

Hướng dẫn toàn diện về bảo vệ và chăm sóc da hàng ngày của B S

Một hướng dẫn giáo dục toàn diện về cách bảo vệ hàng rào bảo vệ da, dưỡng ẩm, làm sạch, sử dụng hoạt chất và duy trì làn da khỏe mạnh ở mọi lứa tuổi.

Giới thiệu

Một làn da khỏe mạnh không thể đạt được chỉ bằng một loại kem thần kỳ hay một thành phần đắt tiền. Cách tiếp cận hiệu quả nhất là một quy trình chăm sóc da nhất quán được thiết kế để bảo vệ hàng rào bảo vệ da, hạn chế tổn thương từ môi trường, duy trì độ ẩm, quản lý sắc tố và viêm nhiễm, và đưa các hoạt chất vào tùy theo nhu cầu cá nhân. Da liễu hiện đại nhấn mạnh việc chống nắng hàng ngày, làm sạch nhẹ nhàng, dưỡng ẩm và các hoạt chất được lựa chọn kỹ lưỡng. Hướng dẫn này mang tính giáo dục và không thay thế cho việc tư vấn cá nhân với bác sĩ da liễu hoặc chuyên gia y tế. Triết lý của B S: Bảo vệ. Dưỡng ẩm. Phục hồi. Điều trị. Duy trì.

1. Năm nguyên tắc cơ bản để bảo vệ làn da

1. Bảo vệ da khỏi bức xạ tia cực tím. Tiếp xúc với tia UV là một trong những yếu tố bên ngoài quan trọng nhất gây lão hóa da sớm. Nó có thể góp phần gây ra nếp nhăn, nếp gấp, sắc tố không đều, đốm nắng, mất độ đàn hồi, thay đổi cấu trúc, suy giảm collagen, lão hóa quang học và tăng nguy cơ ung thư da. Các bác sĩ da liễu khuyên dùng kem chống nắng phổ rộng SPF 30 trở lên, tìm bóng râm và mặc quần áo bảo hộ. Kem chống nắng không chỉ dành cho mùa hè: đó là một bước hàng ngày. Quy tắc hàng ngày: mỗi sáng, làm sạch -> dưỡng ẩm nếu cần -> kem chống nắng. Khi ở ngoài trời trong thời gian dài, thoa lại khoảng hai giờ một lần và sau khi bơi hoặc đổ mồ hôi.

2. Bảo vệ hàng rào bảo vệ da

Hàng rào bảo vệ da giúp giảm mất nước quá mức và bảo vệ khỏi các tác nhân môi trường. Một hàng rào bị tổn thương có thể gây khô, căng, bong tróc, đỏ, rát, tăng nhạy cảm và khó dung nạp các hoạt chất. Một quy trình chăm sóc da tốt không nên liên tục tấn công da bằng axit, tẩy tế bào chết và nhiều hoạt chất. Nhiều sản phẩm hơn không có nghĩa là da tốt hơn. Các thành phần hỗ trợ hàng rào bảo vệ da: ceramide, glycerin, axit hyaluronic, squalane, petrolatum, dimethicone, bơ hạt mỡ và các chất làm mềm và giữ ẩm phù hợp khác. Các bác sĩ da liễu khuyên bạn nên thoa kem dưỡng ẩm khi da còn hơi ẩm để giữ nước.

3. Làm sạch, nhưng không làm sạch quá mức

Làm sạch giúp loại bỏ bụi bẩn, dầu thừa, lớp trang điểm, kem chống nắng và các hạt môi trường. Tuy nhiên, việc làm sạch quá mạnh có thể gây kích ứng và khô da. Cách tiếp cận được khuyến nghị: sử dụng sữa rửa mặt dịu nhẹ phù hợp với loại da của bạn. Đối với nhiều người, làm sạch hai lần

một ngày là đủ, và làm sạch thêm sau khi đổ mồ hôi nhiều. Tránh chà xát không cần thiết. Tẩy tế bào chết vật lý với các hạt thô có thể gây kích ứng đặc biệt cho da nhạy cảm. Tùy theo loại da: da khô (sữa rửa mặt dưỡng ẩm dịu nhẹ), da dầu (sữa rửa mặt loại bỏ dầu thừa mà không làm da quá căng), da hỗn hợp (sữa rửa mặt cân bằng và điều chỉnh độ ẩm theo từng vùng), da nhạy cảm (công thức dịu nhẹ không hương liệu và giới thiệu sản phẩm mới từ từ).

