

Keyvan Nouri, MD
Editor



NOVA
Biomedical



Làn da đẹp

Beautiful Skin

A Dermatologist's Guide to
a Younger Looking You

DERMATOLOGY - LABORATORY AND CLINICAL RESEARCH

NOVA

Dịch: Bs. Trương Tấn Minh Vũ

DERMATOLOGY - LABORATORY AND CLINICAL RESEARCH

BEAUTIFUL SKIN

A DERMATOLOGIST'S GUIDE TO A YOUNGER LOOKING YOU

KEYVAN NOURI, MD
EDITOR



Copyright © 2017 by Nova Science Publishers, Inc.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced, stored in a retrieval system or transmitted in any form or by any means: electronic, electrostatic, magnetic, tape, mechanical photocopying, recording or otherwise without the written permission of the Publisher.

We have partnered with Copyright Clearance Center to make it easy for you to obtain permissions to reuse content from this publication. Simply navigate to this publication's page on Nova's website and locate the "Get Permission" button below the title description. This button is linked directly to the title's permission page on copyright.com. Alternatively, you can visit copyright.com and search by title, ISBN, or ISSN.

For further questions about using the service on copyright.com, please contact:

Copyright Clearance Center

Phone: +1-(978) 750-8400

Fax: +1-(978) 750-4470

E-mail: info@copyright.com.

NOTICE TO THE READER

The Publisher has taken reasonable care in the preparation of this book, but makes no expressed or implied warranty of any kind and assumes no responsibility for any errors or omissions. No liability is assumed for incidental or consequential damages in connection with or arising out of information contained in this book. The Publisher shall not be liable for any special, consequential, or exemplary damages resulting, in whole or in part, from the readers' use of, or reliance upon, this material. Any parts of this book based on government reports are so indicated and copyright is claimed for those parts to the extent applicable to compilations of such works.

Independent verification should be sought for any data, advice or recommendations contained in this book. In addition, no responsibility is assumed by the publisher for any injury and/or damage to persons or property arising from any methods, products, instructions, ideas or otherwise contained in this publication.

This publication is designed to provide accurate and authoritative information with regard to the subject matter covered herein. It is sold with the clear understanding that the Publisher is not engaged in rendering legal or any other professional services. If legal or any other expert assistance is required, the services of a competent person should be sought. FROM A DECLARATION OF PARTICIPANTS JOINTLY ADOPTED BY A COMMITTEE OF THE AMERICAN BAR ASSOCIATION AND A COMMITTEE OF PUBLISHERS.

Additional color graphics may be available in the e-book version of this book.

Library of Congress Cataloging-in-Publication Data

ISBN: 978-1-63485-753-6 (eBook)

Library of Congress Control Number: 2016945953

Published by Nova Science Publishers, Inc. † New York

MỤC LỤC

Chương 1: KIẾN THỨC CƠ BẢN VỀ DA

Chương 2: NHUỘM DA VÀ TIẾP XÚC ÁNH NẮNG

Chương 3: BOTULINUM TOXIN A

Chương 4: CÁC CHẤT LÀM ĐẦY (FILLERS)

Chương 5: LỘT DA BẰNG HOÁ CHẤT

Chương 6: MÀI MÒN DA

Chương 7: KIẾN THỨC CƠ BẢN VỀ LASER

Chương 8: ỨNG DỤNG LASER TRONG ĐIỀU TRỊ BỆNH LÝ MẠCH MÁU

Chương 9: ỨNG DỤNG LASER TRONG ĐIỀU TRỊ TỔN THƯƠNG
SẮC TỐ VÀ HÌNH XĂM

Chương 10: ỨNG DỤNG LASER TRONG TRẺ HOÁ DA

Chương 11: ỨNG DỤNG LASER TRONG TRIỆT LÔNG

Chương 12: CÁC PHƯƠNG PHÁP ĐIỀU TRỊ CHO TÓC

Chương 13: CÁC PHƯƠNG PHÁP ĐIỀU TRỊ CHO MÓNG

Chương 14: CÁC PHƯƠNG PHÁP ĐIỀU TRỊ SỆO

Chương 15: GIẢM MỠ VÀ CELLULITE

Chương 16: RADIOFREQUENCY

Chương 17: TRANG ĐIỂM

Chương 18: CÁC CHẤT LÀM SẠCH

Chương 19: CÁC SẢN PHẨM BÔI TẠİ CHỖ

Chương 1

KIẾN THỨC CƠ BẢN VỀ DA

Tác giả: Fleta N. Bray, BS, Shadi Damanpour, BS, Brian J. Simmons, BS, Sahal Samarkandy, MD, Keyvan Nouri, MD

