CHUYÊN ĐỀ:

DA VÀ MỸ PHẨM

PHẦN 1: DA

Trình bày: ThS. BS. Trần Ngọc Sĩ

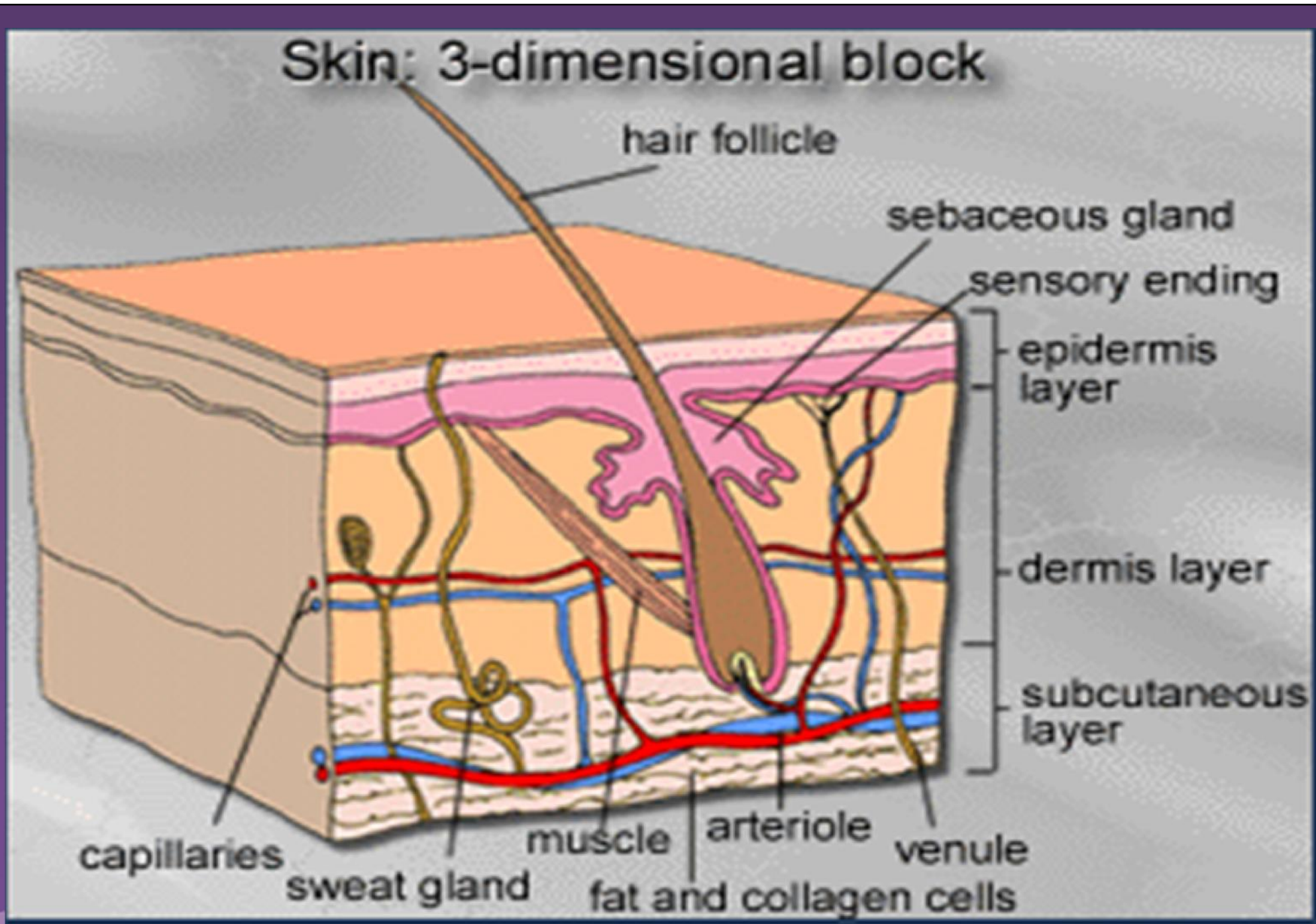
Chuyên Khoa Da Liễu – Bệnh Viện Da Liễu Tp.HCM

