

# Nặn mụn - Tất tần tật cách CHĂM SÓC DA sau NẶN MỤN chuẩn Y KHOA

tôi sẽ hướng dẫn cho các bạn cái cách chăm sóc da sau khi chúng ta làm liệu trình trị mụn trứng cá. Thì nó có những cái điểm lưu ý như sau, tại sao người ta lại phải chăm sóc da thôi? Có cách thức đặc biệt vì khi chúng ta làm sau cái buổi trị liệu, chúng ta đã làm rất nhiều các bước liên quan đến chăm sóc da, ví dụ như là các bước về dùng các cái bước AHABHA, các cái bộ trị mụn đặc trị mụn thì thường nó sẽ có cái đặc tính là giúp tẩy da chết này làm thông thoáng, nang lông nó và làm sạch rất là sâu rồi. Nếu như chúng ta về nhà, người ta vẫn dùng tẩy trang sữa rửa mặt sau cái buổi trị liệu í thì sẽ làm cho da sẽ bị yếu hơn và dễ gây ra những cái châm chích, những cái mẩn ngứa và kích ứng da. Nên nhiều bạn k. Sau cái buổi trị liệu về, người ta lại tiếp tục tẩy trang sữa rửa mặt, tiếp tục chăm sóc da như hàng ngày, nó sẽ gây ra cho các bạn cái tình trạng là ra sẽ mẩn đỏ, kích ứng và chúng ta lại nghĩ rằng là buổi hôm trước là một vấn đề, nhưng vấn đề là chúng ta đã chăm sóc sai vậy video này sẽ hướng dẫn cho các bạn cái cách chúng ta chăm sóc da sau trị mụn như thế nào cho đúng cách, để nó sẽ để cái ngày hôm sau người ta đi làm nó không bị ảnh hưởng công việc cũng như là hạn chế tối đa cũng chỉ sưng đỏ cũng như hạn chế vấn đề bị viêm rồi. Vậy thì sau chăm sóc da thì sẽ có những cái bước như sau, thứ nhất là tối về. Tức là tối hôm mà chúng ta làm trị liệu về chúng ta cần làm gì thì sau khi chúng ta đến trị liệu mà chúng ta đã có các bước tẩy da chết, làm sạch rồi thì về nhà. Hôm đó chúng ta không cần phải dùng sữa rửa mặt nữa và các cái loại kem, loại thuốc mà chúng ta bôi lên ấy thì nó sẽ giúp cho các bạn đã làm sạch sâu rồi nên là chúng ta rửa mặt= nước sạch bình thường nó rất là tốt rồi thì có 2 trường hợp này, nếu các bạn đi trị liệu cái trị mụn ý mà buổi sáng sáng và buổi chiều, tức là cái thời gian rất là lâu mà chúng ta có một kem chống nắng thì hôm đó về bắt buộc các bạn là cần phải. Trang nhá có 2 trường hợp này. Trường hợp một nếu các bạn mà trị liệu vào buổi sáng và buổi trưa thì có mỗi cái chống nắng thì buổi tối về chúng ta vẫn phải tẩy trang và vẫn phải rửa mặt bình thường đó. Thứ 2 là nếu như chúng ta đi chăm sóc da vào buổi chiều tối, lúc đó thì cái tia UV nó đã giảm rồi và cái buổi trị liệu đó mà tôi được chỉ định là không mua cái chống nắng thì về 3 bước làm sạch, chỉ cần rửa sạch= nước muối sinh lý và dùng cái bông tẩy trang ấy nhớ lại một thời trang hoặc khăn sạch, chúng ta lau

sạch lại= nước muối sinh lý hoặc bây giờ lại= nước sạch là OK rồi. Tuyệt đối là không dùng loại sữa rửa mặt vì khoảng thời gian đó quá ngắn mà thứ 2 là các loại thuốc bôi lên nó không gây bít da mặt làm sạch da nhưng các bạn không cần dùng sữa rửa mặt nữa mà không cần dùng tẩy trang nữa. Hồi xưa, bạn nhớ này 2 vấn đề, một nếu chăm sóc da và điều trị mụn mà buổi sáng và buổi trưa có dùng kem chống nắng thì buổi tối chúng ta mới cần dùng sữa rửa mặt và tẩy trang và tẩy trang cũng nên dùng các tầng nước