University of Miami Miller School of Medicine, Department of Dermatology and Cutaneous Surgery, Miami, FL, US

Biên dịch: Bs. Trương Tấn Minh Vũ

NHỮNG ĐIỂM CHÍNH

- Da gồm có ba lớp: Lớp biểu bì là một phần của da có thể nhìn thấy từ bên ngoài và chứa các tế bào da, tế bào sắc tố và tế bào miễn dịch. Lớp bì bên dưới là một lớp giống gel có chứa collagen và elastin, là những protein giúp định hình da, các mạch máu cung cấp dinh dưỡng và dây thần kinh cảm giác. Lớp hạ bì là một lớp mỡ bên dưới lớp bì.
- Da có nhiều chức năng: tạo thành một hàng rào bảo vệ các cơ quan bên trong cơ thể tách biệt với môi trường bên ngoài và các yếu tố lây nhiễm, giữ độ ẩm bên trong cơ thể, điều chỉnh nhiệt độ cơ thể và giúp tổng hợp vitamin D từ ánh sáng mặt trời.
- Da tự mất dần chức năng khi chúng ta già đi. Tuy nhiên, hầu hết các tổn thương da nhìn thấy cùng với sự lão hóa xảy ra do tiếp xúc với ánh nắng mặt trời lâu dài, được gọi là lão hoá do ánh sáng.
- Bác sĩ da liễu có nhiều phương pháp để cải thiện tác động của lão hóa, giúp bạn có được làn da đẹp, trẻ trung hơn mà bạn mong muốn.

GIỚI THIỆU

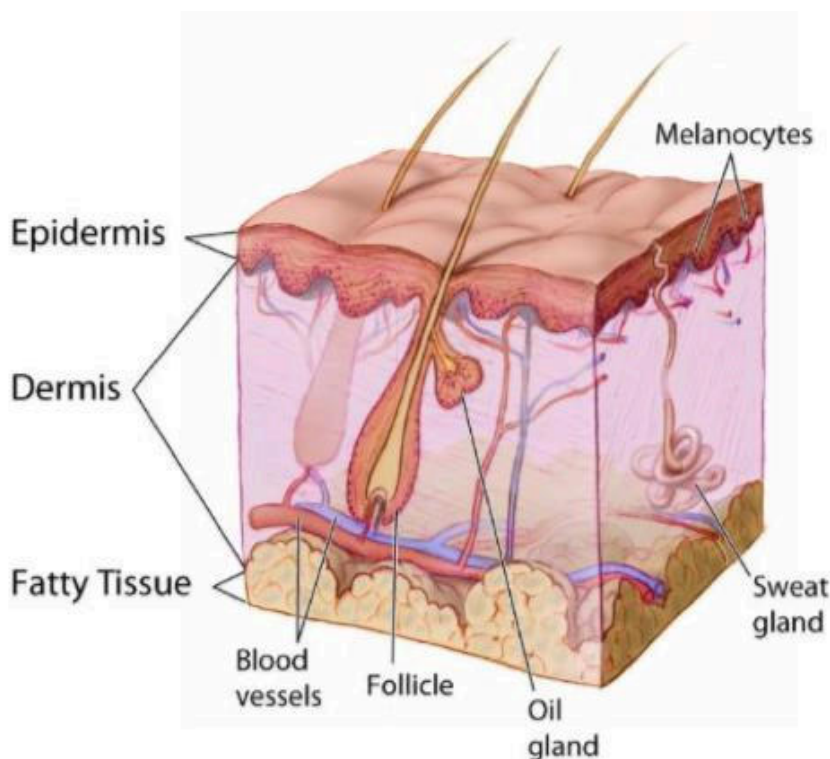
Da gồm ba lớp chính - lớp biểu bì, lớp bì và lớp hạ bì (Hình 1).