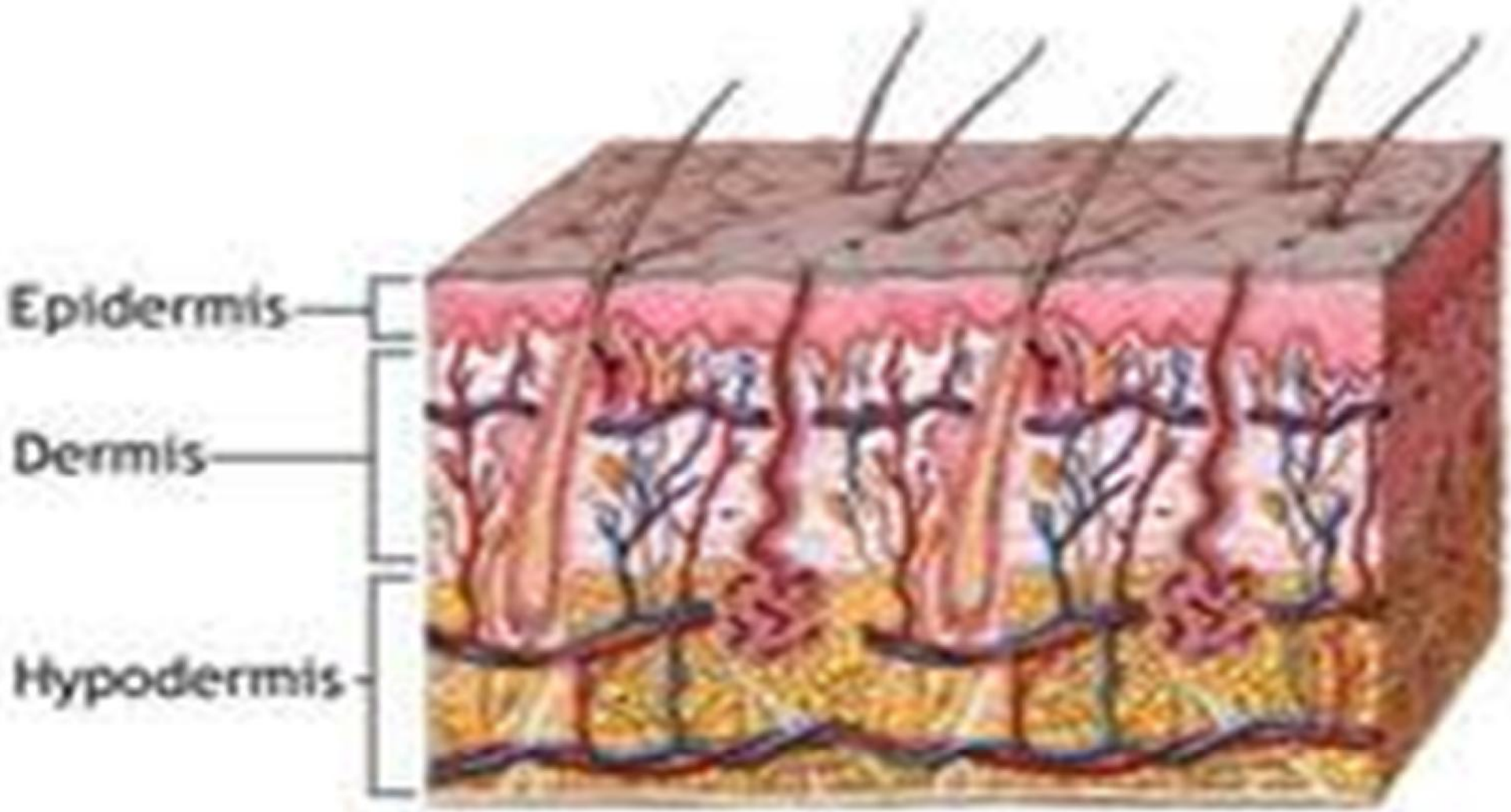
TỔNG QUAN VỀ DA

❖Da chiếm 15% trọng lương cơ thể với
diện tích 1,5 – 2m^2 , bao bọc cơ thể

❖Cấu tạo của da thay đổi theo tuổi tác,
giới tính, nghề nghiệp và theo từng vùng đại lý.

❖Da được cấu tạo bởi 3 lớp:
- Thượng bì,
- Bì
- Hạ bì.


Skin: 3-dimensional block
hair follicle
sebaceous gland
sensory ending
epidermis layer
dermis layer
subcutaneous layer
capillaries
sweat gland
muscle
arteriole
venule
fat and collagen cells


Epidermis
Dermis
Hypodermis
ADAM.

1 THƯỢNG BÌ:

- Là lớp ngoài cùng của da, làm thành ranh giới ngăn cách cơ thể bên trong và môi trường bên ngoài.
- Có vai trò bảo vệ cơ thể và trao đổi chất.
- Thượng bì là một cấu trúc tế bào không có mạch máu, dày từ 0,06 mm ở nơi mỏng nhất là mí mắt đến 0,8mm nơi dày nhất là lòng bàn tay, lòng bàn chân.
- Được nuôi dưỡng bởi những chất thẩm thấu từ bì lên.

thaoduoctunhien.org – 0948.35252

2 BÌ:

Gồm chủ yếu các sợi tao keo, các tế bào có số lượng ít
nằm rải rác và các phần phụ của da trong đó các mạch máu
và thần kinh đi qua.

Bì chia làm 2 phần:

1) Bì nhú

2) Bì lưới

3 HẠ BÌ:

Còn gọi là mô mỡ dưới da, cấu tạo bởi các tế bào mỡ, có hình tròn hay đa cạnh.

Mô mỡ được các vách tạo thành bởi các sợi tạo keo, đàn hồi, lưới, .. chia thành ngăn.

