khác thử các sản phẩm mới mà họ thấy có bao bì, màu hoặc mùi hấp dẫn. DRNT không cần các thuốc kê đơn. Các sản phẩm glycerin trước đây, nước hoa hồng, hoặc các sản phẩm dưỡng ẩm cổ điển đủ tốt cho bà ngoại của bạn thì cũng vậy với bạn. Không như loại da nhạy cảm có thể phản ứng với hương liệu trong các sản phẩm, thì bạn lại có thể được hưởng lợi với các sản phẩm chứa dầu thơm như dầu oải hương (lavender), cúc La Mã (chamomlile), và hoa hồng (rose).

DRNT VÀ NƯỚC

Mặc dù nhiều quyển sách gợi ý rằng uống nước làm tăng tính giữ nước của da, nhưng bạn uống bất kỳ cái gì cũng không giúp da giữ nước. Giữ nước kém là do hàng rào da bị phá hủy, và uống nước không tạo ra sự khác biệt. Các tế bào ở bề mặt da xếp thành hàng như những viên gạch, liên kết với nhau bởi vữa (môi trường chất béo xung quanh) tạo thành 1 bức tường gọi là hàng rào da. Khi vữa bị

suy yếu hoặc phân hủy, bức tường không thể giữ được nước, và các tế bào da (viên gạch) bị xô lệch tạo ra các lỗ hổng. Vì thế mà da bạn không thể giữ nước được bên trong để duy trì sự hoàn hảo của nó.

Tất cả các loại da khô đều cần dưỡng ẩm, nhưng sẽ dễ chăm sóc hơn nếu là da khô và khỏe như da bạn. Loại da khỏe có hàng rào da vững chắc hơn, nhưng bạn vẫn cần duy trì và dưỡng ẩm nó nhiều hơn da dầu.

Một điều thú vị là ngâm da trong nước làm giảm nước trong da. Tắm bồn lâu, bơi hoặc chơi các môn thể thao biển như lặn, tất cả liên quan đến việc ngâm trong nước lâu đều có hại cho da bạn. Các nghiên cứu chỉ ra ngâm trong nước lâu làm da mất nước vì nó phá hoại khả năng giữ nước của da. Đặc biệt nước Clo ở trong các bể bơi làm da mất nước. Nước nóng hoặc nước cứng (chứa nhiều canxi) cũng làm da sần sùi hơn. Vì thế các bác sĩ da liễu thường khuyên người da khô nên tắm bồn nhanh hoặc tắm vòi hoa sen (5-10 phút) với nước hơi âm ấm. Sau khi tắm dùng 1 khăn tắm mềm không sần sùi nhẹ nhàng vỗ nhẹ làm khô da một phần. Bôi dưỡng ẩm ngay lập tức khi da vẫn còn ẩm ướt, vì dầu trong sản phẩm dưỡng ẩm giúp giữ nước ở trên bề mặt da không bị bốc hơi, từ đó giúp da hấp thụ được nó.

DRNT VÀ KHÔ DA

Để giảm tối thiểu khô da, cái bạn mặc cũng quan trọng như sản phẩm chăm sóc da bạn dùng. Nhiều nghiên cứu chỉ ra rằng khi da khô sẽ nhạy cảm hơn với vải sần sùi so với khi da có độ ẩm tốt. DRNT và các loại da khô khác có thể cảm thấy bị kích thích hoặc không thoải mái khi mặc len hoặc vải sần sùi. Loại vải nào đó như vải lanh thô hoặc polyester sẽ làm da khô nặng hơn và dẫn đến da màu xám tro. Sử dụng những vải mềm có thể giúp ích bạn.