4. Dưỡng ẩm không phải là tùy chọn

Dưỡng ẩm là điều cần thiết để duy trì làn da thoải mái và khỏe mạnh. Kem dưỡng ẩm có thể giảm khô da, cải thiện sự thoải mái, hỗ trợ hàng rào bảo vệ da, giảm sự xuất hiện của nếp nhăn li ti do mất nước, cải thiện cấu trúc và tăng khả năng dung nạp một số phương pháp điều trị. Da khô: ưu tiên kem đặc hoặc, nếu cần, các sản phẩm gốc dầu. Da thường: một loại lotion hoặc kem có thể đủ tùy theo khí hậu và nhu cầu. Da dầu: gel nhẹ hoặc kem dưỡng ẩm không gây mụn có thể được ưu tiên hơn. Da hỗn hợp: sử dụng các kết cấu khác nhau ở các vùng khác nhau nếu cần. Kem dưỡng ẩm lý tưởng không nhất thiết phải là loại đắt nhất: công thức phù hợp với loại da của bạn quan trọng hơn giá cả.

5. Kem chống nắng: bước chống lão hóa quan trọng nhất

Nếu có một thói quen chăm sóc da nên trở thành phản xạ tự động, đó chính là chống nắng hàng ngày. Hãy tìm kem chống nắng có SPF 30 trở lên, phổ rộng UVA/UVB và khả năng chống nước nếu cần. Thoa kem chống nắng lên các vùng da tiếp xúc: mặt, tai, cổ, vùng da ngực, tay và các vùng da hở khác. Đừng quên đôi môi: một sản phẩm dưỡng môi có SPF 30+ sẽ bổ sung thêm lớp bảo vệ. Học viện Da liễu Hoa Kỳ khuyến nghị thoa kem chống nắng trước khi ra ngoài và thoa lại khoảng hai giờ một lần khi ở ngoài trời, cũng như sau khi bơi lội hoặc đổ mồ hôi. Đối với những người lo lắng về sắc tố da, kem chống nắng có màu chứa oxit sắt có thể cung cấp thêm khả năng bảo vệ chống lại ánh sáng nhìn thấy, vốn có thể góp phần gây ra các đốm đen. Ngoài kem chống nắng, hãy sử dụng bóng râm, đội mũ, đeo kính râm, mặc quần áo bảo hộ và duy trì những thói quen hợp lý. WHO khuyến nghị bảo vệ da khỏi nắng khi chỉ số UV từ 3 trở lên.

6. Quy trình buổi sáng

Bước 1 — Làm sạch nhẹ nhàng. Làm sạch da mặt theo loại da của bạn. Nếu da bạn rất khô hoặc nhạy cảm, việc làm sạch quá mạnh vào buổi sáng không phải lúc nào cũng cần thiết. Bước 2 — Serum chống oxy hóa hoặc đặc trị. Tùy thuộc vào nhu cầu cá nhân, có thể sử dụng serum. Các thành phần tiềm năng: vitamin C, niacinamide, axit hyaluronic hoặc các chất chống oxy hóa hay hoạt chất khác được bác sĩ da liễu lựa chọn. Không phải ai cũng cần tất cả các hoạt chất. Bước 3 — Dưỡng ẩm. Sử dụng kem dưỡng ẩm phù hợp với loại da của bạn. Đặc biệt thoa lên những vùng da cảm thấy khô hoặc căng. Bước 4 — Kem chống nắng. Kết thúc bằng kem chống nắng SPF 30+ phổ rộng. Đây là bước cuối cùng thiết yếu trước khi trang điểm.