Ở phần trên của hạ bì có một số tuyến mồ hôi, nang lông, dây thần kinh, mạch máu và bạch huyết

thaoduoctunhien.org – 0948.35252

4 CÁC PHẦN PHỤ Ở THƯỢNG BÌ:

Gồm:

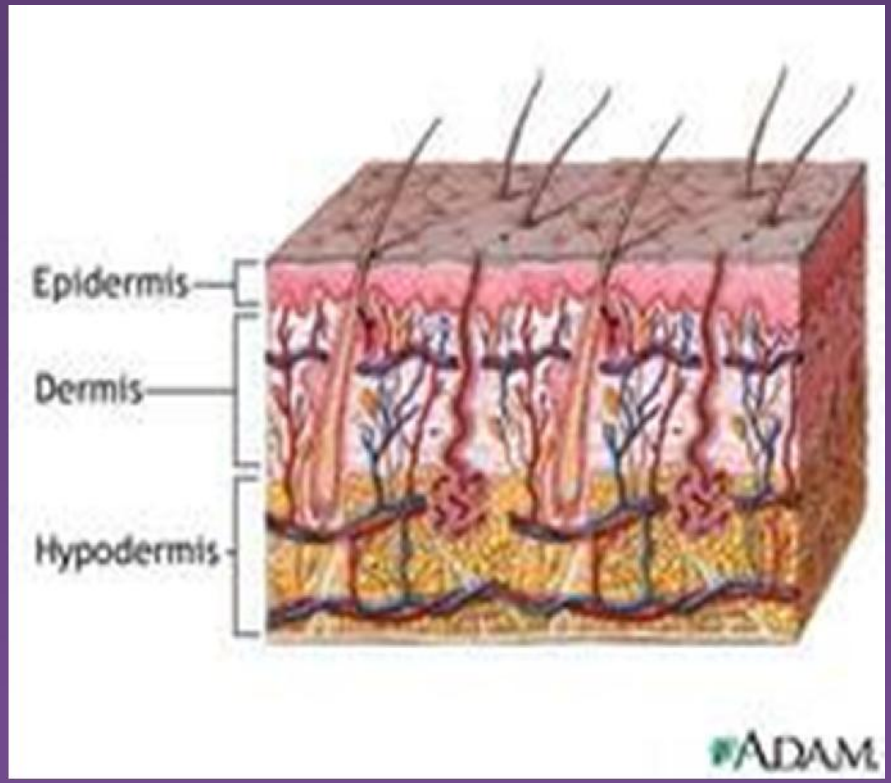
Các tuyến mồ hôi,

Các tuyến bã,

Lông,

Tóc,

Móng.



4 CÁC PHẦN PHỤ Ở THƯỢNG BÌ:

1. **Mạch máu:**

   Có rất nhiều trong lớp bì và hạ bì, không có ở lớp thượng bì,

2. **Mạch bạch huyết:**

   Đây là một hỗn hợp của vô số những khe mạch bạch huyết hiện diện giữa tế bào gai và giữa những bó liên kết của bì.

3. **Hệ thống thần kinh da: Có 2 loại thần kinh:**

   Thần kinh não tủy: có bao Myelin và sắp xếp theo từng đoạn rễ, hướng tâm và cảm giác, đảm nhiệm những chức năng cảm giác của da;

   Thần kinh giao cảm: không có Myelin, chạy nhờ trong các bao mạch máu, ly tâm, chủ yếu về vận mạch và bài tiết.

PHÂN LOẠI DA

1 SINH LÝ DA

- Chu trình sinh học của da thường từ 26 đến 42 ngày.
- Giữa thập niên 30 đến 80 của đời sống, chu trình này chậm đến 30 – 50 % tốc độ so với thời trẻ.
- Điều này có nghĩa là sự tái tạo da ở người càng lớn tuổi sẽ càng chậm, làm cho da trở nên sần sùi, xám.

thaoduoctunhien.org – 0948.35252

2 ĐỘ ẨM DA

- Các tế bào lớp ngoài cùng có chức các yếu tố giữ ẩm tự nhiên (Natural Moisturising Factor (NMF)), giúp giữ ẩm cho da.
- Cơ thể đáp ứng với môi trường khô bằng cách tạo nhiều NMF, nhưng cũng phải mất vài ngày để tạo ra độ xoay vòng của NMF, vì thế mà da của bạn trở nên mất nước trước khi NMF tạo ra.
- Đó là lý do tại sao vấn đề giữ ẩm quan trọng trong môi trường khô.

3 ĐỘ ẨM DA

- Các chất cơ bản được phóng thích từ tế bào nằm ở lớp giữa của thượng bì tạo nên một màng bảo vệ bằng Lipid xung quanh tế bào da và giúp giữ nước cho da.

- Các ngón tay và ngón chân do có ít Lipids nên dễ nhăn sau khi tiếp xúc với nước. Da dễ bị nứt khi thời tiết lạnh bởi vì Lipids bị đông và khó di chuyển.