Dù đó là sản phẩm dưỡng da, chăm sóc tóc hay sản phẩm rửa trong nhà, hãy tránh bất kỳ thứ gì tạo bọt vì sản phẩm tạo bọt thường chứa chất tẩy rửa. Các chất tẩy rửa trong xà bông, dầu gội đầu, các sản phẩm rửa và xà phòng giặt làm tăng sự khô da. Hãy sử dụng các sản phẩm chăm sóc tóc và chăm sóc da không tạo bọt. Đeo găng tay khi rửa bát hoặc lau nhà. Khi giặt đồ, hãy đảm bảo xà phòng được rũ sạch khỏi quần áo, khăn và các loại vải khác vì chúng có thể tiếp xúc với da bạn.

GIẢI PHÁP CHO DA BẠN

Dưỡng ẩm là điều cốt yếu khi bạn trẻ cũng như khi lớn tuổi. Dùng một dưỡng ẩm dành cho ban ngày và dưỡng ẩm khác mạnh hơn vào ban đêm. Bạn có thể dùng hầu hết các sản phẩm mà không gặp vấn đề gì. Hãy chọn các sản phẩm dưỡng ẩm hiệu quả nhất bằng việc học về các thành phần then chốt bạn cần.

Có hai chất dưỡng ẩm chính: chất phủ và chất hút ẩm. Vài thành phần khác có cả hai thuộc tính này. Chất phủ có nghĩa là nó phủ lên da ngăn nước bốc hơi. Những vỏ chất dẻo bọc ngoài giữ hoa quả tươi lâu cũng hoạt động theo cơ chế này. Các thành phần phủ hay gặp bao gồm petrolatum (như trong petroleum jelly), hầu hết

các loại dầu (dầu cây vừng, dầu khoáng, dầu ô liu), propylene glycol và dimethicone (dẫn xuất của silicone)

Chất hút ẩm như glycerin và hyaluronic acid hoạt động khác chất phủ. Do khả năng hấp thụ nước rất tốt, nên chất hút ẩm kéo nước vào trong da. Tuy nhiên chất hút ẩm cũng có thể là kẻ phản bội, vì hoạt động hút nước của nó không phải là một chiều: mặc dù chúng thường kéo nước từ ngoài môi trường vào trong da giúp giữ ẩm, nhưng trong điều kiện không khí khô chúng lại kéo nước từ bên trong da (ở các lớp biểu bì sâu và trung bì) ra ngoài. Điều đó làm tăng khô da. Vì thế chúng sẽ hoạt động tốt hơn nếu kết hợp với chất phủ. Với DRNT, loại dưỡng ẩm tốt nhất chứa cả chất phủ và chất hút ẩm.

Lưu ý của Baumann: với DRNT bạn nên tránh tắm bồn lâu, tránh những loại vải sần sùi và nên dùng các sản phẩm không chứa chất tẩy rửa. Nếu bạn là da trắng, hãy nhớ bôi chống nắng và kiểm tra định kì để phát hiện ung thư.

CHĂM SÓC DA HÀNG NGÀY

Mục đích của chăm sóc da hàng ngày là giải quyết khô da và da màu xám tro bằng các loại dưỡng ẩm có thành phần chất phủ và chất hút ẩm.

Điều da bạn cần đơn giản là: dưỡng ẩm, dưỡng ẩm, và dưỡng ẩm. Vì da khỏe nên bạn có thể sử dụng hầu hết các loại dưỡng ẩm. Tuy nhiên, hãy làm theo hướng dẫn của tôi ở bên dưới để tìm ra sản phẩm dưỡng ẩm hiệu quả nhất chứa cả chất phủ và chất hút ẩm.

Bạn không cần bất kì sản phẩm theo đơn nào. Bạn là một trong số ít các nhóm tôi không giới thiệu retinoid- vì nó quá khô.