7. Quy trình buổi tối

Chăm sóc da ban đêm có một mục đích khác: loại bỏ các sản phẩm tích tụ và tạp chất từ môi trường, đồng thời hỗ trợ quá trình phục hồi tự nhiên của da. Bước 1 — Tẩy trang và rửa sạch kem chống nắng. Sử dụng phương pháp làm sạch nhẹ nhàng. Nếu cần, hãy dùng sản phẩm tẩy trang trước, sau đó là sữa rửa mặt dịu nhẹ. Bước 2 — Điều trị. Đây là lúc có thể đưa các thành phần đặc trị vào. Tùy thuộc vào từng người: retinoids/retinol, niacinamide, axit azelaic hoặc các liệu pháp khác được bác sĩ da liễu khuyên dùng. Bước 3 — Dưỡng ẩm. Kết thúc bằng kem dưỡng ẩm phù hợp

với loại da của bạn. Nếu da khô hoặc bị kích ứng, hãy đơn giản hóa quy trình thay vì thêm nhiều hoạt chất.

8. Retinol và Retinoids

Retinoids là một trong những thành phần thoa ngoài được nghiên cứu kỹ lưỡng nhất cho nhiều dấu hiệu lão hóa da và một số vấn đề liên quan đến mụn trứng cá. Các bác sĩ da liễu khuyên nên đưa chúng vào sử dụng từ từ vì có thể xảy ra kích ứng nếu bắt đầu quá mạnh. Các lợi ích tiềm năng bao gồm cải thiện sự xuất hiện của các nếp nhăn nhỏ, làm mềm kết cấu da, cải thiện sự xuất hiện của sắc tố không đều, hỗ trợ kiểm soát mụn trứng cá và tăng cường tái tạo da. Cách đưa retinoid vào sử dụng: bắt đầu chậm rãi. Ví dụ, tuần 1–2: 2 đêm mỗi tuần. Tuần 3–4: tăng tần suất chỉ khi da dung nạp tốt sản phẩm. Sau khi da đã thích nghi: tần suất có thể tăng lên theo hướng dẫn của sản phẩm và khả năng dung nạp cá nhân. Bạn có thể sử dụng kem dưỡng ẩm để tăng cường sự thoải mái. Quan trọng: retinoids không phù hợp với tất cả mọi người. Phụ nữ mang thai hoặc có khả năng mang thai nên tham khảo ý kiến chuyên gia y tế trước khi sử dụng. Retinoids kê đơn phải được sử dụng theo lời khuyên y tế.

9. Vitamin C

Vitamin C được sử dụng rộng rãi trong các công thức mỹ phẩm nhờ đặc tính chống oxy hóa và vai trò tiềm năng trong việc cải thiện sự xuất hiện của sắc tố không đều và làn da lão hóa do ánh nắng. Tuy nhiên, công thức, nồng độ, độ ổn định và khả năng dung nạp cá nhân là những yếu tố quan trọng. Quy tắc thực hành: đừng tự động chọn nồng độ mạnh nhất. Một sản phẩm được bào chế tốt mà bạn có thể sử dụng đều đặn có thể hữu ích hơn một sản phẩm cực mạnh gây kích ứng.

10. Niacinamide

Niacinamide, một dạng của vitamin B3, là một thành phần đa năng. Nó có thể hữu ích trong các quy trình tập trung vào: hỗ trợ hàng rào bảo vệ da, cải thiện tông màu da không đều, kiểm soát dầu thừa và cải thiện tình trạng da tổng thể. Nó thường được dung nạp tốt, mặc dù các phản ứng cá nhân vẫn có thể xảy ra.

11. Axit Hyaluronic

Axit hyaluronic là một chất hút ẩm giúp thu hút và giữ nước. Thành phần này đặc biệt hữu ích cho: da thiếu nước, da khô và cải thiện tạm thời vẻ ngoài của các nếp nhăn do mất nước. Thường nên sử dụng sau đó là một loại kem dưỡng ẩm phù hợp khi cần hỗ trợ thêm cho hàng rào bảo vệ da.