- Muc tiêu của giữ ẩm tốt nhất là tăng lượng Lipids quan trọng này.

thaoduoctunhien.org – 0948.35252

4 CÁC YẾU TỐ PHÂN LOẠI DA

1) Da nhờn hoặc khô

2) Da nhạy cảm hoặc đề kháng

3) Da tăng sắc tố hoặc không

4) Da nhăn hoặc chắc

5 CÓ 16 LOẠI DA

1. Da nhờn, nhạy cảm, tăng sắc tố và nhăn
2. Da nhờn, nhạy cảm, tăng sắc tố và chắc
3. Da nhờn, nhạy cảm, không tăng sắc tố và nhăn
4. Da nhờn, nhạy cảm, không tăng sắc tố và chắc

thaoduoctunhien.org – 0948.35252

5 CÓ 16 LOẠI DA (TT)

5. Da nhờn, đề kháng, tăng sắc tố và nhăn
6. Da nhờn, đề kháng, tăng sắc tố và chắc
7. Da nhờn, đề kháng, không tăng sắc tố và nhăn
8. Da nhờn, đề kháng, không tăng sắc tố và chắc

5 CÓ 16 LOẠI DA (TT)

9. Da khô, nhạy cảm, tăng sắc tố, và nhăn
10. Da khô, nhạy cảm, tăng sắc tố và chắc
11. Da khô, nhạy cảm, không tăng sắc tố và nhăn
12. Da khô, nhạy cảm, không tăng sắc tố và chắc

5 CÓ 16 LOẠI DA (TT)

13. Da khô, đề kháng, tăng sắc tố và nhăn
14. Da khô, đề kháng, tăng sắc tố và chắc
15. Da khô, đề kháng, không tăng sắc tố và nhăn
16. Da khô, đề kháng, không tăng sắc tố và chắc

6 CÂU HỎI ĐÁNH GIÁ DA NHỜN VÀ KHÔ

1. Sau khi rửa mặt, không sử dụng bất kỳ chất giữ ẩm, kem chống
   nắng, kem làm sáng hoặc các sản phẩm khác. Hai đến ba giờ sau, soi gương dưới ánh đèn sáng. Trán và cằm bạn có biểu hiện hoặc cảm nhận:
   a. Rất sần sùi, bong ra, hoặc xám
   b. Chắc
   c. Giữ ẩm tốt, không phản chiếu dưới ánh đèn
   d. Bóng, phản chiếu dưới ánh đèn

2. Trong hình chụp, khuôn mặt bạn có biểu hiện bóng:
   a. Không bao giờ, hoặc bạn không bao giờ cảm thấy bóng
   b. Thỉnh thoảng
   c. Thường gặp
   d. Luôn luôn

6 CÂU HỎI ĐÁNH GIÁ DA NHỜN VÀ KHÔ (TT)

3. Hai đến ba giờ sau khi thoa chất nền, chổ thoa của bạn có biểu hiện:
   a. Bong ra hoặc đóng dính ở chổ nhăn da
   b. Mềm mại
   c. Bóng
   d. Thành sọc và bóng
   e. Tôi không bao giờ dùng chất nền
4. Khi môi trường ẩm và bạn không dùng chất giữ ẩm hặoc kem chống nắng, da mặt bạn:
   a. Cảm thấy khô và nứt nẻ
   b. Cảm thấy chắc
   c. Cảm thấy bình thường
   d. Trông bóng, hoặc tôi không bao giờ cám thấy cần dùng chất giữ ẩm.
   e. Bạn không biết

6 CÂU HỎI ĐÁNH GIÁ DA NHỜN VÀ KHÔ (TT)

5. Nhìn vào gương lớn. Bao nhiêu lổ chân lông lớn, kích cỡ đầu
đinh ghim hoặc hơn:
   a. Không có
   b. Một vài ở vùng chữ T (trán và mũi)
   c. Nhiều
   d. Rất nhiều
   e. Không biết (làm ơn nhìn lại và chỉ trả lời e nếu bạn không thể xác nhận điều này)

6. Bạn tự nhận xét da bạn như thế nào:
   a. Khô
   b. Thường
   c. Hổn hợp
   d. Nhờn

6 CÂU HỎI ĐÁNH GIÁ DA NHỜN VÀ KHÔ (TT)

7. Khi bạn dùng xà bông có nhiều bọt, da bạn:
   a. Cảm thấy khô hoặc nứt nẻ
   b. Cảm thấy khô nhẹ nhưng không nứt nẻ
   c. Cảm thấy bình thượng
   d. Cảm thấy nhờn
   e. Tôi không dùng xà bông hoặc các chất làm sạch tạo bọt khác (nếu điều này làm cho da bạn khô, chọn a)

8. Nếu không dùng chất giữ ẩm, da mặt bạn cảm thấy chắc:
   a. Luôn luôn
   b. Thỉnh thoảng
   c. Hiếm khi
   d. Không bao giờ

6 CÂU HỎI ĐÁNH GIÁ DA NHỜN VÀ KHÔ (TT)

9. Bạn có từng bị mụn đầu trắng hoắc đầu đen:
   a. Không bao giờ
   b. Hiếm khi
   c. Thỉnh thoảng
   d. Luôn luôn

10. Da mặt bạn nhờn ở vùng chữ trán và mũi:
   a. Không bao giờ
   b. Thỉnh thoảng
   c. Thường gặp
   d. Luôn luôn

6 CÂU HỎI ĐÁNH GIÁ DA NHỜN VÀ KHÔ (TT)

11. Hai đến ba giờ sau khi dùng chất giữ ẩm, gò má bạn:
    a. Rất sần sùi, bong ra hoặc xám
    b. Mềm mại
    c. Bóng nhẹ
    d. Bóng và mượt hoặc tôi không bao giờ dùng chất giữ ẩm

6 CÂU HỎI ĐÁNH GIÁ DA NHỜN VÀ KHÔ (TT)

Cách tính: 1 điểm cho mỗi câu trả lời a, 2 cho b, 3 cho c,
4 cho d, và 2,5 cho e.