CHĂM SÓC DA HÀNG NGÀY

CHẾ ĐỘ

SÁNG	TỐI
B1: Rửa mặt bằng sữa rửa mặt không tạo bọt hoặc dầu rửa	B1: Rửa mặt bằng sản phẩm giống buổi sáng
B2: Bôi kem mắt (tùy theo)	B2: Xịt nước dưỡng da
B3: Bôi dưỡng ẩm ban ngày chứa SPF đảm bảo rằng dòng SPF của dưỡng ẩm chống nắng và kem nền trên 15	B3: Bôi kem mắt (tùy theo)
B4: Bôi kem nền chứa SPF (tùy theo)	B4: Bôi dưỡng ẩm ban đêm

Buổi sáng rửa bằng sữa rửa mặt dạng kem không tạo bọt hoặc dầu rửa mặt. Vì da bạn căng nên không bắt buộc phải dùng kem mắt, nhưng nếu thích thì bạn vẫn có thể dùng. Sau đó bôi dưỡng ẩm ban ngày chứa SPF. Kết thúc bằng kem nền cũng chứa SPF (nếu bạn thích).

Buổi tối rửa mặt bằng sữa rửa mặt giống buổi sáng. Xịt nước xịt khoáng sau đó bôi kem mắt nếu bạn thích. Cuối cùng bôi dưỡng ẩm ban đêm.

Sữa rửa mặt

Vì da bạn khô, do đó bạn nên tránh sữa rửa mặt tạo bọt mạnh. Dùng sữa rửa mặt dạng kem hoặc kem chống khô da (cold cream).

Bạn có biết dùng dầu để rửa khá phổ biến ở châu Á không? Đây thực sự là một ý tưởng tuyệt vời cho loại da khô.

SỮA RỬA MẶT

$ Cera Ve Cleanser

$ Aveeno Skin Brightening Daily Scrub

$$ Caudalie Gentle Cleanser

$$ Topix Glycolix Elite 10% Moisturizing Cleanser

$$ Estée Lauder Soft Clean Tender Creme Cleanser

$$ Origins Pure Cream Cleanser

$$ Nia 24 Gentle Cleanser

$$ SoPhyto Ultra Mild Silken Cleanser

$$ Kate Somerville Gentle Daily Wash

$$$ Jo Malone Avocado Cleansing Milk

$$$ Prada Purifying Milk/Face

Lựa chọn của Baumann: Cera Ve Cleanser.

DẦU RỬA MẶT

$ Jojoba Cleansing Oil

$$ Shu Uemura High Performance Balancing Cleansing Oil Enriched

$$ SK II Facial Treatment Cleansing Oil

$$$ Decléor Cleansing Oil

$$$ Seikisho Cleansing Oil

Lựa chọn của Baumann: Shu Uemura High Performance Balancing Cleansing Oil Enriched.

Nước xịt khoáng

DRNT không bao giờ nên dùng toner.

Xịt nước xịt khoáng trước khi dưỡng ẩm sẽ giúp da giữ ẩm tốt hơn. Nhiều sản phẩm dưỡng ẩm chứa các chất hút ẩm có tác dụng kéo nước từ không khí vào da. Nếu bạn sử dụng chất hút ẩm trong điều kiện không khí khô, nó sẽ kéo nước từ bên trong da ra ngoài hơn là kéo nước từ môi trường vào. Xịt nước xịt khoáng lên da trước khi bôi dưỡng ẩm sẽ giúp các chất hút ẩm kéo nước vào bên trong da.

NƯỚC XỊT KHOÁNG

$ Evian Mineral Water Spray

$$ Avène Thermal Water Spray

$ La Roche-Posay Thermal Spring Water

$$ Shu Uemura Depsea Facial Mist

$ Vichy Thermal Spring Water

$$$ Jurlique Recovery Mist MD (Moisture Depleted)

Lựa chọn của Baumann: Evian rẻ nhất và dễ tìm nhất.

Dưỡng Ẩm

Sản phẩm dưỡng ẩm tốt nhất chứa cả chất phủ và chất hút ẩm. Bạn nên tìm và sử dụng thường xuyên hai loại dưỡng ẩm: một dành cho buổi sáng chứa chất chống nắng và cái còn lại giành cho buổi tối có khả năng dưỡng ẩm mạnh hơn.

