

Bảo vệ mắt và tóc dưới nắng hè

Trong cái nắng gay gắt của mùa hè, nhiều bộ phận trên cơ thể phải chịu tác động. Ai cũng chăm chút cho làn da, thì lại quên mất rằng, mắt và tóc cũng cần được che chắn khỏi tác động xấu từ ánh nắng mặt trời.



Tia cực tím ảnh hưởng đến mắt thế nào?

Mắt rất nhạy cảm với mọi sự va chạm, kể cả ánh sáng chiếu vào. Nhìn lâu vào vật quá sáng, mắt sẽ nhanh chóng bị mỏi mệt, cảm giác như mắt xuất hiện. Trong ánh nắng chói chang của mùa hè, bức xạ từ ánh nắng mặt trời dễ khiến mắt nhìn mờ và thoái hóa sớm... Do vậy việc bảo vệ mắt khỏi ảnh hưởng từ tia cực tím là rất cần thiết.

Tia cực tím xuất hiện ở ánh nắng mặt trời, nằm ở dải sóng 400-100nm, xuất hiện ngày càng nhiều khiến các bệnh về mắt có nguy cơ tăng. Nếu nhìn thẳng vào ánh sáng mặt trời thì điều đó càng nguy hiểm cho mắt. Tia cực tím (hay còn gọi là tia UV, tia tử ngoại) gây bỏng mắt, ảnh hưởng giác mạc, đục thủy tinh thể...

Tác hại đầu tiên của tia cực tím có thể gây bỏng mắt, dễ gặp phải nếu chúng ta đứng ngoài nắng lâu và không có sự bảo hộ bằng kính râm, nón che đầu. Triệu chứng của bệnh là nóng rát mi mắt, cảm thấy cộm, ngứa, khô mắt và chớp mắt liên tục, phồng rộp các tế bào nội mô. Hiện tượng này xảy ra nhiều có thể dẫn đến tình trạng mờ mắt, nhìn lòa.

Lúc đầu tia cực tím chỉ ảnh hưởng mi mắt, giác mạc. Nếu bị nặng, tia UV sẽ ảnh hưởng thủy tinh thể, dẫn đến tình trạng đục thủy tinh thể. Ngoài ra, việc phá hỏng các tế bào nội mô của võng mạc sẽ dẫn đến thoái hóa điểm vàng.

Tổn thương ở mắt có thể là tức thời hoặc lâu dài sau khi hấp thụ tia UV có trong ánh nắng mặt trời. Ở mi mắt, ánh nắng có thể gây nên một số loại u mi, đặc biệt là ung thư mi như ung thư biểu mô tế bào đáy, ung thư biểu mô tế bào vảy và u hắc tố ác tính.

Thông thường, sau khi bị tia cực tím chiếu, từ 6-15 giờ, sẽ xuất hiện những rối loạn thị giác như giảm thị lực, nhìn thấy quầng bao quanh các nguồn sáng. Sau đó, người bệnh sẽ cảm thấy như có dị vật ở trong mắt, chảy nước mắt, rất sợ ánh sáng. Thông thường, nếu tiến triển tốt, sau 8 giờ, những triệu chứng này sẽ tự khỏi.

Trường hợp phải tiếp xúc với ánh nắng nhiều lần trong thời gian dài, tia cực tím còn có khả năng gây các chứng bệnh về mắt trầm trọng hơn như suy hoại võng mạc, cườm mắt, thậm chí mù.

Cách bảo vệ mắt: Biện pháp quan trọng nhất để tránh tác hại của ánh nắng đối với mắt là tránh tiếp xúc trực tiếp với ánh nắng, tránh thời gian mà lượng tia UV nhiều nhất như từ 11 giờ trưa đến 4 giờ chiều.

Nếu bắt buộc phải làm việc dưới nắng, chúng ta phải tìm cách hạn chế nắng xâm nhập cơ thể bằng nhiều cách khác nhau như đội mũ, nón rộng vành, che kín mặt... Cần chăm sóc mắt bằng cách đeo kính chống tia cực tím mỗi khi ra đường.