Tổng điểm:

34 – 44	Da rất nhờn
27 – 33	Da nhờn nhẹ
17 – 26	Da khô nhẹ
11 – 16	Da khô
27 – 44	Da khô
11 – 26	Da nhờn

7 CÂU HỎI ĐÁNH GIÁ DA NHẠY CẢM VÀ ĐỀ KHÁNG

1. Bạn có nốt đỏ trên da mặt:
    a. Không bao giờ
    b. Hiếm khi
    c. Ít nhất 1 lần trong tháng
    d. Ít nhất 1 lần trong tuần

2. Các sản phẩm chăm sóc da (bao gồm chất làm sạch, giữ ẩm, sáng da, trang điểm) có gây khởi phát sẩn ngứa, ngứa hoặc châm chích:
    a. Không bao giờ
    b. Hiếm khi
    c. Thường gặp
    d. Luôn luôn
    e. Tôi không dùng các sản phẩm đó trên mặt

7 CÂU HỎI ĐÁNH GIÁ DA NHẠY CẢM VÀ ĐỀ KHÁNG (TT)

3. Bạn đã từng bị mụn hoặc trứng cá đỏ:

a. Không
b. Bạn thân hoặc người quen nói tôi bị mụn
c. Có
d. Có , bị nặng
e. Không chắc

4. Nếu bạn đeo nữ trang, không phải vàng 24 carat, Bạn có thường bị sẩn ngứa không ?

a. Không bao giờ
b. Hiếm khi
c. Thường gặp
d. Luôn luôn
e. Không chắc

7 CÂU HỎI ĐÁNH GIÁ DA NHẠY CẢM VÀ ĐỀ KHÁNG (TT)

5. Kem chống nắng có làm bạn bị ngứa, bỏng, phát ban hoặc trở nên đỏ:

a. Không bao giờ
b. Hiếm khi
c. Thường gặp
d. Luôn luôn
e. Tôi không dùng kem chống nắng

6. Bạn đã từng bị viêm da thể tạng, chàm hoặc viêm da tiếp xúc ?

a. Không
b. Bạn tôi nói tôi bị
c. Có
d. Có, nặng
e. Không chắc

7 CÂU HỎI ĐÁNH GIÁ DA NHẠY CẢM VÀ ĐỀ KHÁNG (TT)

7. Bạn có thường có sẩn ngứa chỗ đeo nhẫn không ?

a. Không bao giờ
b. Hiếm khi
c. Thường gặp
d. Luôn luôn
e. Tôi không đeo nhẫn

8. Bạn tắm xà bông bọt có mùi thơm, dùng dầu mát xa hoặc kem thoa da có làm da bạn phát ban, ngứa hoặc bị khô :

a. Không bao giờ
b. Hiếm khi
c. Thường gặp
d. Luôn luôn
e. Tôi không bao giờ dùng các sản phẩm đó (chọn d, nếu bạn không dùng vì sợ chúng gây sẩn ngứa hoặc khô da)

7 CÂU HỎI ĐÁNH GIÁ DA NHẠY CẢM VÀ ĐỀ KHÁNG (TT)

9. Khi dùng xà bông trong khách sạn trên toàn thân hoặc mặt, bạn thấy:

a. Không có vấn đề gì
b. Hầu hết là không có vấn đề
c. Da bị ngứa, đỏ hoặc phát ban
d. Tôi không dùng nó vì trước kia tôi gặp nhiều vấn đề
e. Tôi đem đồ dùng riêng, do đó tôi không chắc

10. Có một ai đó trong gia đình bạn bị viêm da thể tạng, chàm, hen và/ dị ứng:

a. Không
b. Có một người
c. Vài người
d. Nhiều người
e. Không chắc

7 CÂU HỎI ĐÁNH GIÁ DA NHẠY CẢM VÀ ĐỀ KHÁNG (TT)

11. Có biểu hiện gì khi bạn dùng xà bông giặt hoặc khăn trải giường có mùi thơm:

a. Da tốt
b. Khô nhẹ
c. Ngứa
d. Ngứa và nổi sẩn
e. Không chắc hoặc tôi không bao giờ dùng nó.

