

BẢO VỆ SỨC KHỎE VÀ SẮC DIỆN TRONG MÙA DỊCH COVID-19

PGS.TS.BS Lê Hành
Chuyên khoa Tạo hình-Thẩm mỹ

1. Có câu nói vui rằng “phụ nữ đến chết vẫn phải đẹp”, cho nên dù thấp thỏm về bệnh dịch COVID-19 thì phái đẹp vẫn không quên chăm chút cho dung nhan của mình. Vậy, người phụ nữ cần lưu ý gì nhất trong việc giữ gìn sắc vóc của mình?

Đẹp là thể mạnh, là tài sản, là giấy thông hành, là chìa khóa vạn năng để mở các cánh cửa đời. Đồng ý là “phụ nữ đến chết vẫn phải đẹp”! **Có năm yếu tố quyết định sức khỏe và sắc diện** cần theo:

Di truyền – Môi trường - Dinh dưỡng- Tập luyện – Tâm thái (60%)

Có thể tác động trên cả 5 yếu tố trên để khỏe, tăng sức đề kháng và đẹp

Di truyền: tố chất, cơ địa trẻ lâu, khỏe, đề kháng tốt, ngoại hình (nhờ vào ngành tạo hình thẩm mỹ, rèn luyện sẽ trẻ đẹp hơn).

Môi trường: xanh sạch, thanh vắng, không khí sạch, ion -, ozone, gió, ...

Dinh dưỡng đúng cách: nhiều rau quả, trứng, hải sản. Uống nước đủ, sữa. Uống vitamin. Không uống rượu nhiều. Không hút thuốc.

Ăn sáng như hoàng tử, ăn trưa như vua, ăn tối như ăn mày.

Tập luyện:

- Tăng sức đề kháng: thể dục, thể thao, không quá sức.
- Tập khí công, yoga các thể làm tăng sức đề kháng của cơ thể.
- Nên tập khí công: các thể làm hưng phấn, tăng chu chuyển khí toàn thân và các bài tập tăng cường độ mạnh mẽ, cường tráng của bộ hô hấp trên-dưới.

Tâm thái: quan trọng: giữ cho tâm yên tĩnh – Theo Pp Festinger: 20 % thái độ là do nguyên nhân bên ngoài – 80 % là do cách mình phản ứng với nguyên nhân đó!

- Tránh tức giận: 3 chữ quý giá cần giữ.
- Giữ tâm an vui. Cười nhiều
- Bớt lo lắng, ghen hờn, ...
- 3N: Năng lượng (Energy) Nhiệt thành (Enthousiasm), Nhân ái (Empathy)

Điều độ: Làm việc 8 giờ, nghỉ ngơi 8 giờ, ngủ 8 giờ - kiểu hoạt động của trái tim

2. Người ta nói “bàn tay tiết lộ tuổi thật của phụ nữ”. Mùa dịch này, đi đâu cũng phải rửa tay bằng hóa chất. Nhiều chị em lo lắng việc thường xuyên dùng dung dịch sát khuẩn tay

nhANH, hay rửa tay bằng xà phòng nhiều lần trong ngày sẽ dễ bị khô da tay. Vậy, phải làm sao để ngăn ngừa hay khắc phục tình trạng này?

Hai bộ phận phơi bày, dễ lão hóa: Mặt và tay

Tác dụng của hóa chất sát trùng trên da tay thì có nhưng không nhiều.

Giữ cho bàn tay đẹp rất khó. Bàn tay đẹp hiếm! Dạng bàn tay – da - mô dưới da - các khớp, “gân” tay. Tay búp măng...

Mặt, tay: bụi, ánh sáng, nhiệt độ, ẩm độ, tổn hại khi lao động.

Giữ gìn: mang găng - giữ ẩm... giữ da không chai.

Rửa tay bằng xà phòng tốt – nhiều nước (20 giây) tránh dùng chất sát trùng.

Dinh dưỡng tốt, uống nhiều nước.

Dùng mỹ phẩm cho tay như mặt.

Cứu vãn bàn tay đã bị lão hóa: cấy mỡ tự thân.

3. Với những chị em làm trong ngành y tế, các y bác sĩ ở tuyến đầu chống dịch, việc đeo mặt nạ hay khẩu trang N95 trong nhiều giờ để lại vết hằn sâu trên mặt, một số bị trầy da, kích ứng... Vậy, làm thế nào để khắc phục?

Cột dây đeo vừa phải.

