MỸ PHẨM

CHỌN KEM CHỐNG NẮNG CÓ CHỈ SỐ BAO NHIÊU LÀ THÍCH HỢP?

Có hai loại tia cực tím là UVA (thâm nhập tầng sâu) và UVB (thâm nhập lớp biểu bì da trên cùng). Nếu là SPF chỉ có thể ngăn tia UVB, còn PA+ hoặc PA++ có thể bảo vệ làn da khỏi tia UVA.

Chỉ số chống nắng thường bao gồm nhiều thông số kèm theo, khi đọc thông số trên bao bì ta có thể chọn lựa được loại [kem chống nắng](https://www.vichy.com.vn/blog/chong-nang/review-kem-chong-nang-vichy-co-tot-khong/) phù hợp nhất, để bảo vệ làn da hiệu quả hơn. Vậy chỉ số chống nắng bao nhiêu là tốt nhất?

**– SPF (Sun Protection Factor)**

SPF là chỉ số biểu thị mức độ chống nắng tối đa của sản phẩm khi sử dụng. Chỉ số SPF càng cao, thể hiện khả năng chống nắng càng nhiều.

Những chỉ số thông dụng nhất của SPF là 30, 50 và 70. Da thường chỉ só thể chịu được nắng trong thời gian tối đa 5 phút, theo đó SPF 10 sẽ tăng khả năng chịu đựng của da gấp 10 lần, tương đương với thời gian 50 phút. Theo đó, các chỉ số chống nắng thường gặp sẽ có thời gian chống nắng là:

* SPF 30: Chống nắng trong thời gian tối đa 300 phút.
* SPF 50: Chống nắng trong thời gian lên tới 500 phút.
* SPF 70: Chống nắng lên tới 700 phút.

**– PA (Protect Grade)**

PA là chỉ số thể hiện khả năng lọc tia cực tím UVA của kem chống nắng. Trong ánh nắng luôn kèm theo tia tử ngoại khiến làn da bị tác động, đen sạm và nguy cơ ung thư da rất cao.

Trên kem chống nắng, chỉ số PA còn được thể hiện kèm theo các dấu “+”. Theo đó:

* PA+: Bảo vệ 40-50% tia UVA.
* PA++: Bảo vệ 60-70% tia UVA.
* PA+++: Bảo vệ hoàn hảo lên đến 90% tia UVA.

**– UVA và UVB**

UV – Ultraviolet được hiểu là tia tử ngoại có trong ánh nắng mặt trời, với khản năng bức xạ cao khi chiếu xuống bề mặt trái đất thường chỉ có tác động nhẹ, song phơi nắng lâu ngày sẽ khiến da hấp thu tia UV nhiều hơn, gây những tổn hại nguy hiểm.

* UVA (Ultraviolet A) là tia cực tím bước sóng A, thường có trong ánh nắng khiến da bị tác động, nhăn nheo, đen sạm và rất có hại.
* UVB (Ultraviolet B) là tia cực tím bước sóng B có khả năng khiến bỏng da và hình thành nên tế bào ung thư sắc tố da nếu thường xuyên phơi nắng.

Thông thường chỉ số SPF sẽ kèm theo chú thích UVA và UVB, nếu không được nhắc đến ta có thể tự hiểu kem chống nắng sẽ chỉ có khả năng chống UVB mà thôi.

Hiện nay đa phần các loại kem chống nắng đều có khả nắng chống tia UV kết hợp, cả UVA lẫn UVB.

**Chọn kem chống nắng có chỉ số chống nắng bao nhiêu là tốt?**

Chỉ số chống nắng càng cao, khả năng chống nắng càng nhiều. Tuy vậy việc sử dụng kem chống nắng có chỉ số chống nắng cao chưa chắc đã tốt và phù hợp cho làn da của bạn nhất. Hơn nữa, những loại kem chống có SPF từ 75-100 cũng sẽ chỉ có những khả năng chống nắng tốt hơn 1 chút so với SPF 50, song lại không mang nhiều lợi ích cho làn da.

**– Chọn chỉ số SPF**

Đối với chỉ số SPF thì loại chỉ số tối thiểu bạn nên chọn lựa là SPF 15, cho những trường hợp kem chống nắng hằng ngày thì chỉ số SPF 30-40 là phù hợp nhất. Những trường hợp đi biển có thể sử dụng mức SPF 50 hoặc 70, bởi ánh nắng tại bãi biển thường gay gắt hơn.

Khả năng chống tia UVB cũng sẽ tương thích với độ tăng dần của SPF. Theo đó:

* SPF 15 chống được 93% tia UVB.
* SPF 30 chống 97% tia UVB.
* SPF 50 chống 98% tia UVB.

Bạn hoàn toàn có thể an tâm về mức độ SPF thấp nhưng lại vẫn được khuyên dùng hằng ngày, bởi làn da còn sẽ được che chắn thông qua lớp vải quần áo, cũng như dùng khẩu trang khi ra ngoài.

**– PA**

PA sẽ tương thích với khả năng chống tia UVA. Bạn nên chọn lựa loại kem chống nắng có hiển thị thêm PA+ hoặc PA++ để có thể bảo vệ làn da khỏi tia UVA khi ra bên ngoài.

Dù thời gian bảo vệ da và chống tia UV của kem thường rất lâu, song do vận động hoặc thời tiết nóng khiến mồ hôi ra nhiều, khả năng của kem chống nắng cũng sẽ sụt giảm. Hãy dùng lại kem chống nắng sau mỗi 2 giờ, hoặc dùng kem chống nắng trước 30 phút để đảm bảo kem đã thẩm thấu vào da, nâng cao hiệu quả của sản phẩm.