Da bạn nóng rát rồi sẫm đen do cháy nắng. Một số mẹo nhỏ dưới đây sẽ giúp làn da nhanh phục hồi hơn.

Một trong những cách hiệu quả để trị chứng da bị bỏng rát do nắng là nhanh chóng ngâm mình trong nước mát hoặc dùng một cục đá chườm vào chỗ da bị tổn thương. Bạn sẽ cảm nhận được hiệu quả tức thì. Khi ngâm mình hay tắm với nước lạnh, bạn có thể dùng thêm sữa tắm với hoạt tính dầu nhẹ.

Nếu thật sự cảm thấy quá khó chịu với vùng da bỏng rát, bạn có thể nhờ đến sự hỗ trợ của thuốc, nhờ thuốc aspirin để giảm đau, và cũng giúp cải thiện tình trạng da bị đỏ rát do cháy nắng.

Để ngăn chặn tình trạng da bị viêm nhiễm và giảm sưng tấy, đỏ rát, bạn có thể sử dụng loại kem thoa da có khả năng chống lại sự xâm nhập của vi khuẩn.

Trong tình trạng da bị bỏng rát nặng, sẽ có hiện tượng bong da, thường đi kèm với cảm giác ngứa ngáy khó chịu. Để khắc phục, bạn hãy dùng loại kem có acetate để thoa lên da. Trong thời điểm này, nên tránh sử dụng những loại xà phòng có hoạt tính mạnh.

Bột yến mạch có khả năng làm giảm đau rát và sưng phồng do da bị cháy nắng, làm mềm da. Lấy một vài chén bột yến mạch, bọc vào một chiếc khăn mỏng, buộc cẩn thận lại và ngâm vào trong một bát nước lạnh chừng một giờ rồi thoa lên vùng da bị tổn thương. Nên làm mỗi ngày vài lần, bạn sẽ thấy những chuyển biến nhanh chóng.

Dùng sữa chua đã được giữ lạnh để ngăn mát, thoa đều lên vùng da bị cháy nắng và đợi cho đến khi khô thì tắm sạch.

Lấy nhựa của cây lô hội thoa lên da, hoặc sử dụng lô hội dưới dạng gel hay kem để thoa lên da.

Lấy rau diếp đun với nước lạnh đến khi sôi, sau đó để nguội và giữ trong tủ lạnh khoảng 20 phút, dùng bông gòn thấm nước này và thoa đều lên da.

Loại kem có chứa thành phần hydrocortisone cũng có khả năng trị nhẹng vùng da bị tổn thương do nắng. Chọn loại kem có hàm lượng hydrocortisone ở mức 0,5% hay 1%.

Bạn cũng có thể dùng giấm trắng để cải thiện tình trạng da cháy nắng: trộn một cốc nhỏ giấm với một bát nước lạnh và dùng khăn mềm hay bông gòn thấm lên vùng da đó.

Trộn lẫn 2 thìa nước ép cà chua với 4 thìa bột sữa, và dùng để bôi lên da, nửa giờ sau rửa sạch lại với nước lạnh.

Nghiền một quả chuối vào cốc và bôi nó lên da, để 15 phút rồi rửa bằng nước mát. Cứ sau 6 giờ, bạn làm lại một lần. Da sẽ giảm hẳn sự cháy nắng, không bị rát đỏ và khiến da mềm màng, trắng sáng hơn rất nhiều.

Thường xuyên bổ sung vitamin E và vitamin C, việc này giúp phòng ngừa và khắc phục hiện tượng da bỏng nắng.

Khi da bị cháy nắng, tránh sử dụng các loại mỹ phẩm chứa benzocaine, lidocaine. Nên dành thời gian để nghỉ ngơi và ngủ đủ giấc, tuân theo một chế độ dinh dưỡng hợp lý (nhiều rau xanh và trái cây để giúp bổ sung lượng vitamin cho da). Không nên dùng tay để bóc những mảng da bị bong tróc, hay dùng những vật cứng, thô ráp để kì trên da.

(BS. Lan Anh, Sức khỏe và Đời sống)