DƯỠNG ẨM BAN NGÀY

$ Aveeno Positively Ageless Daily Moisturizer SPF 30

$ Eucerin Q10 Anti-Wrinkle Sensitive Skin Lotion SPF 15

$ La Roche-Posay Anthelios SX Daily Moisturizing Sunscreen with Mexoryl, SPF
15

$ Specific Beauty Daily Hydrating Lotion with SPF 30

$$ Clinique Superdefense SPF 25 Age Defense Moisturizer

$$$ Dior No-Age Age Defense Refining Crème with SPF 8

$$$ Sisley Botanical Intensive Day Cream

Lựa chọn của Baumann: Clinique Superdefense SPF 25 Age Defense Moisturizer.

$ Heritage Casto Vera cream
$ Nivea Soft Moisturizing Cream
$ Aveeno Ageless Vitality Restorative Night Treatment

$$ ATOPALM Intensive Moisturizing Cream

$ Avon Solutions Maximum Moisture Night Cream
$$ Biotherm Aquasource Non Stop Oligo Thermal Cream
Intense Moisturization tor Dry skin

$$ Clinique Youth Surge Night Age Decelerating Night Moisturizer

$$ Vivite Replenish Hydrating Cream

$$ Estée Lauder Hydra Complete Multi-Level Moisture Creme

$$ Fresh Creme Ancienne Exceptionally Rich Moisturizing Cream

$$ Osmotics Intensive Moisture Therapy

$$$ Philosophy Miracle Worker™ Miraculous Anti-Aging Moisturizer

$$$ Lancôme Rénergie Microlift R.A.R.E. - Intense Targeted Repositioning Lifter

$$$ Natura Bisse Facial Cleansing Cream + AHA

$$$ Sisley Global Anti-Age Extra Rich for Dry Skin

Lựa chọn của Baumann: ATOPALM Intensive Moisturizing Cream giúp phục hồi hàng rào da mà không gây nhờn.

(Phân phối ATOPALM độc quyền tại Việt Nam: công ty TNHH METACO TRƯỜNG VĂN. Website: www.atopalmvn.com. Tel: 043 5123938 - 0985306273. Xem thêm thông tin trên trang bìa.)

Kem Mắt

Kem mắt hoàn toàn không cần thiết trừ khi vùng dưới mắt khô quá mức. Trong hầu hết các trường hợp, DRNT chỉ cần dùng dưỡng ẩm ban ngày hoặc đêm là được. Tuy nhiên nếu ai thích dùng kem mắt riêng, tôi đã liệt kê bên dưới vài sản phẩm.

Nếu mắt bạn bị sưng húp lên, hãy đắp túi trà chamomile (cúc la mã), túi trà cà phê hoặc một lát dưa chuột lên mắt khoảng 10 phút.

KEM MẮT

$ Avon ANEW ULTIMATE Contouring Eye

$ Neutrogena Clinical Eye Lift Contouring Treatment

$$ DDF Nourishing Eye Cream

$$ Dr. Hauschka Eye Contour Day Cream

$$ Elizabeth Arden Millenium Eye Renewal Crème

$$ Kinerase Ultra Rich Eye Repair

$$ Philosophy eye hope advanced anti-aging eye cream

$$$ Estée Lauder Time Zone Eyes Ultra-Hydrating Complex

$$$ Fresh Black Tea Age-Delay Eye Cream

$$$ La Mer Eye Balm

Lựa chọn của Baumann: Dr. Hauschka Eye Contour Day Cream.

Tẩy tế bào chết

Kem mài da siêu dẫn giúp loại bỏ lớp tế bào chết ngoài cùng làm da bạn sáng hơn.