12. Da mặt và/ cổ bạn thường bị đỏ sau vận động trung bình, và/ stress hoặc cảm xúc mạnh, như giận dữ:

a. Không bao giờ
b. Thỉnh thoảng
c. Thường gặp
d. Luôn luôn

7 CÂU HỎI ĐÁNH GIÁ DA NHẠY CẢM VÀ ĐỀ KHÁNG (TT)

13. Bạn thường bị đỏ hoặc đỏ bừng sau khi uống rượu:
    a. Không bao giờ
    b. Thỉnh thoảng
    c. Thường gặp
    d. Luôn luôn, hoặc tôi không bao giờ uống vì vấn đề trên
    e. Tôi không bao giờ uống rượu
14. Bạn thường bị đỏ hoặc đỏ bừng sau khi ăn cay hoặc dùng thức ăn nóng hoặc bia:
    a. Không bao giờ
    b. Thỉnh thoảng
    c. Thường gặp
    d. Luôn luôn
    e. Tôi không bao giờ ăn cay (chọn d, nếu bạn không ăn cay
    và thức ăn nóng vì dễ bị đỏ mặt)

7 CÂU HỎI ĐÁNH GIÁ DA NHẠY CẢM VÀ ĐỀ KHÁNG (TT)

15. Có bao nhiêu mạch máu đỏ hoặc xanh nhìn thấy được ở mặt hoặc mũi (hoặc có trước đó):

a. Không
b. Một vài (1 đến 3 toàn mặt kể cả mũi)
c. Vài (4 đến 6)
d. Nhiều (trên 7)

16. Trong hình chụp, khuôn mặt bạn có đỏ không ?

a. Không bao giờ, hoặc tôi chưa bao giờ thấy điều đó
b. Thỉnh thoảng
c. Thường gặp
d. Luôn luôn

7 CÂU HỎI ĐÁNH GIÁ DA NHẠY CẢM VÀ ĐỀ KHÁNG (TT)

17. Bạn có bao giờ bị bỏng nắng:
    a. Không bao giờ
    b. Thỉnh thoảng
    c. Thường gặp
    d. Luôn luôn
    e. Tôi thường bị bỏng nắng

18. Bạn bị đỏ, ngứa, hoặc sưng vì trang điểm, dùng kem chống nắng hoặc các sản phẩm chăm sóc da:
    a. Không bao giờ
    b. Thỉnh thoảng
    c. Thường gặp
    d. Luôn luôn
    e. Tôi không bao giờ dùng các sản phẩm này (chọn d, nếu bạn không dùng chúng bởi vì chúng gây đỏ, ngứa hoặc sưng)

7 CÂU HỎI ĐÁNH GIÁ DA NHẠY CẢM VÀ ĐỀ KHÁNG (TT)

Cách tính: 1 điểm cho mỗi câu trả lời a, 2 cho b, 3 cho c, 4 cho d, và 2,5 cho e.

Nếu bạn đã từng bị mụn, trứng cá đỏ, viêm da tiếp xúc, chàm được Bác sĩ Da liễu chẩn đoán sẽ cộng thêm 5 điểm, các chẩn đoán khác, cộng thêm 2 điểm.

Tổng điểm:	34 – 72	Da rất nhạy cảm
	30 – 33	Da hơi nhạy cảm, đôi khi khuyến cáo vào nhóm da đề kháng
	25 – 29	Da hơi đề kháng
	17 – 24	Da rất đề kháng
	30 – 72	Da nhạy cảm
	17 – 29	Da đề kháng

8 CÂU HỎI ĐÁNH GIÁ DA TĂNG VÀ KHÔNG TẮNG SẮC TỐ

1. Sau khi bị sẩn viêm , da bạn có bị xạm sau viêm không:
    a. Không bao giờ
    b. Thỉnh thoảng
    c. Thường gặp
    d. Luôn luôn
    e. Tôi không bao giờ bị sẩn viêm

2. Sau khi bị cắt da, dấu nâu (không hồng) kéo dài bao lâu:
    a. Tôi không có dấu nâu.
    b. Một tuần
    c. Vài tuần
    d. Nhiều tháng

8 CÂU HỎI ĐÁNH GIÁ DA TĂNG VÀ KHÔNG TẮNG SẮC TỐ (TT)

3. Bạn có bao nhiêu đốm nâu trên mặt khi có thai, uống thuốc ngừa thai, hoặc dùng hóc môn liệu pháp:

a. Không
b. Một
c. Một vài
d. Nhiều
e. Câu hỏi này không liên quan đến tôi, vì tôi là nam hoặc vì tôi không chắc tôi có đốm nâu)

4. Bạn có bấy kỳ đốm nâu hoặc mảng nâu nào ở môi trên hoặc má? Hoặc đã có trước đây:

a. Không
b. Tôi không chắc
c. Có, nhưng ít đáng lưu ý
d. Có, lưu ý nhiều

8 CÂU HỎI ĐÁNH GIÁ DA TĂNG VÀ KHÔNG TẮNG SẮC TỐ (TT)

5. Các đốm nâu trên mặt bạn có trở nên tồi tệ khi bạn ra nắng không?
   a. Tôi không có đốm nâu
   b. Không chắc
   c. Tệ nhẹ
   d. Tệ nặng
   e. Tôi dùng kem chống nắng trên mặt mỗi ngày và không bao giờ ra nắng (chọn d, nếu bạn thường bảo vệ da khỏi ánh nắng vì sợ đốm nâu hoặc tàn nhang)