Lớp biểu bì, lớp ngoài cùng mà chúng ta thấy, được tạo thành từ ba loại tế bào. Tế bào sừng là các tế bào da điển hình, có số lượng nhiều nhất. Tế bào sắc tố là các tế bào có số lượng nhỏ trong da và tạo ra sắc tố melanin. Melanin được vận chuyển vào các tế bào sừng lân cận và bảo vệ chúng khỏi tia UV trong ánh sáng mặt trời. Lượng melanin do tế bào sắc tố sản xuất sẽ quyết định màu da của bạn. Eumelanin tạo ra màu nâu đen, trong khi pheomelanin tạo ra màu vàng-đỏ. Loại tế bào chính thứ ba là tế bào Langerhans. Các tế bào Langerhans là một phần của hệ thống miễn dịch và bảo vệ chống lại các yếu tố truyền nhiễm.

Lớp bì là lớp bên dưới lớp biểu bì, cung cấp cấu trúc nâng đỡ và dinh dưỡng cho lớp biểu bì. Nó là một lớp giống như gel được tạo thành bởi collagen và elastin. Các mạch máu nhỏ và dây thần kinh đi qua lớp bì để cung cấp dinh dưỡng cho da và nhận tín hiệu về cảm giác da.

Lớp hạ bì là một lớp mỡ bao gồm chủ yếu là các tế bào mỡ.

Chức năng chính của làn da bao gồm hình thành một hàng rào bảo vệ bên trong cơ thể khỏi môi trường và nhiễm trùng, giữ độ ẩm trong cơ thể, điều chỉnh nhiệt độ cơ thể và giúp tổng hợp vitamin D từ ánh sáng mặt trời [1].



Source: National Cancer Institute. Reproduced with permission from Elsevier.

Hình 1. Da gồm ba lớp chính - lớp biểu bì, lớp bì và lớp hạ bì.

Khi chúng ta già đi, da mất đi một số chức năng của nó một cách tự nhiên. Tuy nhiên, hầu hết những thay đổi trên da liên quan đến lão hóa thực sự là kết quả của việc tiếp xúc với ánh nắng mặt trời kéo dài. Loại tổn thương liên quan ánh sáng mặt trời này được gọi là lão hoá do ánh sáng. Những thay đổi lớn liên quan đến tuổi tác mà chúng ta thấy bao gồm da khô và thô ráp, da nhăn nheo, lỏng lẻo hoặc chảy xệ. Theo thời gian da lão hoá mỏng hơn, ít đàn hồi và giảm collagen, phục hồi chậm hơn sau chấn thương. Ngoài những thay đổi nhìn thấy trên da, cũng có những thay đổi về lớp cơ và mỡ bên dưới. Cơ mặt tích lũy tổn thương với sự lão hóa, xuất hiện sự giảm khả năng kiểm soát hoạt động của cơ. Những thay đổi này góp phần tạo ra các nếp nhăn trên khuôn mặt. Sự phân bố mỡ ở mặt cũng thay đổi. Với sự lão hóa, mỡ bị mất dần ở vùng trán, quanh mắt và thái dương, má và quanh miệng. Đồng thời, mỡ tăng lên dưới cằm, vùng xương hàm, ở nếp gấp da giữa mũi và môi và ở má bên. Cùng với trọng lực, những thay đổi trong phân phối mỡ dẫn đến chảy xệ mặt. Thay đổi ở xương làm giảm sự phân biệt giữa vùng hàm và cổ. Thay đổi ở tóc bao gồm chuyển màu xám, xảy ra khi melanocytes bị mất, và rụng tóc xảy ra với sự thay đổi nội tiết tố [2].