Thay đổi nhiều loại khẩu trang khác nhau để thay đổi chỗ tựa.

Lót gạc ở các điểm tiếp xúc nhiều

Xử lý: Điều đầu tiên là hãy sử dụng nước muối sinh lý để làm sạch da mặt và để cho làn da được khô thoáng, sạch sẽ nhằm thúc đẩy quá trình phục hồi da. Cần chú ý là không ma sát, chà rửa bề mặt quá mạnh vì sẽ khiến cho da dễ bị bong hay trầy xước thêm.

Massage nhẹ trên chỗ hằn da tăng kích thích tuần hoàn máu

Thoa kem dưỡng da.

Giảm thời gian mang khẩu trang và mặt nạ.

4. Tp. Hồ Chí Minh và các tỉnh phía Nam đang bước vào mùa nóng, chỉ số tia cực tím (UV) liên tục ở mức rất cao và cực kỳ cao (10-13). Dù có lệnh giãn cách xã hội, hạn chế ra ngoài, ít tiếp xúc trực tiếp với ánh nắng mặt trời. Nhưng, ở trong nhà có tránh được tia UV không? Có cần thoa kem chống nắng không? Nhiều chị em cho rằng, quanh quẩn trong nhà hoặc có ra ngoài cũng đeo khẩu trang nên không cần thoa kem, điều này có đúng không?

Do tuân thủ lệnh giãn cách xã hội nên khả năng tiếp xúc với ánh nắng mặt trời của mọi người không quá nhiều. Tuy nhiên, vẫn phải chú ý thoa kem chống nắng thường trực ngay cả khi các bạn sinh hoạt, làm việc tại nhà ở những nơi có ánh nắng xuyên qua ô cửa kính cũng như chiếu trực tiếp vào da hay làn da của bạn vốn có các vấn đề nhạy cảm với ánh nắng mặt trời.

Hơn nữa, việc tăng cường tiếp cận ánh sáng xanh từ máy tính, điện thoại cũng có tác hại như một dạng tia bức xạ khiến da có nguy cơ lão hóa nhanh chóng, các tế bào chết được sản sinh ra nhiều hơn, da bị khô, sần sùi, tổn thương từ bên trong, xỉn màu làm mất đi vẻ tự nhiên láng mịn của da.

Do đó, việc bôi kem chống nắng là điều cần thiết giúp bảo vệ làn da khỏi những tác động của ánh sáng xanh nguy hại kia.

5. Gần đây, các nhà dịch tễ cũng hướng dẫn dùng đèn UV để diệt virus. Vậy, tia UV từ đèn chiếu và tia UV từ ánh nắng mặt trời có hoàn toàn giống nhau không? Nếu chúng ta vô tình đi vào khu vực đang chiếu đèn UV mà không che chắn thì có nguy hiểm như thế nào? Liệu có đưa đến lo ngại về ung thư da do sử dụng đèn UV trong cộng đồng?

Tia cực tím hay tia UV là một loại bức xạ điện từ bắt nguồn từ ánh nắng mặt trời và không thể nhìn thấy bằng mắt thường. Nguồn tia cực tím tự nhiên này gồm 3 loại cơ bản là các tia UVA, UVB, UVC. Ngoài ra, chính con người cũng đã sản xuất ra nguồn tia cực tím nhân tạo, như các thiết bị giường nhuộm da, đèn UV, đèn chiếu chữa bệnh, đèn diệt khuẩn, đèn halogen và một số loại máy phát ra tia laser. Việc ứng dụng đèn chiếu để khử trùng không khí trong phòng kín bằng tia cực tím là phương pháp tiệt trùng sử dụng tia cực tím (UVC) để giết hay làm bất hoạt các vi sinh vật.

Tia cực tím là loại tia độc hại nếu tiếp xúc trực tiếp do có những tác động nhất định tới cơ thể con người, trong đó chủ yếu là mắt và da. Vấn đề phơi nhiễm tia cực tím không an toàn là yếu tố hàng đầu dẫn đến ung thư da, chủ yếu là ung thư tế bào đáy và tế bào gai. Đối với mắt thì tia UV có thể xuyên qua được giác mạc đi vào thủy tinh thể và võng mạc. Nếu phơi sáng quá lâu sẽ đưa đến tình trạng thoái hóa hoàng điểm hay đục thủy tinh thể hay gây ra các bệnh về giác mạc.