12. Ceramides

Ceramides là lipid tự nhiên của hàng rào bảo vệ da. Các sản phẩm bôi ngoài da chứa ceramides có thể hữu ích khi mục tiêu là hỗ trợ làn da khô hoặc bị tổn thương. Chúng đặc biệt phù hợp trong các quy trình chăm sóc da tập trung vào: dưỡng ẩm + bảo vệ hàng rào bảo vệ da + mang lại cảm giác thoải mái cho da.

13. Tẩy tế bào chết: ít hơn có thể là nhiều hơn

Tẩy tế bào chết có thể cải thiện vẻ ngoài của làn da thô ráp hoặc không đều màu, nhưng tẩy tế bào chết quá mức có thể làm hỏng hàng rào bảo vệ da và tăng cường kích ứng. Các thành phần tẩy tế bào chết tiềm năng: AHA, BHA và PHA. Lựa chọn đúng loại phụ thuộc vào loại da và mục tiêu. Tránh

phương pháp 'càng nhiều càng tốt'. Đừng kết hợp nhiều sản phẩm tẩy tế bào chết chỉ vì mỗi loại đều có vẻ có lợi riêng lẻ. Các dấu hiệu cho thấy bạn có thể đang tẩy tế bào chết quá mức: cảm giác nóng rát, mẩn đỏ dai dẳng, căng da, bong tróc, tăng độ nhạy cảm, châm chích khi thoa các sản phẩm thông thường vẫn dung nạp được. Nếu xảy ra, hãy đơn giản hóa quy trình chăm sóc da.

14. Da nhạy cảm

Da nhạy cảm được hưởng lợi từ sự đơn giản. Quy trình cơ bản: buổi sáng, sữa rửa mặt dịu nhẹ nếu cần, kem dưỡng ẩm và SPF 30+. Buổi tối, sữa rửa mặt dịu nhẹ và kem dưỡng ẩm. Chỉ giới thiệu thêm các thành phần hoạt tính khi quy trình cơ bản đã thoải mái. Các sản phẩm không mùi có thể được ưu tiên cho những người dễ bị kích ứng. Các bác sĩ da liễu cũng khuyên nên thử sản phẩm mới trên một vùng da nhỏ vì ngay cả các sản phẩm được dán nhãn 'không gây dị ứng' cũng có thể gây phản ứng ở một số người.

15. Da dầu hoặc da dễ nổi mụn

Da dầu vẫn cần được cấp ẩm. Tránh sai lầm khi cố gắng loại bỏ hoàn toàn tất cả dầu trên da. Hãy chọn: kem dưỡng ẩm không gây bít tắc lỗ chân lông, kết cấu mỏng nhẹ, làm sạch đúng cách, các thành phần đặc trị mụn khi cần thiết và kem chống nắng hàng ngày. Các bác sĩ da liễu chỉ ra rằng kem dưỡng ẩm có thể giúp những người sử dụng liệu pháp trị mụn vì một số loại thuốc trị mụn có thể gây khô và kích ứng da.

16. Da khô và lão hóa

Khi da trở nên khô hơn, việc duy trì hàng rào bảo vệ da ngày càng trở nên quan trọng. Đối với da lão hóa, quy trình chăm sóc da có thể tập trung vào: buổi sáng, làm sạch nhẹ nhàng -> serum chống oxy hóa hoặc serum đặc trị -> kem dưỡng ẩm -> SPF 30+. Buổi tối, làm sạch nhẹ nhàng -> retinoid nếu phù hợp -> kem dưỡng ẩm giàu dưỡng chất. Các thành phần hỗ trợ hàng rào bảo vệ da bổ sung: ceramides, glycerin, axit hyaluronic, squalane, bơ hạt mỡ. Mục tiêu không phải là làm cho làn da lão hóa trông trẻ một cách giả tạo, mà là duy trì độ ẩm + độ đàn hồi + tông màu đều + kết cấu mịn màng + sự bảo vệ.