Lão hoá do ánh sáng chiếm phần lớn tổn thương nhìn thấy liên quan đến lão hoá da, ảnh hưởng nhiều nhất ở vùng mặt, cổ và bả vai tiếp xúc với ánh nắng của cánh tay và bàn tay. Da lão hoá do ánh sáng có thể được đặc trưng bởi thoái hoá mô đàn hồi, da đổi màu vàng và xuất hiện nốt sần. Các đặc điểm khác của da lão hoá do ánh sáng bao gồm khô, thô ráp, sắc tố không đều và nếp nhăn. Mức độ tiếp xúc với ánh nắng mặt trời cần thiết để xuất hiện sự thay đổi tùy thuộc theo từng cá nhân. Tuy nhiên, một số thay đổi được thấy với tác hại của ánh nắng mặt trời có thể bị ảnh hưởng bởi tông màu da. Những người có làn da trắng sẽ bị tàn phá và ung thư da nhiều hơn, trong khi những người có làn da sẫm màu hơn sẽ bị thô, nếp nhăn và sắc tố không đều. Lão hoá do ánh sáng rõ ràng nhất ở người có làn da trắng, vì có ít melanin để bảo vệ khỏi tia UV mặt trời. Cuối cùng, một điều quan trọng cần lưu ý là hút thuốc lá làm xấu đi tình trạng lão hoá do ánh sáng, đặc biệt là ở phụ nữ. Da của người hút thuốc cũng có các sợi đàn hồi bị hư hại và độ ẩm ít hơn, chữa lành kém và có nhiều nguy cơ ung thư da [2].

Những thay đổi theo thời gian trên da nhìn thấy với sự lão hóa là không thể ngăn ngừa được. Tuy nhiên, lão hoá do ánh sáng và tổn thương da do hút thuốc là có thể tránh được. Chống nắng đầy đủ hàng ngày là yếu tố quan trọng nhất của bất kỳ chế độ làm đẹp nào. Quy tắc này áp dụng cho mọi người ở mọi lứa tuổi, loại da hoặc giới tính và không bao giờ là quá muộn để bắt đầu hoặc cải thiện các biện pháp chống nắng. Ngoài các biện pháp phòng ngừa, một loạt các kỹ thuật có sẵn để cải thiện bề ngoài của làn da.

Các chương còn lại của cuốn sách này sẽ hướng dẫn nhiều quy trình có sẵn có thể giúp đạt được làn da đẹp, trẻ trung hơn theo mong muốn.

QUAN ĐIỂM VỀ SẮC ĐẸP VÀ SỰ TRẺ TRUNG

Sắc đẹp, như nhiều người đã nói, là trong mắt của kẻ si tình. Quan điểm có thể khác nhau về màu sắc, hình dạng và kích thước, nhưng dường như luôn có điểm chung, đó là sự tươi trẻ. Tìm kiếm một nét đẹp tươi trẻ là nhu cầu không giới hạn chung của xã hội, không phụ thuộc vào các nền văn hoá khác nhau.

Trong cuốn *Survival of the Prettiest*, Etcoff cho rằng cách chúng ta nhận thức và phản ứng với cái đẹp ăn sâu vào tiềm thức. Đẹp là biểu hiện sức khỏe và lợi thế về sinh sản [3]. Do đó, tầm quan trọng của đẹp không giới hạn không gian và thời gian; đẹp là động lực sinh học cho những đứa con ưu tú, thành công [4].

Kể từ thời Kinh Thánh, phụ nữ đã tìm cách che giấu tuổi tác và xuất hiện tươi trẻ hơn bằng cách sử dụng mỹ phẩm [5]. Trên thực tế, người Ai Cập sở hữu hầu hết các loại mỹ phẩm mà chúng ta sử dụng ngày nay và theo các công thức để ngăn ngừa các nếp nhăn và nhược điểm trên khuôn mặt [3]. Vào năm 51 trước Công nguyên, Cleopatra đã tắm trong sữa dê, hạnh nhân và mật ong để làm mềm da [4]. Tương tự như vậy, ở Hy Lạp cổ đại, đắp bánh mì và sữa được xem là một hình thức chống lão hóa điển hình. Ở Anh thế kỷ 17, nơi Nữ hoàng Elizabeth là hình mẫu người đẹp lý tưởng, các phụ nữ khác đã cố gắng để làm cho làn da của họ trắng, bao gồm cả việc tô chì trắng lên mặt [5].