6. Bạn đã từng bị nám má, đốm nâu sậm hoặc sậm nhẹ, hoặc mảng xám trên mặt bạn:
   a. Không
   b. Có 1 lần, nhưng nó đã biến mất
   c. Có
   d. Có, nặng
   e. Không chắc

8 CÂU HỎI ĐÁNH GIÁ DA TĂNG VÀ KHÔNG TẮNG SẮC TỐ (TT)

7. Bạn đang có hoặc đã từng có đốm nâu nhỏ (tàn nhang hoặc nốt sậm) trên mặt, ngực, lưng hoặc tay:

a. Không
b. Có, một vài (1 – 5)
c. Có, nhiều (6 – 15)
d. Có rất nhiều (trên 16)

8. Khi tiếp xúc ánh nắng lần đầu tiên trong vài tháng , da bạn:

a. Chỉ bỏng
b. Bỏng, sau đó sậm
c. Trở nên sậm
d. Da thường sậm, do vậy khó nhận biết nốt trở nên sậm hơn.

8 CÂU HỎI ĐÁNH GIÁ DA TĂNG VÀ KHÔNG TẮNG SẮC TỐ (TT)

9. Điều gì xảy ra sau khi bạn tiếp xúc ánh nắng nhiều ngày liên tiếp:
   a. Bỏng và phồng rộp, nhưng da không đổi màu
   b. Da sạm nhẹ
   c. Da sạm nhiều
   d. Da đã sạm sẵn, do vậy khó nhận biết trở nên xạm hơn
   e. Không chắc.

10. Khi bạn ra nắng, có bị tàn nhang (nốt phẳng kích cỡ đầu bút bi 1 – 2 mm):
   a. Không bao giờ
   b. Một vài tàn nhang mới mỗi năm
   c. Thường có nhiều tàn nhang mới
   d. Da đã sậm, do vậy khó nhận biết tàn nhang
   e. Tôi không bao giờ ra nắng

8 CÂU HỎI ĐÁNH GIÁ DA TĂNG VÀ KHÔNG TẮNG SẮC TỐ (TT)

11. Bố, mẹ bạn có bị tàn nhang không? Bao nhiêu nốt.
    a. Không
    b. một vài trên mặt
    c. Nhiều trên mặt
    d. Nhiều trên mặt, cổ, ngực và vai
    e. Không chắc

12. Màu tóc tự nhiên của bạn:
    a. Màu vàng
    b. Màu nâu
    c. Màu đen
    d. Màu đỏ

8 CÂU HỎI ĐÁNH GIÁ DA TĂNG VÀ KHÔNG TẮNG SẮC TỐ (TT)

13. Bạn hoặc trong gia đình bạn có ai bị u hắc tố không:
    a. Không
    b. Một người
    c. Trên 1người
    d. Tôi đã từng bị u hắc tố
    e. Không chắc

14. Nếu bạn có đốm nâu ở vùng tiếp xúc ánh nắng, thêm 5 điểm.

Tổng điểm:	29 – 57	Da tăng sắc tố
	13 – 28	Da không tăng sắc tố

9 CÂU HỎI ĐÁNH GIÁ DA NHĂN HOẶC CHẮC

1. Bạn có nếp nhăn ở mặt không:
    a. Không, ngay cả khi cười, cau mày và nhíu mắt
    b. Chỉ khi cười, cau mày và nhíu mắt
    c. Có, một vài chỗ nhăn khi không cười, cau mày và nhíu mắt
    d. Lúc nào cũng nhăn

2. So với tuổi, da mặt của mẹ bạn trông thế nào?
    a. Trẻ hơn so với tuổi 5 đến 10 năm
    b. Đúng tuổi
    c. Già hơn độ 5 tuổi
    d. Già trên 5 tuổi
    e. Tôi không biết đánh giá

9 CÂU HỎI ĐÁNH GIÁ DA NHĂN HOẶC CHẮC (TT)

3. So với tuổi, da mặt của ba bạn trông thế nào ?
   a. Trẻ hơn so với tuổi 5 đến 10 năm
   b. Đúng tuổi
   c. Già hơn độ 5 tuổi
   d. Già trên 5 tuổi
   e. Tôi không biết đánh giá

4. So với tuổi, da mặt của bà ngoại bạn trông thế nào ?
   a. Trẻ hơn so với tuổi 5 đến 10 năm
   b. Đúng tuổi
   c. Già hơn độ 5 tuổi
   d. Già trên 5 tuổi
   e. Tôi không biết đánh giá

9 CÂU HỎI ĐÁNH GIÁ DA NHĂN HOẶC CHẮC (TT)

5. So với tuổi, da mặt của ông ngoại bạn trông thế nào ?
   a. Trẻ hơn so với tuổi 5 đến 10 năm
   b. Đúng tuổi
   c. Già hơn độ 5 tuổi
   d. Già trên 5 tuổi
   e. Tôi không biết đánh giá