KEM MÀI DA SIÊU DẪN

$ Neutrogena Healthy Skin Rejuvenator Anti-Aging Power Treatment Kit Skin Effects By Dr Jeffrey Dover CELL2CELL Anti-Aging Exfoliating Cleansing Scrub

$$ Clarins Gentle Exfoliating Refiner

$$ Estée Lauder Idealist Micro-D Deep Thermal Refinisher

$$ 100% Pure RED WINE RESVERATROL SCRUB + MASK

$$$ Dr. Brandt Microdermabrasion in a Jar

$$$ La Mer the Refining Facial

$$$ Clarisonic Mia™ Skin Cleansing System - Pink

$$$ Kate Somerville ExfoliKate® Intensive Exfoliating Treatment

Lựa chọn của Baumann: Clarisonic Mia™ Skin Cleansing System - Pink.

Chỉ có một số ít các thành phần trong sản phẩm chăm sóc da mà bạn nên tránh. Và có nhiều thành phần dưỡng ẩm bạn nên tìm để mang lại kết quả tốt nhất. Hãy vào trang web www.skintypesolution.com hoặc www.16skin.com (tiếng Việt) để chia sẻ với mọi người sản phẩm bạn yêu thích chứa các thành phần dưới đây

THÀNH PHẦN CHĂM SÓC DA

Chất phủ

- Beeswax
- Dimethicone
- Grape seed oil
- Jojoba oil
- Lanolin
- Squalene
- Paraffin
- Petrolatum
- Propylene glycol
- Soybean oil (contains genistein)
- Mineral oil

Chất hút ẩm

- Alpha hydroxyl acids (lactic glycol acid glycolic acid)
- Sorbitol
- Sugars (saccharides)
- Urea
- Propylene
- Glycerin
- Hyaluronic acid (HA)

Cải thiện hàng rào da

- Alove vera
- Borage seed oil
- Canola oil
- Ceramide
- Cholesterol
- Cocoa butter
- Colloidal oatmeal
- Dexpanthenol (Pro-vitamin B5)
- Evening primrose oil
- Fatty acids
- Jojoba oil
- Niacinamide
- Olive oil
- Safflower oil
- Shea butter
- Stearic acid

THÀNH PHẦN CẦN TRÁNH

Do làm khô da

- Acetonebenzyl alcohol
- Các loại cồn như Ethanol, isopropyl alcohok, and denatured alcohol ethyl SD alcohol alcohol, methanol,

Chống nắng cho da bạn

Vì bạn hiếm khi bị dị ứng với các thành phần chống nắng nên bạn có thể dùng được nhiều sản phẩm chống nắng có trên thị trường. Chống nắng dạng kem (cream) là tốt nhất vì nó cung cấp cả dưỡng ẩm. Phấn phủ chứa chất chống nắng cũng là một lựa chọn nếu bạn ở ranh giới da hỗn hợp với điểm số O/D trên 30. Nếu da khô, bạn sẽ không thích phấn phủ vì nó gây cảm giác khô hơn. Để sử dụng hàng ngày, chỉ số chống nắng SPF 15 là đủ. Tuy nhiên nếu bạn dự định ra ngoài trời lâu hoặc chơi golf hoặc ra bãi biển, hãy sử dụng sản phẩm chống nắng có SPF từ 45 trở lên. Tìm các sản phẩm chống được cả tia UVA và UVB chứa Parsol (avobenzone)

SẢN PHẨM CHỐNG NẮNG

$ Cetaphil Daily Facial Moisturizer with SPF 15

$ Minus-Sol Ivory Facial Sun Protection SPF 30

$ Neutrogena Age Shield + Repair Anti-Aging Sunblock SPF 55

$ Purpose Dual Treatment Moisture Lotion with SPF 15

$$ Clarins Radiance-Plus Self Tanning Cream-Gel

$$ Clinique Superdefense SPF 25 Age Defense Moisturizer Dry Combination

$$ Kiehl ' s VITAL SUN PROTECTION LOTION SPF 40

$$ Laura Mercier Mega Moisturizer Cream with SPF 15

$$ Origins Out Smart Daily SPF 25

Lựa chọn của Baumann: Cetaphil Daily Facial Moisturizer with SPF 15.