nhớ không nên dùng người ta giàu vì thực ra tầng giàu nó sẽ phải mất thêm một hóa, mất thêm một cái bước tẩy trang. Nó là một dạng nước nó sạch thì quá nhiều bước này làm da dễ khô hơn và làm tổn thương hàng rào vệ da. Là được không cần thiết, vậy nếu như trong điều trị mụn cái buổi chiều đó vào buổi tối thì tối hôm đó về, không cần dùng sữa rửa mặt nữa thì cần rửa sạch lại= nước thường và lau sạch= cái gu thời trang và các bạn yên tâm. Nếu không nhớ được thì phía dưới mô tả của video đã có cái hướng dẫn= phiên bản gốc. Bạn có thể tải về chúng ta Xem lại đó yên tâm không sao cả rồi tiếp theo thứ 2 là ngày hôm sau vậy chăm sóc da ngày hôm sau như à tiếp theo là phần tối về người ta bôi cái này 60 làm sạch, chúng ta cần làm gì? Sau các bước làm sạch thì chúng ta lại vẫn tuân tự này làm sạch xong thì chúng ta cần có bước thứ 2 là bước cân= que ra hoặc là bước bập bùng nổ ra thì nói chung là cân= ph thì đã mình đã chia sẻ rất nhiều các bạn khách hàng điều trị này rồi. Cân= pizza là một cái vô cùng mơ hồ vì chúng ta không biết rõ ph xong rồi người bao nhiêu thì chúng ta không thể dùng cái loại gì đó nên cân= ph được bản chất thì nếu da khỏe từ cái phòng vé tốt thứ 2, nếu sữa rửa mặt tốt, nó cũng đã thì không làm mất đi cái độ pedroza. Việc bắt đầu hét ra thì cũng giống như khi vẫn dùng nước hoa hồng. Nó không, nó có thể là vô thưởng vô phạt vì ngoài vấn đề là nó cũng giống như kiểu là hàng người ta hay quảng cáo là cần quét ra thì nếu như nó không cân= đi chẳng nữa thì cái hoạt chất trong cái tẩy trang ấy nó cũng giúp cho cái da không bị khô sau khi rửa mặt thì đó cũng là một cái thói quen tốt và cái truyền thông tốt cho các bạn để sau cái thời trang xong ta có thói quen là dùng nước hoa hồng cũng là một cách tốt, mình sẽ không phản đối cái này có thể dùng nước hồng sau bước rửa mặt là OK vì nó sẽ giúp toàn ta không bị khô sau rửa mặt OK nhé. OK? Bước 2. Rồi. Bước thứ 3, chúng ta sẽ dùng serum thì có một cái sai lầm nhiều nhất khi các bạn dùng serum, đó là chúng ta đợi da khô cong, tức là rửa mặt xong này, hoặc là dùng nước hồng xong khoảng 10 phút sau khoảng 15 phút sau, tao mới nhớ ra cái việc bôi serum HA ấy thì đó là việc rất là sai lầm. Bởi vì sao? Vì nếu như 10 5 trước ra sau thì ra người ta rất là khô rồi thì cơ chế hút ẩm của cái cái khúc hát a này, nó sẽ là hút nước từ cái môi trường xung quanh với cái nước chúng ta vừa rửa mặt xong ấy nó hút đúng cái nước đấy để làm ẩm cho da nên các bạn dùng nước không sạch

và rửa mặt thì điều trị mụn lâu khỏi là vì thế. Thứ 2 là sẽ hút nước từ bên trong bì ra cái việc hút trong trung bì rất là khó, chính vì thế mà và thứ 2 nữa là cái nước nó dễ bay hơi. Vậy thì khi các bạn bôi cái serum allen ra ý nó sẽ làm. Sau khi bôi xong, nó sẽ làm cho da nó khô nhiều hơn, tức là nó vì nó không còn gì để hút nữa thì nó sẽ hút ngược nước bên trong da làm cho da càng khô hơn và tiết dầu nhiều hơn. Còn cứ để ý là nếu bôi serum mà không bôi giữ ẩm kèm theo tiếp theo thì ra nó sẽ khô rất là rất là lâu nên là cái cách chúng ta mua serum là