6. So với tuổi, da mặt của bà nội bạn trông thế nào ?
   a. Trẻ hơn so với tuổi 5 đến 10 năm
   b. Đúng tuổi
   c. Già hơn độ 5 tuổi
   d. Già trên 5 tuổi
   e. Tôi không biết đánh giá

9 CÂU HỎI ĐÁNH GIÁ DA NHĂN HOẶC CHẮC (TT)

7. So với tuổi, da mặt của ông nội bạn trông thế nào ?
   a. Trẻ hơn so với tuổi 5 đến 10 năm
   b. Đúng tuổi
   c. Già hơn độ 5 tuổi
   d. Già trên 5 tuổi
   e. Tôi không biết đánh giá

8. Bạn đã từng bị rám nắng hơn 2 tuần mỗi năm, nếu có, bạn bị như vậy bao nhiêu năm rồi ? Làm ơn, đếm rám nắng khi chơi tennis, câu cá, chơi gôn, hoặc các hoạt động ngoài trời khác.
   a. Không bao giờ
   b. 1 đến 5 năm
   c. 5 đến 10 năm
   d. Trên 10 năm

9

CÂU HỎI ĐÁNH GIÁ DA NHĂN HOẶC CHẮC (TT)

9. Bạn đã từng làm rám nắng theo mùa, khoảng 2 tuần mỗi năm hoặc dưới?

a. Không bao giờ
b. 1 đến 5 năm
c. 5 đến 10 năm
d. Trên 10 năm

10. Theo nơi bạn sống, hàng ngày bạn tiếp xúc thế nào với ánh nắng:

a. Ít, tôi chỉ sống ở nơi nhiều mây mù, trời xám
b. Đôi khi, tôi sống ở nơi ít nắng
c. Trung bình, tôi sống ở nơi nắng đều
d. Nhiều, tôi sống ở vùng nhiệt đới, hoặc rất nắng

9 CÂU HỎI ĐÁNH GIÁ DA NHĂN HOẶC CHẮC (TT)

11. Bạn nghĩ bạn bao nhiêu tuổi?
    a. Trẻ hơn 5 tuổi
    b. Đúng tuổi
    c. Già độ 5 tuổi
    d. Già trên 5 tuổi

12. Trong 5 năm vừa qua, bạn có thường bị rám nắng hoặc là cố tình hoặc vô tình:
    a. Không bao giờ
    b. Một lần trong tháng
    c. Một lần trong tuần
    d. Hàng ngày

9 CÂU HỎI ĐÁNH GIÁ DA NHĂN HOẶC CHẮC (TT)

13. Bạn đã từng sử dụng buồng tắm nắng:
    a. Không bao giờ
    b. 1 đến 5 lần
    c. 5 đến 10 lần
    d. Nhiều lần

14. Bạn đã từng hút thuốc hoặc tiếp xúc:
    a. Không bao giờ
    b. Một vài gói
    c. Vài đến nhiều gói
    d. Tôi hút mỗii ngày
    e. Tôi không bao giờ hút, nhưng tôi sống hoặc làm việc với người thường xuyên hút thuốc lúc có sự hiện diện của tôi.

9 CÂU HỎI ĐÁNH GIÁ DA NHĂN HOẶC CHẮC (TT)

15. Mô tả ô nhiễm nơi bạn ở:
    a. Không khí trong lành và sạch sẽ
    b. Một phần trong năm được không khí sạch
    c. Ô nhiễm nhẹ
    d. Ô nhiễm nặng

16. Bạn cho biết thời gian bạn sử dụng kem retinoids thoa trên mặt như: Retinol, Renova, Retin-A, Tazorac, Differin hoặc Avage:
    a. Nhiều năm
    b. Thỉnh thoảng
    c. Có dùng để điều trị mụn khi còn trẻ
    d. Không bao giờ

9 CÂU HỎI ĐÁNH GIÁ DA NHĂN HOẶC CHẮC (TT)

17. Bạn có thường ăn trái cây và rau quả không?
    a. Trong mỗi bữa ăn
    b. Một lần trong ngày
    c. Thỉnh thoảng
    d. Không bao giờ

18. Bao nhiêu phần trăm trái cây và rau quả bạn ăn mỗi ngày:
    a. 75 – 100 %
    b. 25 – 75 %
    c. 10 – 25 %
    d. 0 – 10 %

9

CÂU HỎI ĐÁNH GIÁ DA NHĂN HOẶC CHẮC (TT)

19. Màu da tự nhiên của bạn:
    a. Màu sẫm
    b. Trung bình
    c. Sáng
    d. Rất sáng

20. Bạn thuộc vùng địa lý nào?
    a. Châu Phi/ Mỹ – Phi/ Da đen/ Maori/ Caribbean
    b. Châu Á/ địa Trung Hải/ Khác
    c. Mỹ Latinh/ Tây Ban Nha/ Trung Đông
    d. Caucasian

9

CÂU HỎI ĐÁNH GIÁ DA NHĂN HOẶC CHẮC (TT)

21. Nếu bạn trên 60 tuổi, cộng thêm 5 điểm

Tổng điểm:	20 – 40	Da chắc
	41 – 85	Da nhăn

thaoduoctunhien.org – 0948.35252