Theo Aristotle, đẹp là một đề cử lớn hơn bất kỳ thư giới thiệu nào. Ngoại hình là ấn tượng đầu tiên của mọi người đối với chúng ta, và có nhiều ý nghĩa xã hội. Mọi người được khen vì xinh đẹp. Những em bé dễ thương nhận được nhiều sự quan tâm và tình cảm hơn. Người trưởng thành có bề ngoài hấp dẫn có mối quan hệ với người khác tốt hơn, được đối xử tốt hơn tại nơi làm việc và nhận được điểm cao hơn. Họ được chú ý hơn trong các trường hợp khẩn cấp [3]. Do đó, nhiều yếu tố xã hội đã ăn sâu vào cuộc tìm kiếm cái đẹp của chúng ta.

Theo Hiệp hội Phẫu thuật Thẩm mỹ Hoa Kỳ, hơn 15 triệu lượt điều trị thẩm mỹ đã được thực hiện trong năm 2013, tăng 164% kể từ năm 2000. Hơn 13 triệu trong số đó là các thủ thuật xâm lấn tối thiểu; phổ biến nhất là botox, lột hóa chất, vi mài da, tiêm chất làm đầy và triệt lông bằng laser. Đàn ông chiếm 9% tổng số lượt điều trị thẩm mỹ trong năm 2013, tăng 22% so với năm 2000 [6].

Công cuộc tìm kiếm cái đẹp, như lịch sử chứng minh, chắc chắn sẽ tiếp tục. Nét đẹp tươi trẻ bên ngoài ngày càng có khả năng đạt được để sánh cùng với nội lực bên trong.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Vandergriff, T. W., and P. R. Bergstresser. 2012. “*Anatomy and Physiology.*” In *Dermatology*, edited by J. L. Bologna, J. L. Jorizzo and J. V. Schaffer. New York: Elsevier.
2. Yaar, M. and B. A. Gilchrest. 2012. “*Aging of Skin.*” In *Fitzpatrick's Dermatology in General Medicine*, edited by L. A. Goldsmith, S. I. Katz, B. A. Gilchrest, A. S. Paller, D. J. Leffel and K. Wolff. US: McGraw- Hill.
3. Etcoff, Nancy L. 1999. *Survival of the prettiest: the science of beauty.* New York: Doubleday.
4. Alam, M., and J. S. Dover. 2001. “On beauty: evolution, psychosocial considerations, and surgical enhancement.” *Arch Dermatol* 137 (6):795- 807.
5. Oumeish, O. Y. 2001. “The cultural and philosophical concepts of cosmetics in beauty and art through the medical history of mankind.” *Clin Dermatol* 19 (4):375-86.
6. 2013. “*Plastic Surgery Statistics Report.*” American Society of Plastic Surgeons.

Chương 2

NHUỘM DA VÀ TIẾP XÚC ÁNH NẮNG

Tác giả: *Fleta N. Bray, BS, Adam S. Aldahan, BS, Brian J. Simmons, BS, Keyvan Nouri, MD*

University of Miami Miller School of Medicine, Department of Dermatology and Cutaneous Surgery, Miami, FL, US

Biên dịch: *Bs. Trương Tấn Minh Vũ*

NHỮNG ĐIỂM CHÍNH

- Mặt trời phát ra hai loại tia có hại cho da. Tia UVA gây lão hóa sớm, trong khi tia UVB gây cháy nắng. Tiếp xúc quá nhiều 2 loại ánh sáng trên có thể gây ung thư da.
- Có tình nhuộm da nâu không tốt cho sức khỏe. Mọi người nên thực hiện các bước cần thiết để bảo vệ mình khỏi ánh nắng mặt trời.
- Mọi người nên dùng kem chống nắng, bất kể màu da của mình. Chọn kem chống nắng phổ rộng, chống nước với hệ số chống nắng từ 30 trở lên.
- Hầu hết mọi người không sử dụng đủ lượng kem chống nắng để được bảo vệ hoàn toàn khỏi các tia có hại. Bôi đủ lượng kem chống nắng ở tất cả các vùng da tiếp xúc ánh sáng mặt trời. Bôi lại sau mỗi hai giờ, sau khi bơi hoặc đổ mồ hôi nhiều.