như sau, không đợi da chúng ta khô cong mới có cpu mà sau khi rửa mặt xong khoảng 2 phút chúng ta đã phải bôi serum rồi. Và sau khi siêu âm, nó gần khô xong, tức là rửa mặt xong này. Lỗ hồng này 2 phút sau dùng serum sau đó là đợi seoul và gần không hẳn là 2 phút sau tiếp chúng ta bôi thuốc tiếp theo. Nhớ cái bước này ạ? Với vấn đề thứ 2, vấn đề tiếp theo, chúng ta hay có một vấn đề là nếu như các bạn về nhà cũ khoảng 8:00 tối mà lúc 10 giờ mới đi ngủ? Đấy thì bạn lưu ý như này, nếu cái home lịch hôm đó là chúng ta không cần phải bôi thuốc trị mụn thì chúng ta sẽ bôi giữ ẩm thì nên bôi giữ ẩm ngay sau khi bôi sup 2 phút, tức là tối hôm đó về, chúng ta cần làm đúng 3 bước thôi, làm sạch. Bước thứ 2 là dùng nước hồng hoặc là serum. Bước thứ 3 là giữ ẩm trên mỗi bước cách nhau 2 phút và nhớ nguyên tắc là phải bôi dụng serum và giữ ẩm trên nền sơ thẩm, không đợi nó khô hẳn vì nếu như khô hẳn thì cái hiệu quả giữ ẩm sẽ giảm sút rất nhanh vì sau cái buổi ăn mụn mề các bạn cần chúng ta cần nhất là cái kết hợp đó ra để phục hồi da lại nên do đó chúng ta sẽ chỉ cần dùng 3 bước là OK Dạ rồi. Nhớ nhá tối về chỉ cần 3 bước đấy ngày hôm sau này, ngày hôm sau thì mỗi một bạn về chúng ta đã có một cái phác đồ chăm sóc rất là chi tiết rồi, bao gồm có bước rửa mặt này, serum kháng sinh bôi với điểm mụn rồi đến kem chống nắng thì nguyên tắc là trong mỗi bức tường dẫn nó sẽ có rất là kỹ cho các bạn là cái thời gian của một cái bước thì rất rõ là mỗi bước nên cách nhau khoảng 2 phút vừa đủ để kết thúc gấp trước vừa đủ. Khô xong, người ta bôi tiếp tục theo mà không làm ảnh hưởng đến cái chất lượng của cái thuốc a bôi. Đó rồi. Tiếp theo ngày hôm sau, ngày hôm sau thì sẽ buổi sáng sẽ không quá khó để buổi trưa này. Buổi trưa, khi mà các bạn nếu như cái điều kiện làm việc mình hay phải đi lại nhiều này, hoặc là điều kiện làm việc có cửa sổ. Điển hình là các bạn nhớ này. Chúng ta thường nghĩ rằng là trong nhà không cần một cơ chế kem chống nắng đúng không ạ? Chứ không phải cái nắng nó sẽ chiếu xuống nền gạch, nó sẽ chiếu vào cửa hoặc là chiếu qua khe hở, nó sẽ chiếu cái nền gạch này hoặc là cái kính ý, nó lại phản lại cái mặt mình nên các bạn thấy là có những bác ngồi bán trà đá hoặc các bạn mà đứng ở trong bóng râm ý. Vẫn nám bình thường là vì sao? Vì ánh nắng nó không phải là nó chiếu thẳng vào mặt chúng ta mới lên án, nó sẽ chiếu vào các vật khác, nó phản xạ lại da mình vẫn lên án bình

thường nhá thì chữa mụn cũng thế thì cái việc chữa thâm sẽ khó khăn hơn rất nhiều. Nếu như chúng ta không dùng các loại chống nắng vậy thì bôi chống nắng như thế nào? Buổi sáng trước khi ra khỏi nhà, chúng ta bôi chống nắng một lần, một một này lần 2 thì nên mua vào buổi trưa thì lần 2 này có 2 cách. Nếu như ra các bạn không ra quá nhiều dầu mà chúng ta không phải đi lại mà da nó rất là sạch, không phải đi lại nhiều mà chỉ ngồi văn phòng thôi. Thì chúng ta sẽ bôi thẳng cái lớp kem chống nắng gần 2 lên luôn lớp một mà không cần phải rửa lại mặt nhá, không cần rửa vẫn OK. Nhưng tuy nhiên, nếu như chúng