Như vậy, có thể thấy việc sử dụng thiết bị chiếu tia UV tại nhà cần phải thật cẩn thận, tuân thủ đúng kỹ thuật, sử dụng đúng diện tích, mỗi lần sử dụng khoảng 30 phút đến 1 giờ là tối đa với công suất vừa phải khoảng 10-15W. Tránh chùm tia tác động đến da, mắt nói riêng và sức khỏe con người nói chung.

6. Trong thời gian giãn cách xã hội, rất nhiều loại mặt nạ “tự nhiên” được chị em thực hiện tại nhà như mặt nạ trái cây, các loại bột đậu, bột ngũ cốc, sữa và sữa chua, ... Vậy, việc đắp mặt nạ mỗi tuần nên đắp mấy lần là vừa phải? Các loại da dầu, da thường, da khô, da nhạy cảm phù hợp với loại mặt nạ nào?

Hiện nay có phong trào đắp mặt nạ tự chế từ các nguyên liệu thiên nhiên như từ rau củ, trái cây tươi, các loại tinh dầu, tinh bột, ... Những loại này có giá thành rất rẻ, nhưng không thực sự an toàn và hiệu quả. Các nguyên liệu từ thiên nhiên vẫn chứa các độc tố, chất kích thích chưa được lọc bỏ, mặt nạ tự chế lại không được kiểm soát về chất lượng và mức độ an toàn

vệ sinh nên rất dễ gây dị ứng, gây hại cho da, đặc biệt là đối với những làn da nhạy cảm, hay kích ứng. Không khuyến dùng. Có nhiều loại mặt nạ chuyên dụng: tác dụng chủ yếu là giữ, tăng độ ẩm cho da và làm sạch bề mặt da mà thôi.

Việc đắp mặt nạ mỗi ngày là thực sự sai lầm vì nó không những phản khoa học mà còn khiến da bạn bị “ngộp” trong dưỡng chất và tạo hiệu quả ngược không mong muốn làm da rất dễ bị dị ứng và hàng rào da sẽ mất khả năng đề kháng. Tốt nhất là chỉ nên đắp mặt nạ từ 1 đến 3 lần mỗi tuần tùy loại da.

Hiện nay có rất nhiều loại mặt nạ được bán trên thị trường. Mỗi loại dành cho một loại da khác nhau. Nên được khám và tư vấn bởi các chuyên gia về việc dùng loại mặt nạ nào!

7. Hiện tại, các cơ sở thẩm mỹ tư nhân, các spa, ... đang tạm đóng cửa, làm gián đoạn việc trị liệu chăm sóc da như peel da, trị liệu bằng ánh sáng, ... của một số chị em phụ nữ. Việc gián đoạn này có ảnh hưởng đến quá trình trị liệu hay không? Qua mùadịch họ có cần làm lại từ đầu không?

Việc gián đoạn thực tế cũng không ảnh hưởng quá nhiều đến các quy trình trị liệu nếu vẫn tuân thủ và thực hiện đầy đủ các bước chăm sóc tại nhà vốn đã được chuyên viên hướng dẫn cụ thể trước đó thì sau giai đoạn hòa nhập xã hội vẫn có thể tiến hành các cuộc trị liệu tiếp sau.

8. Riêng đối với việc peel da để giảm thâm nám, chị em có thể tiếp tục tự peel da tại nhà không? Làm sao để peel da tại nhà được an toàn?

Vấn đề tự peel da tại nhà hiện nay đang là xu hướng tự làm đẹp của nhiều phụ nữ. Peel da không giống như tẩy da chết trong bước skin care hằng tuần của bạn mà ảnh hưởng đến những lớp da sâu hơn, da “sống. Vì vậy, việc tự peel này là vô cùng nguy hiểm vì nếu không có kinh nghiệm và hiểu biết nhất định có thể dẫn đến những hậu quả nghiêm trọng, thậm chí là hủy hoại nhan sắc, nhất là những người có tình trạng sạm nám – và muốn tự chữa.

Như vậy, để peel da đạt được kết quả tốt nhất các bạn cần đến bác sĩ chuyên khoa để được chỉ định loại peel nào và tần suất thực hiện. Quá trình điều trị phải được bác sĩ theo dõi sát để bảo đảm kết quả và tránh biến chứng

9. Việc làm đẹp tại nhà theo hướng dẫn trên mạng hay kinh nghiệm truyền tai ít nhiều cũng xảy ra các trường hợp kích ứng, dị ứng. Vậy, phải làm gì khi da bị kích ứng, dị ứng? Trường hợp nào phải đi gặp BS da liễu ngay?