Mái tóc cũng cần được che chắn khỏi tác động xấu từ ánh nắng mặt trời

Tóc cũng cần được chống nắng đúng cách

Hàng ngày mái tóc phải chịu đựng rất nhiều tác động có hại từ môi trường: gió, bụi, ánh nắng mặt trời... khiến tóc ngày càng xấu đi. Đồng thời, các yếu tố như: tuổi tác, quá trình lão hóa, thói quen chăm sóc tóc hàng ngày, lạm dụng thuốc uốn nhuộm, sấy tóc quá nóng... cũng là những nguyên nhân thúc đẩy nhanh hơn quá trình lão hóa tóc, khiến tóc ngày càng mất đi khả năng chịu đựng tự nhiên, trở nên yếu và gãy rụng.

Để bảo vệ tóc, bạn cần thực hiện các giải pháp sau đây:

Chống nắng cho da đầu và tóc: Việc đứng dưới ánh nắng trong thời gian, đặc biệt là khi da đầu bị ướt do nước biển hay nước từ hồ bơi rất dễ khiến da đầu bị cháy nắng và đỏ ửng lên. Vì vậy nên đội mũ rộng vành để che nắng cho tóc.

Xả tóc bằng nước sạch trước và sau khi bơi: Một kẻ thù nữa của tóc là chất clo có trong nước bể bơi. Cách đơn giản nhất để giảm tác động của clo tới tóc là trước khi xuống bơi nên xả qua tóc bằng nước sạch, giúp các nang tóc nở ra và ngậm đầy nước, giảm thiểu lượng clo ngấm vào tóc khi bơi. Sau khi bơi nên gội và xả tóc kỹ bằng nước sạch.

Để tóc khô tự nhiên: Nếu có thể, thay vì dùng máy sấy, hãy kiên nhẫn để tóc khô tự nhiên. Máy sấy tuy tiện lợi nhưng lại dễ dàng làm tóc bị khô, gãy và hư tổn nếu không được sử dụng đúng cách. Hàng ngày bạn nên sử dụng các loại dầu dưỡng và chăm sóc có các thành phần chất bảo vệ cần thiết như cung cấp độ ẩm, chất bảo vệ tia UV. Tạo thói quen hấp dầu 1 lần mỗi tuần để cung cấp trực tiếp các chất dinh dưỡng cần thiết cho tóc.

Xịt chống nắng cho tóc: Bạn không nên chỉ chống nắng cho da mà quên đi việc bảo vệ tóc trước ánh nắng, các tia UV và nhiệt độ cao từ mặt trời. Giải pháp cho bạn chính là các loại xịt chống nắng dành riêng cho tóc với khả năng chống lại tia UV giúp bảo vệ tóc khỏi các dấu hiệu hư tổn mà không gây nhờn dính.

Lưu ý: Để tóc khỏe, không gội đầu quá nhiều. Sau mỗi lần gội, da đầu cần từ 48-54 tiếng để hồi phục. Khi gội đầu quá nhiều (ngày gội vài lần hoặc ngày nào cũng gội) và sử dụng quá nhiều dầu gội, bạn sẽ làm lớp dầu trên da đầu bị mất đi, lớp bảo vệ chân tóc bị ảnh hưởng khiến tóc dễ rụng và gãy hơn.

Ăn uống đầy đủ chất dinh dưỡng như vitamin B2 có trong sữa, thịt, gan, bánh mì giúp mái tóc khỏe mạnh; vitamin B5 có trong thịt gà, cam, lòng đỏ trứng gà... có tác dụng nuôi dưỡng tóc; đặc biệt là vitamin B3 có trong men bia, cá, đậu vì đây là thành phần chất quan trọng, nếu thiếu nó tóc sẽ bạc đi với tốc độ nhanh. Thường xuyên uống sữa và ăn các sản phẩm chế biến từ bơ sữa để tóc được cung cấp lượng dinh dưỡng tối ưu.