ta, các bạn mà ra quá nhiều dầu ra đến buổi trưa là bóng nhẫy dầu rồi thì bôi chống nắng gấp 2 lên rồi không còn hiệu quả nữa thì tôi sẽ khuyến cáo các bạn như thế này, buổi trưa thì chúng ta nên mang theo một túi của mình, ý thì cần có những đồ như sau, số một là một cái tẩy trang dạng nước số 2 là một loại selloana và số 3 là cái chống nắng thì 3 cái đoạn này chúng ta nên mang theo người giống như vật phòng thân ấy thì buổi trưa chúng ta đổ chúng ta ra nhà vệ sinh, người ta sẽ dùng cái bông tẩy trang nước tẩy trang làm sạch da mặt. Sau đó lại rửa sạch lại= nước sạch, dùng cái bông mướt lại thấm lại đó bước một làm sạch này. Sau. Bước 2, chúng ta oxyloba. Bước 3, chúng ta lại bôi kem chống nắng thì đây là cách mà khoa học nhất mà giúp các bạn vừa làm cho chúng ta đã bị zander bóng dầu vừa làm cho cái da sạch hơn mà không nhớ là không dùng sữa rửa mặt tiếp nhá buổi trưa chỉ cần mang tẩy trang thôi thời trang trong nước vì các loại kem chống nắng kê trong điều trị mụn cũng là các loại kem chống nắng. Nó không bám nước chính không nó không bị cong. Một góc sân ở. Chút nước nên dùng tẩy trang dạng nước, nó cũng sẽ giúp làm sạch da rồi mà chúng ta không cần dùng sữa rửa mặt nữa. Nhớ nguyên tắc của buổi trưa thì cần tẩy trang lại, sau đó lau sạch lại= nước thường nước sạch đó rồi bôi serum bôi kem chống nắng lần 2 là xong rồi lần số 3 này nếu như mà chúng ta về nhà, nếu như mà điều kiện làm việc mà rất tối ưu ý có thể bôi 2 lần cũng được nhưng khuyến cáo là mỗi lần 3. Vậy nếu các bạn là về ra khỏi nhà mà về từ cơ quan về nhà lúc khoảng tầm 4 giữa 5 giờ, lúc này là sớm ấy thì vẫn còn nắng đó thì nên bôi lần 3 nữa trước khi về hoặc là sẽ lại kiểm ra được cái tối thiểu một ngày mỗi ngày chống nắng, nhớ nhớ mọi người nhớ nhá. Tối thiểu 2 lần tốt hơn là 3 lần còn đang điều trị. Năm xong 4 bàn trở lên, còn nếu không ít nhất là phải 2 lần và lượng kem chống nắng phải lấy đủ nhiều thì mỗi lần chúng ta lấy cỡ khoảng tầm 0,5 gam, nó sẽ hợp với khuôn mặt của Việt Nam nếu như bộ ít hơn nó không có hiệu quả nữa thì các bạn muốn biết cách bôi chống nắng đúng cách và biết cách cho chỉ số. Vâng Xem tiếp cái link bên trên này bên trên hướng dẫn các bạn cách lựa chọn chống nắng góp phần đúng cách và cách bôi đúng cách rồi. Bước thứ 3 là nó là buổi tối về chúng ta cần làm gì? Chăm sóc da buổi sáng này, buổi trưa này cuối cùng đến

buổi tối thì tối về chăm sóc da như thế nào thì có một cái vấn đề quan trọng nhất là các bạn sẽ trong cái đơn kê về nhà ý, các bạn sẽ có một cái thuốc trị mụn thì cái này bản chất nó sẽ giúp bình thường cái sùng hóa của da để giúp cái việc bác sĩ đến kê cho bạn ấy ở ngoài. Việc giúp điều trị mụn, nó sẽ giúp đưa cái cơ thể bỏ cái da mình phải đúng sinh lý nên sau khi mà chúng ta điều trị khỏi, song đó là cái lúc mà cái thuốc đó chúng ta đã làm quen với nó xong rồi. Thì sau khi điều trị khỏi thì bác sĩ hướng dẫn tiếp cho các bạn là cái cách phác đồ chăm sóc da duy trì như thế nào thì cái việc trong quá trình điều trị mụn ở đây thì trong 3 tháng là điều trị, bạn