Nếu xảy ra tình trạng kích ứng, dị ứng da, bạn phải:

- Ngưng ngay việc sử dụng mỹ phẩm, hạn chế việc đụng chạm hay sờ tay vào vùng da bị viêm nhiễm, mẩn đỏ.

- Làm sạch da ngay lập tức bằng nước tinh khiết để chắc chắn rằng các hoạt chất bên trong mỹ phẩm đã được loại bỏ khỏi bề mặt da.
- Dùng đá lạnh chườm nhẹ giúp giảm sưng và xịt nước khoáng giàu nguyên tố vi lượng selenium giúp làm dịu da và giảm kích ứng. Tuyệt đối không sử dụng nước nóng hay hơi nóng tiếp xúc trên da.
- Không sử dụng bất kỳ mỹ phẩm nào trong thời gian đang bị kích ứng để tránh tuyệt đối việc dị ứng, khiến tình trạng da bị nặng thêm
- Nếu tình trạng trở nên nghiêm trọng hơn, bạn cần đến ngay bệnh viện hay phòng khám chuyên khoa da liễu để được Bác sĩ chữa trị kịp thời. Khi đi, nhớ mang theo loại kem bạn đã dùng để Bác sĩ có thể dễ dàng hơn trong việc chẩn đoán và điều trị bệnh.

10. Cũng có một số chị em đã lên kế hoạch làm đẹp sau khi dịch kết thúc. Vấn đề khiến nhiều người “đau đầu” đó là xóa sẹo: sẹo lồi, sẹo lõm, sẹo trắng (mất sắc tố), sẹo thâm. Để loại bỏ những sẹo này, chúng ta có những phương pháp nào? Có cách nào xóa bỏ sẹo hoàn toàn không?

Sẹo là một vấn nạn của phẫu thuật thẩm mỹ. Việc mang sẹo xấu trên người ảnh hưởng nhiều đến tâm lý của người bị sẹo. Hiện đã có nhiều công nghệ mới, kể cả nội khoa và ngoại khoa và phối hợp đa mô thức để khắc phục các loại sẹo này. Tuy nhiên, để việc điều trị sẹo có kết quả tốt nhất đòi hỏi bạn phải được khám kỹ, chẩn đoán chính xác, hết sức kiên trì và chấp nhận kết quả không hoàn hảo. Điều trị sai, quá lạm sẽ làm sẹo tệ hơn trước.

11. Chăm sóc mái tóc cũng là vấn đề nhiều người quan tâm, đặc biệt là trong giai đoạn có nhiều điều để stress như dịch bệnh COVID-19, nhất là những người trung niên nắm giữ vị trí lãnh đạo cơ quan hay chủ doanh nghiệp, họ nhận thấy tóc bị rụng nhiều hơn. Vậy phải làm sao để ngăn ngừa rụng tóc trong và sau mùa dịch?

Tóc là biểu hiện của sức khỏe và một làn da đẹp là kết quả của sự chăm sóc toàn diện và lâu dài. Để ngăn ngừa tình trạng rụng tóc và giúp tóc thêm khỏe, chúng ta cần lưu ý các điểm sau:

- Cần giữ tinh thần thoải mái, tránh để stress, hạn chế các tác động xấu từ môi trường.
- Bổ sung các chất cần thiết như vitamin, khoáng chất nhằm cân bằng nội tiết tố trong cơ thể.
- Chú ý đến bữa ăn hàng ngày: ăn các thực phẩm làm đẹp da có chứa nhiều protein như thịt, cá, trứng, sữa, các sản phẩm chứa vitamin C (trái cây có vị chua, rau xanh, cà chua...) bổ sung vitamin B, B5, vitamin H kết hợp viên uống dưỡng tóc.
- Chọn sản phẩm chăm sóc tóc giúp bổ sung dưỡng chất cũng là điều cần thiết.
- Chống nắng cho tóc: Khi ra đường cần phải che chắn tóc cẩn thận bằng nón rộng vành và sử dụng các bình xịt dưỡng tóc chống nắng để tóc được bảo vệ toàn diện.

- Hạn chế sử dụng các dụng cụ làm tóc bằng nhiệt: Không nên thường xuyên sấy tóc, hạn chế uốn, duỗi, dập tóc...

- Gội đầu và massage da đầu đúng cách: Sử dụng các mặt nạ da đầu từ thiên nhiên như mật ong, dầu dừa, dầu oliu dưỡng tóc, trứng gà để giúp tóc chắc khỏe và mềm mượt hơn.