17. Đốm nâu và sắc tố da không đều màu

Việc kiểm soát sắc tố da bắt đầu bằng việc phòng ngừa. Chống nắng hàng ngày là điều cần thiết. Tùy thuộc vào nguyên nhân gây ra sắc tố, bác sĩ da liễu có thể khuyên dùng các thành phần như vitamin C, niacinamide, axit azelaic, retinoids hoặc các phương pháp điều trị đặc hiệu khác. Tình trạng sắc tố da dai dẳng, thay đổi nhanh chóng hoặc bất thường cần được bác sĩ da liễu đánh giá thay vì tự ý điều trị bằng mỹ phẩm trong thời gian dài.

18. Cổ, tay và cơ thể

Chăm sóc da không nên dừng lại ở vùng hàm. Vùng cổ, vùng hờ ngực và bàn tay phải chịu tác động đáng kể từ môi trường. Hãy thoa kem dưỡng ẩm và kem chống nắng lên các vùng da tiếp xúc. Đặc biệt chú ý đến vùng cổ, vùng hờ ngực, bàn tay, cẳng tay và tai. Một quy trình đơn giản được áp dụng nhất quán cho các vùng này sẽ tốt hơn là một quy trình chăm sóc da mặt phức tạp mà bỏ qua phần da còn lại tiếp xúc với môi trường.

19. Môi

Đôi môi có khả năng bảo vệ tự nhiên tương đối ít trước tác động của môi trường. Hãy cân nhắc: sử dụng son dưỡng có SPF 30+ khi ra ngoài trời, các sản phẩm dưỡng ẩm cho môi, petrolatum hoặc chất khóa ẩm phù hợp cho tình trạng khô môi nghiêm trọng. Tránh liếm môi khô nhiều lần vì điều này có thể làm tình trạng kích ứng trở nên tồi tệ hơn.

20. Mắt và vùng da quanh mắt

Da quanh mắt rất mỏng manh. Tránh tẩy tế bào chết mạnh. Sử dụng các sản phẩm dịu nhẹ và tránh đưa nhiều hoạt chất mới vào vùng da quanh mắt cùng một lúc. Kính râm cũng có thể giảm tiếp xúc trực tiếp với tia UV quanh mắt. Tình trạng kích ứng dai dẳng, sưng tấy hoặc những thay đổi bất thường cần được đánh giá y tế.

21. Phong cách sống quan trọng

Chăm sóc da không thể bù đắp hoàn toàn những thói quen sinh hoạt có hại. Các bác sĩ da liễu nhấn mạnh một số thói quen chung ảnh hưởng đến sức khỏe làn da. Không hút thuốc: thuốc lá đẩy nhanh quá trình lão hóa da và làm giảm chất lượng da. Ngủ đủ giấc: giấc ngủ đều đặn và chất lượng tốt hỗ trợ sức khỏe tổng thể và có thể giúp làn da trông đẹp hơn. Ăn uống cân bằng: ưu tiên chế độ ăn đa dạng với rau, trái cây, protein, chất béo lành mạnh và đủ chất dinh dưỡng. Tập thể dục: hoạt động thể chất đều đặn hỗ trợ sức khỏe tim mạch và trao đổi chất tổng thể. Quản lý căng thẳng: căng thẳng mãn tính có thể ảnh hưởng đến tình trạng da và sức khỏe tổng thể. Tránh tắm nắng không cần thiết: việc cố ý tắm nắng làm tăng tiếp xúc với tia UV và góp phần gây ra lão hóa quang hóa cũng như nguy cơ ung thư da.