sẽ bác sĩ đã giúp cho bạn làn da mình làm quen với các sản phẩm đó nên khi bôi cái thuốc mụn bôi các loại vitamin axit, cái việc da bị kích ứng, việc bị ngứa chàm chích bị đỏ là hoàn toàn bình thường vì trong các nghiên cứu thì nó đã chỉ ra rất là rõ này. 70% các bạn dùng thuốc trị mụn các loại thành phần liên quan đến tennin và aplink schettino in. Diphereline đó thì 70% sẽ bị mẩn đỏ và kích ứng trong 3 tháng đầu nếu như chúng ta là bị mẩn đỏ và kích ứng cho 3 tháng đầu ế thì chúc mừng các bạn là chúng ta thuộc người bình thường. Còn nếu như không bị vấn đề gì cả thì chúng ta thuộc top 34, 30 người đặc biệt, tức là da khỏe hơn bình thường một chút. Nhưng nếu chúng ta bị đỏ á thì không lo cả vì đó là sinh lý bình thường thôi không sao cả. Vậy thì buổi tối thì cái cách chăm sóc da quan trọng nhất này các bạn nhớ này. Sau khi buổi tối về thì bước đầu tiên chúng ta phải làm được, đương nhiên là làm sạch, không phải đợi là chúng ta về nhà lúc 6 giờ đến 9 giờ mới có mặt thì nó không tối ưu nữa, tốt nhất là nên về nhà rửa mặt luôn. Tuy nhiên, nếu công việc chúng ta đi làm về khuya về muộn thì lúc về nhà là bước đầu tiên chúng ta nên làm phải rửa mặt thì cái bước làm sạch cái bước rửa mặt thì phải nhớ này. Sau khi rửa mặt xong ta sẽ vẫn đủ một chút. Thần tượng này rửa mặt xong là phải dùng nước hoa hồng hoặc là sinum xong 2 phút để nó giúp mình giúp cấp ẩm đông lại ra nó không bị khô và hạn chế tiết dầu. Thì sau đó nếu như các bạn mà tối hôm đó chúng ta đi chơi thì. Chúng ta nên mua giữ ẩm, sau đó đi chơi mà về nhà lại làm sạch lại thì cái phần video tiếp theo lại có một cái hướng dẫn các bạn nếu đi chơi mất cắp nhiều chăm sóc da thế nào, nó lại khác nhá. Video này dành cho các bạn là tối về nhà đi ngủ thì sau khi rửa mặt xong thì chúng ta sẽ bôi. Chúng ta sẽ bôi rửa mặt xong này sẽ dùng tiếp theo là đến serum hoặc nước hoa hồng. Bước bước thứ 3 là chúng ta dùng cái giữ ẩm đó 3 bước đó, sau đó trước khi ngủ thì chúng ta lại lau sạch lại mặt đi, chúng ta bôi kem mụn ấy, ngủ được không ạ? Nhớ nhá thuốc mụn bôi là phải bôi trước khi ngủ 30 phút là bôi xong đi ngủ ngay và phải có kế hoạch chứ không phải là bôi xong chúng ta lại bôi xong chúng ta lại thức đến tận 12 tin tức t+ 1 2 là một vài tiếng nữa thì nó không còn tốt nữa. Thuốc cho hoạt động tốt nhất mà khi chúng ta đi ngủ. Nên trước khi ngủ, chúng ta lại ra,

chúng ta lau sạch lại mặt bôi serum và bôi thuốc mụn đó 2 bước, chúng ta đi ngủ thì cần 2 bước thôi. Ngoài ra, nếu như các bạn da quá khô thì bác sĩ có thể kê thêm các bạn bước giữ ẩm cuối cùng nữa thì nhớ là trước khi ngủ là da phải sạch. Thì nên là lau sạch lại mặt sau đó là bôi serum, bôi thuốc mụn hoặc là thêm giữ ẩm nữa. Nếu như bác sĩ có kê thì nhớ là trước khi ngủ lại phải lau sạch lại mặt nữa vì thời gian từ lúc rồi bảo xong đến lúc trước khi ngủ ra, mình đã tiết ra một lớp dầu nữa thì cái màng dầu này sẽ làm hạn chế quá trình hấp thu thuốc nên các bạn nhớ là phải lau sạch lại mặt trước khi ngủ và bắt đầu mới bôi thuốc và đi ngủ bôi thuốc đi ngủ ngay.