GIỚI THIỆU

Đối với nhiều người, làn da rám nắng là hấp dẫn và đáng mơ ước. Tuy nhiên, rất ít người quan tâm đến việc bị tổn thương da do ánh sáng và lão hóa sớm đi kèm với nhuộm da và phơi nắng quá mức. Nhuộm da là một

dạng tổn thương da do ánh sáng, và không có nhuộm da an toàn. Ánh sáng mặt trời đến trái đất có hai loại tia cực tím có hại. Tia UVA gây lão hóa sớm, trong khi tia UVB gây cháy nắng. Tiếp xúc quá nhiều với hai loại tia trên có thể dẫn đến ung thư da, đó là lý do tại sao điều quan trọng là luôn bảo vệ da khỏi ánh nắng mặt trời và hạn chế nhuộm da.

KEM CHỐNG NẮNG

Học viện Da liễu Hoa Kỳ (AAD) khuyến cáo mọi người nên dùng kem chống nắng, bất kể màu da. Hơn 2 triệu người được chẩn đoán mắc bệnh ung thư da mỗi năm, và nhiều trong số các bệnh nhân ung thư này đã có thể được ngăn chặn nếu có sự bảo vệ thích hợp khỏi tia nắng mặt trời [1]. Các biện pháp chống nắng bao gồm tránh tiếp xúc nhiều với ánh nắng mặt trời trong khoảng thời gian từ 10:00 sáng đến 3:00 chiều, tìm bóng râm, che với áo dài và quần dài, đội mũ và đeo kính râm, và sử dụng kem chống nắng.

Khi lựa chọn kem chống nắng, AAD khuyên nên chọn loại kem chống nắng phổ rộng giúp chống lại cả tia UVA và UVB. Nếu loại kem chống nắng không bảo vệ da khỏi cả hai loại tia có hại, sẽ có cảnh báo trên nhãn của sản phẩm. Cảnh báo này có thể là chỉ bảo vệ da khỏi cháy nắng, không bao gồm chống lão hóa sớm và ung thư da. Kem chống nắng nên có hệ số chống nắng (SPF) từ 30 trở lên, và cần có khả năng chống nước. Chỉ số SPF 30 có nghĩa là sản phẩm đã được kiểm tra và ngăn 97% tia UVB từ mặt trời [1]. Kem chống nắng với tất cả các tính năng này có thể giúp bảo vệ da khỏi cháy nắng, sạm da, lão hóa sớm và ung thư da.

Kem chống nắng nên được dùng cho tất cả các vùng da tiếp xúc với ánh nắng mặt trời, và nên được bôi lại theo các hướng dẫn trên sản phẩm. Thông thường, nên bôi lại sau mỗi 2 giờ hoặc sau khi đổ mồ hôi hoặc bơi lội. Nước, tuyết và cát đều có thể phản chiếu những tia sáng mặt trời. Cần bôi kem chống nắng ngay cả trong những ngày nhiều mây. Hầu hết mọi người dùng lượng kem chống nắng không đủ để bảo vệ da hoàn toàn. Các chuyên gia khuyên nên sử dụng kem chống nắng đủ để che các vùng da tiếp xúc ánh sáng [1]. Thoa kem chống nắng 15 phút trước khi ra nắng. Hãy nhớ bảo vệ đôi môi bằng son dưỡng môi có SPF từ 30 trở lên.

Kem chống nắng có sẵn ở nhiều dạng, bao gồm kem, gel, thanh hoặc xịt. Tất cả các sản phẩm này được điều chỉnh bởi FDA, tuy nhiên FDA không chấp nhận cho kem chống nắng dạng xịt [1]. Nói chung, có thể chọn bất kỳ loại kem chống nắng nào thuận tiện và thoải mái nhất.

GIƯỜNG NHUỘM DA

Giường nhuộm da là một thiết bị phát ra tia UVA và UVB nhằm mục đích tạo ra một làn da rám nắng. Nhìn chung, lượng tia UVA ra lớn hơn nhiều so với tia UVB. Điều này có nghĩa là giường nhuộm da làm tăng tốc độ lão hóa da và làm tăng nguy cơ ung thư da, nhưng nhiều người không nhận ra các rủi ro này vì những tổn thương có thể cần nhiều thời gian hơn để xuất hiện. Sử dụng giường nhuộm da, đặc biệt là trong giai đoạn thiếu niên và những năm đầu tuổi hai mươi, làm tăng đáng kể nguy cơ phát triển ung thư da sau này. Nếu muốn làn da rám nắng, có thể thử sản phẩm tự nhuộm da hoặc phun nhuộm da. Những sản phẩm này thường chứa một hóa chất gọi là DHA, hoặc axit docosahexaenoic, một thành phần được FDA phê chuẩn làm tối màu da [2].