22. Nguyên tắc 'ít hơn, nhưng tốt hơn'

Quy trình chăm sóc da hiện đại ngày càng trở nên phức tạp. Một người có thể sử dụng đồng thời sữa rửa mặt, toner, essence, nhiều loại serum, axit tẩy tế bào chết, retinol, kem mắt, kem dưỡng ẩm, dầu dưỡng da mặt, mặt nạ ngủ, nhiều loại mặt nạ và kem chống nắng. Điều này không nhất thiết là tốt hơn. Một quy trình cơ bản rất hiệu quả có thể đơn giản đến bất ngờ: buổi sáng, làm sạch -> điều trị -> dưỡng ẩm -> chống nắng; buổi tối, làm sạch -> điều trị -> dưỡng ẩm. Sự kiên trì quan trọng hơn số lượng sản phẩm.

23. Cách giới thiệu sản phẩm mới

Đừng bao giờ giới thiệu cùng lúc năm sản phẩm mới. Thay vào đó: trong tuần 1, hãy giới thiệu một sản phẩm mới và quan sát. Theo dõi: mẩn đỏ, rát, ngứa, khô, nổi mụn, sưng tấy. Chỉ tiếp tục nếu sản phẩm được dung nạp tốt. Nếu xảy ra kích ứng đáng kể, hãy ngừng sản phẩm mới và đơn giản hóa quy trình chăm sóc da. Thử nghiệm trên một vùng da nhỏ có thể đặc biệt hữu ích cho những người có làn da nhạy cảm.

24. Thành phần so với tiếp thị

Người tiêu dùng nên học cách phân biệt giữa các thành phần dựa trên bằng chứng và các tuyên bố tiếp thị. Các từ ngữ như 'sang trọng', 'thải độc', 'thần kỳ', 'trẻ hóa tức thì', 'tái tạo tế bào', '100% tự nhiên' hoặc 'chuẩn y tế' không tự động chứng minh một sản phẩm là vượt trội. 'Tự nhiên' không tự động có nghĩa là an toàn hơn hoặc không gây dị ứng. Các bác sĩ da liễu đặc biệt cảnh báo rằng các thành phần tự nhiên vẫn có thể gây kích ứng hoặc dị ứng. Tại B S, trọng tâm nên đặt vào thành

phần + công thức + loại da + bằng chứng + cách sử dụng phù hợp.

25. Những điều không nên hứa hẹn

Các sản phẩm chăm sóc da không nên được quảng bá như một phương pháp chữa bệnh y tế trừ khi đáp ứng các yêu cầu pháp lý và y tế tương ứng. Tránh những lời hứa hẹn như 'loại bỏ nếp nhăn', 'chữa trị mụn', 'tái tạo collagen tức thì', 'đảo ngược hoàn toàn lão hóa', 'xóa bỏ mọi sắc tố' hoặc 'kết quả đảm bảo'. Hãy sử dụng ngôn ngữ có trách nhiệm khoa học hơn: 'giúp cải thiện về ngoài của...', 'hỗ trợ...', 'có thể giúp...', 'được thiết kế cho...', 'phù hợp với...', 'các nguyên tắc chăm sóc da được thông tin bởi bác sĩ da liễu...'. Điều này đặc biệt quan trọng đối với một nền tảng thương mại điện tử làm đẹp hoạt động quốc tế.