Nguy cơ tiềm ẩn trong máy bay:

Đi máy bay không hề dễ chịu với bạn. Đầu tiên là mức độ cao của các tia UVA xuyên qua cửa sổ máy bay, sau đó là không khí khô trong cabin máy bay làm da bạn khô hơn và khiến các nếp nhăn trông rõ hơn.

Bảo vệ da khi đi máy bay rất quan trọng, đặc biệt nếu bạn là da DRNT vì bạn có da khô và ít sắc tố da melanin bảo vệ da trước các tia tử ngoại.

Tôi khuyên bạn: Luôn luôn bôi chống nắng trước khi lên máy bay. Đơn giản hóa chế độ chăm sóc da của bạn bằng mascara, eye liner, kem dưỡng ẩm chống nắng, và dưỡng môi.

Nhuộm da (Self-tanner)

Nhiều người DRNT dùng self- tanner không tạo ra được màu da đồng đều. Nếu dùng tẩy tế bào chết trước khi dung self-tanner sẽ tạo ra màu da đồng đều hơn. Bạn hãy tìm các sản phẩm tẩy tế bào chết chứa alpha hydroxy acid như lactic acid hoặc glycolic acid, vì chúng giúp loại bỏ các tế bào chết. Đọc nhãn sản phẩm để chắc chắn rằng bạn tránh các sản phẩm tẩy tế bào chết chứa petrolatum và dầu khoáng (mineral oil), vì những chất dưỡng ẩm phủ này làm cho dihydroxyacetone (chất nhuộm da) hoạt động không hiệu quả. Những loại kem nhuộm da tôi thích nhất chứa các chất chống oxi hóa, chúng tạo ra màu da rám nắng tự nhiên hơn và ít khi sinh ra màu vàng cam.

Sau khi bôi self-tanner thì không nên dùng dưỡng ẩm trong hai giờ, vì dưỡng ẩm có thể làm ảnh hưởng quá trình tạo màu

SELF-TANNER

$ Neutrogena Build a Tan

$ Jergens Natural Glow Daily For Medium/Tan Skin Tones Moisturizer, 7.5 fl oz

$ L'Oreal BODY EXPERTISE SUBLIME BRONZE Luminous Self-Tanning Lotion Instant Action

$$ Clarins Self-Tanning Instant Gel

$$ TanTowel Plus Full Body Self Tanning Towelettes

$$ St. Tropez Self Tan Bronzing Mousse

$$ Fake Bake Self Tanning Lotion

$$ Origins Faux Glow Self-Tanner

$$$ Dior Bronze Self-Tanner Shimmering Glow Body

Lựa chọn của Baumann: Tất cả các self-tanner trên đều chứa DHA.

Trang điểm

Kem nền không dầu không phải là lựa chọn tốt nhất cho bạn vì loại da khô, khỏe của bạn được lợi từ dầu nhiều hơn và ít bị trứng cá như da dầu. Vì thế hãy tìm các kem nền chứa dầu hoặc kem nền dạng kem (cream).

Vì da bạn khô nên phấn phủ là không cần thiết. Bạn có thể dùng phấn má hồng và phấn mắt, nhưng nếu chúng gây cảm giác quá khô thì hãy thử trang điểm mắt và má hồng dạng kem. Tránh các kem mắt chứa bột tan Talc vì chúng sẽ làm mí mắt

của bạn trông khô hơn. Tẩy trang mắt bằng mĩ phẩm chứa dầu khoáng, dầu hạnh nhân (almond) hoặc dầu jojoba. Tránh những sản phẩm tẩy trang gây khô da.