VITAMIN D

Phơi nắng là cần thiết cho việc sản xuất Vitamin D trong da, vì vậy việc chống nắng quá mức có thể làm tăng nguy cơ thiếu vitamin D. Tuy nhiên, sản phẩm bổ sung vitamin D là một biện pháp an toàn và hiệu quả để đạt được mức vitamin D cần thiết cho sức khỏe. Cố gắng bổ sung tất cả lượng vitamin D được khuyến nghị thông qua chế độ ăn uống và bằng sản phẩm bổ sung vitamin nếu cần. Học viện Da liễu Hoa Kỳ không khuyến nghị sử dụng ánh nắng mặt trời để thu được vitamin D [1].

ĐIỀU TRỊ CHÁY NẮNG

Nếu bị cháy nắng, có thể thực hiện những bước sau để cảm thấy tốt hơn trong khi chờ da lành lại. Tắm mát, thoa kem dưỡng ẩm, và kem hydrocortisone có thể giúp giảm bớt sự khó chịu. Ngoài ra, có thể dùng thêm aspirin hoặc ibuprofen để hỗ trợ [1]. Nếu da bị phỏng rộp, vết bỏng đã nghiêm trọng hơn, nên tìm kiếm sự chăm sóc y tế nếu các mụn nước chiếm diện tích lớn hoặc có sốt, đau đầu [1]. Vết đỏ sẽ hết sau 3 - 7 ngày và phỏng rộp hết sau 7-10 ngày [3]. Những người da sáng màu có thể có các đốm nâu vĩnh viễn sau khi bị cháy nắng [3]. Điều quan trọng cần lưu ý là những người bị cháy nắng khi tiếp xúc với ánh nắng mặt trời sẽ tăng nguy cơ mắc bệnh ung thư da, vì vậy nên có thêm nhiều biện pháp phòng ngừa để bảo vệ da khỏi ánh nắng mặt trời và cháy nắng.

KẾT LUẬN

Mọi người đều có nguy cơ bị tổn thương da từ các tia mặt trời có hại, bất kể loại da nào. Bảo vệ da khỏi ánh nắng mặt trời bằng cách tránh ánh nắng mặt trời lúc gay gắt, che chắn bằng mũ, kính râm và quần áo, dùng kem chống nắng. Kem chống nắng phải có phổ rộng, chống nước và SPF 30 trở lên. Thoa kem chống nắng đủ để che phủ và bôi lại thường xuyên. Không có làn da rám nắng an toàn hay khỏe mạnh.

KHUYẾN NGHỊ

- Mọi người nên dùng kem chống nắng (trừ trẻ dưới 6 tháng tuổi), bất kể màu da.
- Ở trong bóng râm từ 10:00 sáng đến 3:00 chiều.
- Sử dụng kem chống nắng phổ rộng, ít nhất 30 SPF, chống nước. Chống nắng dạng xịt không được chấp nhận bởi FDA.
- Sử dụng đủ lượng kem chống nắng, và bôi lại thường xuyên.
- Tránh sử dụng giẻ lau nhuộm da vì chúng làm tăng tốc độ lão hóa và tăng nguy cơ ung thư da.
- Sử dụng sản phẩm tự nhuộm da hoặc phun thuốc nhuộm da thay cho các hình thức nhuộm da khác nếu muốn có làn da rám nắng.
- Chống nắng quá mức có thể ảnh hưởng đến mức vitamin D, có thể cần sử dụng sản phẩm bổ sung vitamin D để có đủ lượng vitamin D cho cơ thể. Không khuyến nghị sử dụng ánh nắng mặt trời để thu được vitamin D.
- Tắm mát, dưỡng ẩm và kem hydrocortisone có thể làm giảm bớt triệu chứng cháy nắng. Liên hệ với bác sĩ nếu các triệu chứng vẫn còn.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. *Dermatology*, American Academy of Dermatology. <http://www.aad.org>.
2. Administration, U.S. Food and Drug. 2015. “*Sunless Tanners and Bronzers.*” <http://www.fda.org>.
3. Young, Antony, and Angela Tewari. 2015. “*Sunburn.*” *UpToDate*.