26. Công cụ xây dựng quy trình chăm sóc da của B S

Nếu da bạn là DA KHÔ: sữa rửa mặt dịu nhẹ và dưỡng ẩm; serum hyaluronic acid hoặc serum dưỡng ẩm khác; kem dưỡng ẩm chứa các thành phần hỗ trợ hàng rào bảo vệ da; buổi sáng kem chống nắng SPF 30+; buổi tối kem dưỡng ẩm đậm đặc; tùy chọn: retinoid được giới thiệu dần dần nếu phù hợp. Nếu da bạn là DA DẦU: sữa rửa mặt dịu nhẹ; serum chuyên biệt nhẹ; gel/kem dưỡng ẩm nhẹ không gây bít tắc lỗ chân lông; buổi sáng kem chống nắng SPF 30+; buổi tối điều trị chuyên biệt cho mụn/kiểm soát dầu nếu phù hợp. Nếu da bạn là DA HỖN HỢP: điều trị các vùng da khác nhau tùy theo nhu cầu. Vùng chữ T: dưỡng ẩm nhẹ; má: kem dưỡng ẩm đậm đặc hơn nếu khô. Nếu da bạn là DA NHẠY CẢM: sữa rửa mặt dịu nhẹ không hương liệu; kem dưỡng ẩm đơn giản hỗ trợ hàng rào bảo vệ da; buổi sáng kem chống nắng SPF 30+; buổi tối sữa rửa mặt + kem dưỡng ẩm; giới thiệu hoạt chất từ từ. Nếu mối quan tâm chính của bạn là CHỐNG LÃO HÓA: ưu tiên kem chống nắng hàng ngày, dưỡng ẩm, làm sạch nhẹ nhàng, điều trị chống oxy hóa/chuyên biệt phù hợp, retinoid/retinol khi thích hợp, và sự kiên trì.

27. Cách tiếp cận duy trì cho da từ 40+ / 50+

Khi có tuổi, việc duy trì độ ẩm và chức năng hàng rào bảo vệ da ngày càng trở nên quan trọng. Quy trình chăm sóc da nên trở nên chiến lược hơn, không nhất thiết phải phức tạp hơn. Buổi sáng: sữa rửa mặt dịu nhẹ, serum chống oxy hóa hoặc serum chuyên biệt, kem dưỡng ẩm, kem chống nắng SPF 30+. Buổi tối: sữa rửa mặt dịu nhẹ, retinoid/retinol nếu phù hợp, kem dưỡng ẩm, và hỗ trợ hàng rào bảo vệ da bổ sung nếu cần. Đối với làn da trưởng thành hoặc da khô, các bác sĩ da liễu thường ưu tiên các loại kem dưỡng ẩm đậm đặc hơn là các loại lotion rất nhẹ khi cần thêm độ ẩm.

28. Cách tiếp cận duy trì cho da từ 60+

Các ưu tiên ngày càng trở thành: bảo vệ hàng rào da, dưỡng ẩm, chống nắng và các liệu pháp dịu nhẹ. Tránh các quy trình chăm sóc da quá mạnh gây kích ứng da liên tục. Tập trung vào: làm sạch nhẹ nhàng, dưỡng ẩm phong phú, kem chống nắng SPF 30+, các thành phần hoạt tính phù hợp, bảo vệ tay và cổ, và kiểm tra da định kỳ bởi chuyên gia khi thích hợp.

29. Khi nào cần tham khảo ý kiến bác sĩ da liễu

Mỹ phẩm chăm sóc da không thay thế cho chẩn đoán y tế. Hãy tìm kiếm đánh giá chuyên môn cho các trường hợp sau: một nốt ruồi mới hoặc thay đổi, một tổn thương chảy máu lặp đi lặp lại, một vết thương không lành, một vùng sắc tố thay đổi nhanh chóng, mụn trứng cá nặng dai dẳng, bệnh rosacea đáng kể, ngứa dai dẳng, phát ban không rõ nguyên nhân, viêm nặng, nóng rát dai dẳng,

hoặc những thay đổi đột ngột về kết cấu hoặc màu sắc của da. Một bác sĩ da liễu có thể xác định xem vấn đề có cần điều trị y tế hay không.

30. Các quy tắc vàng của B S

Quy tắc 1: Bảo vệ da khỏi tia UV mỗi ngày. Quy tắc 2: Giữ hàng rào bảo vệ da khỏe mạnh. Quy tắc 3: Không làm sạch quá mức. Quy tắc 4: Dưỡng ẩm theo loại da của bạn. Quy tắc 5: Đưa các hoạt chất vào từ từ. Quy tắc 6: Đừng nhầm lẫn giữa đắt tiền và hiệu quả. Quy tắc 7: Không sử dụng nhiều hoạt chất mạnh một cách không cần thiết. Quy tắc 8: Chăm sóc cả vùng cổ, tay và các vùng cơ thể tiếp xúc. Quy tắc 9: Không hút thuốc và tránh tắm nắng chủ động. Quy tắc 10: Sự kiên trì chiến thắng sự phức tạp.