12. *Nhiều chị em cũng bận rộn ở nhà nhiều ngày, ít vận động sẽ dẫn đến thừa cân. Những phụ nữ đã từng phẫu thuật hút mỡ giảm béo cũng lo ngại không giữ được dáng đẹp sau kỳ giãn cách xã hội. Vậy, người phụ nữ nên theo các bài tập hoặc lời khuyên nào để tự tin trở lại công sở và cuộc sống sau mùa dịch?*

Để tránh tăng cân – béo phì, cần thực hiện ít nhất 2 việc là: có một chế độ ăn uống hợp lý và thường xuyên vận động thể lực cách thích hợp.

Giữa việc vận động cơ thể và ăn kiêng thì cần chú ý vai trò của việc ăn kiêng trong giảm cân là chính và có tính quyết định hơn so với việc vận động cơ thể. Ngoài 2 yếu tố trên, các phương pháp giảm cân hiệu quả khác có thể làm những biện pháp hỗ trợ.

Chế độ ăn hợp lý bao gồm việc giảm năng lượng ăn vào nhưng phải đảm bảo đầy đủ chất dinh dưỡng, Trong việc ăn uống hợp lý, người ăn kiêng phải giảm lượng chất tinh bột, chất béo nhất là chất béo có nguồn gốc động vật. Tăng ăn chất đạm, thực vật (các loại hạt) động vật (hải, thủy sản, gia cầm).

Uống thật nhiều nước, bất kỳ lúc nào có thể uống, mỗi ngày nên uống từ 3 – 4 lít nước lọc. Nên uống nước trước bữa ăn và ngay khi ngủ dậy.

Tích cực vận động cơ thể một cách đều đặn và thường xuyên từ 30 – 60 phút hoặc hơn mỗi ngày, qua việc đi bộ, chạy bộ, đạp xe, thể dục thẩm mỹ, khí công, yoga, võ thuật... sẽ giúp giảm cân hoặc duy trì được trọng lượng cần. Chú ý tập nặng, đổ mồ hôi trên 30 phút mới có tác dụng giảm cân.

Tăng khối lượng vận động: đứng nhiều hơn, đi lại, làm việc trong nhà, lên xuống cầu thang.

Phẫu thuật hút mỡ không dùng để giảm cân.

Ăn đủ, ngủ vừa, thở sâu, tập đều, lao động tốt, làm việc thiện!

13. *Spa, thẩm mỹ viện là môi trường dễ lây nhiễm. Vậy, làm thế nào để đảm bảo an toàn cho cả khách hàng lẫn chuyên viên làm đẹp?*

Can thiệp thủ phẫu thuật thẩm mỹ an toàn Là mối quan tâm lớn của ngành thẩm mỹ!

Đường lây nhiễm:

- qua giọt bắn, giọt bay > cách xa 2m
- qua thức ăn, trực tiếp vật dụng, từ tay qua tay,... vào mũi miệng
- triệu chứng mơ hồ, dễ bỏ qua và nhầm lẫn trong giai đoạn đầu

- không triệu chứng nhưng đã có thể lây nhiễm, ...

Các biện pháp an toàn tại phòng khám:

- Bệnh nhân: Phiếu khai sức khỏe: tự giác nhận định về tình trạng của mình: dịch tễ, triệu chứng quan trọng: sốt, đau họng, chảy mũi, mất mùi, ...

- Phòng khám: xem mọi người như là COVID +. Và có biên pháp phòng ngừa:

- Nhận bệnh nhân theo giờ hẹn – mang mask - không ngồi gần nhau trong phòng chờ.
- Đo thân nhiệt, khám lâm sàng mũi họng nếu cần
- Sức miệng – rửa mũi tiền phẫu
- Bệnh nhân luôn mang mask khi làm thao tác ở mọi vùng của cơ thể
- Bác sĩ mang mask và tấm chắn hay mask N95 khi làm phẫu thuật

Bốn An toàn cần lưu ý khi đi làm phẫu thuật thẩm mỹ:

- Bệnh nhân an toàn
- Phẫu thuật thủ thuật an toàn
- Bác sĩ an toàn
- Cơ sở an toàn.

Điều không được xem nhẹ nhất của đời người chính là sức khỏe của bản thân, một khi sức khỏe không còn nữa, mọi thứ cũng đều sẽ trở nên vô nghĩa! ./.