

Hướng Dẫn Chăm Sóc Da Sau Peel (Thay Da Sinh Học)

Tài liệu bởi Ds. Quang Phú | Y Khoa

Lưu ý

Tuân thủ nghiêm ngặt quy trình chăm sóc sau peel là yếu tố quyết định 80% hiệu quả của liệu trình và ngăn ngừa các biến chứng như tăng sắc tố sau viêm (PIH).

I. Giai Đoạn Vàng (3-5 Ngày Đầu Tiên)

Đây là giai đoạn da nhạy cảm và tổn thương nhất. Mục tiêu chính là **Làm Sạch Dịu Nhẹ - Phục Hồi - Chống Nắng Tuyệt Đối**.

1. Làm Sạch:

- Chỉ sử dụng nước muối sinh lý hoặc nước uống tinh khiết để rửa mặt trong 24-48 giờ đầu.
- Từ ngày thứ 3, sử dụng sữa rửa mặt y khoa cực kỳ dịu nhẹ, không chứa hạt, không cồn, không hương liệu. Thao tác phải nhẹ nhàng, không chà xát.

2. Phục Hồi & Dưỡng Ẩm:

- Đây là bước **quan trọng nhất**.
- Sử dụng các sản phẩm phục hồi chứa: **Vitamin B5 (Panthenol), Ceramide, Peptide, Hyaluronic Acid (HA), Chiết xuất rau má (Centella Asiatica)**.
- Thoa sản phẩm phục hồi nhiều lần trong ngày (3-4 lần/ngày) để giữ da luôn đủ ẩm, làm dịu cảm giác châm chích và thúc đẩy quá trình lành thương.

3. Chống Nắng:

- Bắt buộc 100%!** Da sau peel cực kỳ nhạy cảm với tia UV.
- Trong 3 ngày đầu, ưu tiên chống nắng vật lý (đeo khẩu trang dày, đội mũ rộng vành, ở trong nhà).
- Từ ngày thứ 4, sử dụng kem chống nắng phổ rộng, SPF 50+, PA++++. Ưu tiên kem chống nắng vật lý hoặc dành cho da nhạy cảm. Thoa lại sau mỗi 2-3 giờ.

II. Giai Đoạn Bong Tróc & Tái Tạo (Từ Ngày 5-10)

Da bắt đầu bong tróc các lớp tế bào chết.

- **Tuyệt đối không** dùng tay cạy, gỡ hoặc chà xát các mảng da đang bong. Hãy để da bong tự nhiên.
- Tiếp tục duy trì 3 bước: **Làm sạch dịu nhẹ - Dưỡng ẩm phục hồi - Chống nắng.**
- Có thể xịt khoáng thường xuyên để làm dịu da.

III. Giai Đoạn Ổn Định (Sau 10-14 Ngày)

Da đã bong hết và dần ổn định.

- Có thể quay trở lại chu trình chăm sóc da bình thường.
- **Tuy nhiên, ngưng sử dụng** các hoạt chất treatment mạnh (Retinoids, AHA, BHA nồng độ cao) trong ít nhất 2 tuần hoặc theo chỉ định của chuyên gia.
- Bắt đầu lại với các hoạt chất treatment ở nồng độ thấp và tần suất thưa để da làm quen lại.

IV. Những Điều Cần Tránh Tuyệt Đối

- Tiếp xúc trực tiếp với ánh nắng mặt trời.
- Xông hơi, đi bơi, hoặc các hoạt động gây đổ mồ hôi nhiều trong tuần đầu tiên.
- Sử dụng các sản phẩm chứa cồn, hương liệu, chất tẩy rửa mạnh.
- Tẩy tế bào chết (vật lý hoặc hóa học) trong ít nhất 2 tuần.