Kem trang điểm mắt lóng lánh thường được tạo ra từ bismuth, mica và vảy cá, chúng có thể có cạnh sắc gây kích thích và làm tăng độ khô của da. Nếu bạn gặp vấn đề này, thì nên tránh các sản phẩm đó.

KEM NỀN

$ CoverGirl CG Smoothers All Day Hydrating Make-Up for Normal to Dry Skin

$$ Bobbi Brown Moisture Rich Foundation SPF 15

$$ Chantecaille Real Skin Foundation

$$ DiorSkin Forever Extreme Wear Flawless Makeup SPF 25

$$$ Giorgio Armani Luminous Silk Foundation

$$$ Chanel Vitalumière Satin Smoothing Creme Makeup with SPF 15

$$$: Laura Mercier Moisturizing F oundation

Lựa chọn của Baumann: Bobbi Brown Moisture Rich Foundation SPF 15 hoặc DiorSkin Liquid SPF 12.

MÁ HỒNG

$ Olay Simply Ageless SculptingBlush

$ Revlon Cream Blush

$$ Bobbi Brown Sheer ColorCheek Tint

$$ Fresh Blush Cream

$$ MAC Cream Color Base or Cheek Hue

$$ Nars Cream Blush

$$$ Clinique Touch Blush

Lựa chọn của Baumann: MAC Cream Color Base or Cheek Hue.

KEM MẮT

$ Boots No7 Stay Perfect Eye Color Cream

$ Revlon Illuminance Creme Shadow

$$ NARS Duo Cream Eyeshadow

$$ laura mercier Eye Basics

$$$ Clinique Touch Base for Eyes

Lựa chọn của Baumann: Revlon Illuminance Creme Shadow.

CÁC LIỆU PHÁP DÀNH CHO DA BẠN

Gặp bác sĩ da liễu

Kiểm tra định kỳ phát hiện ung thư da là sống còn đối với DRNT, ngoài ra không còn lý do nào khác để bạn phải đến gặp bác sĩ da liễu.

Không có liệu pháp nào thực sự cần thiết cho DRNT. Tuy nhiên nếu bạn thích liệu pháp mài da siêu dẫn, thì chỉ cần dùng một sản phẩm tẩy tế bào chết hoặc một bộ mài da siêu dẫn dùng tại nhà.

Mài da siêu dẫn

Trong liệu pháp này người ta dùng một thiết bị xịt các vi tinh thể lên da để loại bỏ lớp tế bào chết ngoài cùng của da. Liệu pháp này thực hiện mất khoảng 20 phút và chi phí là 120 $. Nhiều bác sĩ da liễu đã giới thiệu hàng loạt các loại sản phẩm cho liệu pháp này. DRNT sẽ có 1 làn da sáng hơn và cân bằng hơn trước một cuộc gặp quan trọng nào đó.

Dù không cần thiết, nhưng nó có vẻ sang trọng hơn. Đối với hầu hết chúng ta, tẩy tế bào chết (scrub) là đủ (tôi chưa bao giờ dùng liệu pháp mài da siêu dẫn vì tôi không có thời gian ngồi 20 phút trong khi tôi có thứ mang lại kết quả tương tự là tẩy tế bào chết mà chỉ mất 5 phút)

TIẾP TỤC CHĂM SÓC DA

Dưỡng ẩm với bạn không bao giờ là đủ, hãy đặt những tuýp kem dưỡng ẩm trong nhà, văn phòng và xe của mình. Hãy dưỡng ẩm, dưỡng ẩm và dưỡng ẩm. Da của bạn yêu thích dưỡng ẩm. Bạn nên bảo vệ da mình khỏi ánh mặt trời và tốt nhất là tránh nắng. Sử dụng kem làm nâu da nếu bạn muốn và thường xuyên kiểm tra định kỳ để phát hiện ung thư da.

CÁC LIỆU PHÁP CHĂM SÓC DA HOÀN HẢO