Chương 3

BOTULINUM TOXIN A (BOTOX)

Tác giả: *Sanjana Iyengar, MD, Mohammed Alsaidan, MD, Stephanie Mlacker, BS, Leyre A. Falto-Aizpurua, MD, Keyvan Nouri, MD*

Department of Dermatology and Cutaneous Surgery, University of Miami Miller School of Medicine, Miami, FL, US

Biên dịch: *Bs. Trương Tấn Minh Vũ*

NHỮNG ĐIỂM CHÍNH

- Việc sử dụng Botulinum toxin A, còn được gọi là botox, đang ngày càng phổ biến.
- Botox đóng vai trò trong việc đảo ngược các biểu hiện bên ngoài của tình trạng lão hóa da.
- Botulinum toxin A là một loại độc tố do vi khuẩn Clostridium botulinum tiết ra, hoạt động bằng cách làm tê liệt cơ bắp mà nó được tiêm vào.
- Botox có nhiều chức năng, bên cạnh việc điều trị nếp nhăn.

GIỚI THIỆU

Botulinum toxin A (BTX-A) được chú ý trong những năm qua do khả năng chống lão hóa của nó, đặc biệt đối với các nếp nhăn. Các bác sĩ đã sử dụng BTX-A trong nhiều năm để điều trị thành công các nếp nhăn trên khuôn mặt. Sự phổ biến của tiêm BTX-A đang tăng lên khi nhiều người mong muốn một bề ngoài trẻ trung hơn [1]. Theo khảo sát của các bác sĩ thuộc Hiệp hội Phẫu thuật Da liễu Hoa Kỳ, tiêm thẩm mỹ, như Botox, đã tăng 20% từ năm 2012- 2013 với hơn 1,8 triệu lượt được thực hiện trong năm 2013 [2]. Các độc tố được tiêm trực tiếp vào các cơ riêng biệt để gây giãn và làm phẳng nếp nhăn xuất hiện trước đó. Các nghiên cứu khác nhau

đã chứng minh Botox là an toàn và hiệu quả [3]. Điều trị lâu dài có liên quan đến sự hài lòng cao của bệnh nhân và bác sĩ [4]. Do đó, đây là một quy trình chống lão hóa thường xuyên được yêu cầu.

QUÁ TRÌNH LÃO HOÁ

Quá trình lão hóa biểu hiện rõ trên khuôn mặt và là vấn đề quan tâm của nhiều người muốn cải thiện nó. Dấu hiệu lão hóa có thể được nhìn thấy qua các nếp nhăn trên trán, xung quanh mắt, rãnh cau mày và dọc theo môi. Nếp nhăn là một trong những dấu hiệu lão hóa sớm nhất khi da bị mỏng và mất dần khối lượng theo thời gian. Các thành phần của da, như collagen, elastin và axit hyaluronic làm biểu hiện bên ngoài da săn chắc và khỏe mạnh, giảm dần theo tuổi [5]. Nếp nhăn phát triển do sự lỏng lẻo của da. Lão hóa có thể được tăng nhanh bởi nhiều yếu tố, bao gồm phơi nắng, hút thuốc, trọng lực và áp lực tại vị trí [6]. Các nếp nhăn xuất hiện khi mặt thư giãn được gọi là nếp nhăn tĩnh. Nếp nhăn hình thành do các cơ co thắt cơ mặt lặp đi lặp lại với các biểu hiện trên khuôn mặt, như cau mày, cười được gọi là các nếp nhăn động. Nếp nhăn do lão hóa được minh họa trong Hình 1.



Courtesy of Flor Mayoral, MD.

Hình 1. Cải thiện nếp nhăn quanh mắt “crow’s feet” sau khi tiêm Botox.

Người có nếp nhăn động và có ít hoặc không có nếp nhăn tĩnh có sự cải thiện rõ rệt nhất với điều trị Botox [7]. Bệnh nhân có nếp nhăn tĩnh cải thiện chậm hơn. Các nếp nhăn sâu không đáp ứng hoàn toàn với điều trị