31. Danh sách kiểm tra hàng ngày đơn giản của bạn

Mỗi buổi sáng: làm sạch nhẹ nhàng nếu cần, thoa serum đặc trị nếu phù hợp, dưỡng ẩm, thoa kem chống nắng SPF 30+, bảo vệ môi, bảo vệ cổ và tay, đeo kính râm hoặc đội mũ nếu cần. Mỗi buổi tối: tẩy trang và kem chống nắng, làm sạch nhẹ nhàng, thoa sản phẩm điều trị nếu phù hợp, dưỡng ẩm, cho làn da bị kích ứng nghỉ ngơi khỏi các hoạt chất. Mỗi tuần: kiểm tra xem da có thoải mái không, giảm tẩy da chết không cần thiết, xem xét các sản phẩm mới, kiểm tra xem có kích ứng dai dẳng không, và điều chỉnh sản phẩm theo thời tiết và mùa.

32. Triết lý sản phẩm của B S

B S nên giúp khách hàng đưa ra quyết định sáng suốt về chăm sóc da thay vì chỉ đơn thuần bán thêm sản phẩm. Mỗi danh mục có thể được sắp xếp theo nhu cầu của người tiêu dùng: LÀM SẠCH để loại bỏ tạp chất đồng thời tôn trọng hàng rào bảo vệ; DƯỠNG ẨM để duy trì độ ẩm và sự thoải mái; BẢO VỆ cho da được bảo vệ khỏi môi trường và tia UV hàng ngày; LÀM SÁNG để cải thiện vẻ ngoài của tông màu không đều; PHỤC HỒI & HÀNG RÀO cho da khô, căng thẳng hoặc bị tổn thương; CHỐNG LÃO HÓA cho các quy trình tập trung vào các dấu hiệu lão hóa rõ rệt; DA NHẠY CẢM cho quy trình chăm sóc da đơn giản và dịu nhẹ; CHĂM SÓC CƠ THỂ để giữ cho làn da khỏe mạnh ngoài khuôn mặt; VẺ ĐẸP TỰ NHIÊN cho những khách hàng quan tâm đến các công thức từ thực vật, truyền thống và có nguồn gốc tự nhiên, đồng thời duy trì các tiêu chuẩn về tính minh bạch và khẳng định có trách nhiệm.

33. Nguyên tắc của B S

Vẻ đẹp nên nhất quán, không phức tạp. Quy trình chăm sóc da tinh vi nhất không nhất thiết phải là quy trình có nhiều sản phẩm nhất. Đó là quy trình bảo vệ da, tôn trọng hàng rào bảo vệ, sử dụng các hoạt chất thích hợp và có thể được thực hiện nhất quán theo thời gian. B S kết hợp khám phá vẻ đẹp với giáo dục chăm sóc da thực tế để khách hàng hiểu không chỉ họ mua gì, mà còn tại sao, khi nào và làm thế nào nó có thể phù hợp với một quy trình chăm sóc da.

Lưu ý y tế và khoa học

Hướng dẫn này dành cho mục đích giáo dục và thông tin mỹ phẩm tổng quát. Nó dựa trên các hướng dẫn da liễu có sẵn công khai và tài liệu khoa học, bao gồm các khuyến nghị từ Học viện Da liễu Hoa Kỳ, Tổ chức Y tế Thế giới và tài liệu y tế được bình duyệt. Tình trạng da cá nhân, thuốc men, mang thai, dị ứng và tiền sử bệnh có thể thay đổi các sản phẩm hoặc thành phần hoạt chất phù hợp. Trong trường hợp nghi ngờ, hãy tham khảo ý kiến của bác sĩ da liễu có trình độ chuyên môn. B

S — Beauty, Skin Care & Informed Choices.

B S — <https://www.wwwbssrl.com>