TẠP CHÍ ĐIỆN TỬ
THƯƠNG HIỆU & CÔNG LUẬN

Sử dụng kem dưỡng ẩm đúng cách cho người viêm da cơ địa

13:26 04/12/2023

Khi mùa đông đến, không khí lạnh và khô có thể gây ngứa, nổi mẩn đỏ và kích ứng cho da. Đồng thời, nhiệt độ lạnh bên ngoài có thể làm da trở nên khô và căng, trong khi nhiệt độ trong nhà được điều chỉnh bằng máy điều hòa sẽ làm mất ẩm từ không khí và cả cho da. Vì vậy, việc chăm sóc da trong mùa đông là biện pháp phòng ngừa da khô, giữ cho da có đủ độ ẩm tự nhiên, để làn da luôn mềm mịn và thoải mái.

Đặc biệt với những người đang phải chung sống với bệnh viêm da cơ địa thì mùa đông và thời tiết hanh khô đặc trưng của miền Bắc gây rất nhiều phiền toái. Nhưng rất ít người trong số đó quan tâm và hiểu về sự cần thiết của việc chăm sóc, dưỡng ẩm cho da thường xuyên.



Sử dụng kem dưỡng ẩm đúng cách cho người viêm da cơ địa

Dưỡng ẩm có vai trò rất quan trọng trong việc kiểm soát và phòng ngừa tái phát bệnh, giúp giảm viêm, giảm ngứa liên quan đến viêm da cơ địa. Bên cạnh đó, dưỡng ẩm đúng cách còn giúp dự phòng viêm da cơ địa ở trẻ sơ sinh có nguy cơ cao.

Sử dụng dưỡng ẩm cũng là một trong những yêu cầu đầu tiên trong điều trị viêm da cơ địa được đưa ra bởi các bác sĩ da liễu. Vậy sử dụng kem dưỡng ẩm thế nào cho đúng? Theo chia sẻ của BSCKI. Đỗ Kim Anh - Đơn vị Phẫu thuật tạo hình thẩm mỹ công nghệ cao - Bệnh viện Đại học Y Hà Nội, chúng ta cần chú ý một số vấn đề sau:

Lựa chọn kem dưỡng ẩm

Lựa chọn chất dưỡng ẩm phù hợp với từng làn da cũng như là vị trí tổn thương mà mức độ khô da. Bạn cần nhớ dưỡng ẩm dùng cho da mặt sẽ khác với body và chúng ta không nên dùng một cách tùy tiện nếu không có chỉ định của bác sĩ.

Thoa kem theo nhu cầu

Người bị viêm da cơ địa nên sử dụng kem dưỡng ẩm ít nhất 2-3 lần/ngày, tăng số lần nếu da khô nhiều. Hãy chia đều số lần bôi kem dưỡng ẩm ra trong ngày để duy trì hiệu quả bảo vệ da của kem dưỡng ẩm. Và có thể thoa kem dưỡng ẩm theo nhu cầu của bản thân. Nghĩa là thoa mọi lúc mà bạn cảm thấy mình cần đến sự dưỡng ẩm.

Thời gian sử dụng kem dưỡng ẩm lý tưởng

Sử dụng sản phẩm dưỡng ẩm ngay sau khi tắm 3-5 phút để duy trì độ ẩm trên da, điều này giúp khóa ẩm và tăng hiệu quả của sản phẩm. Không nên thoa dưỡng ẩm nếu như da của bạn chưa được làm sạch nhé!

Sử dụng kết hợp với corticoid

Trong giai đoạn cấp tính, người mắc viêm da cơ địa nên sử dụng kết hợp corticoid bôi để làm giảm nhanh các triệu chứng. Bôi dưỡng ẩm trước khi bôi corticoid giúp tăng khả năng hấp thu thuốc của da.

Lượng sản phẩm phù hợp

Lượng dưỡng ẩm dử dụng cho người lớn là 500-600g/tuần, trẻ em 250-300g/tuần. Ngoài ra, tùy theo tình trạng da khác nhau mà bác sĩ có thể chỉ định sử dụng tăng hoặc giảm dưỡng ẩm.

Duy trì bôi kem dưỡng ẩm thường xuyên

Sử dụng duy trì hàng ngày dù không có triệu chứng để phòng ngừa tái phát. Đây là điều quan trọng, bởi làn da của người mắc viêm da cơ địa rất nhạy cảm, dễ tái phát bệnh bởi các yếu tố từ môi trường xung quanh.

Viêm da cơ địa ở người lớn và trẻ nhỏ sẽ không còn là nỗi lo quá lớn, nếu được kiểm soát tốt thông qua việc dưỡng ẩm đúng và đủ cho làn da.

Hương Thảo