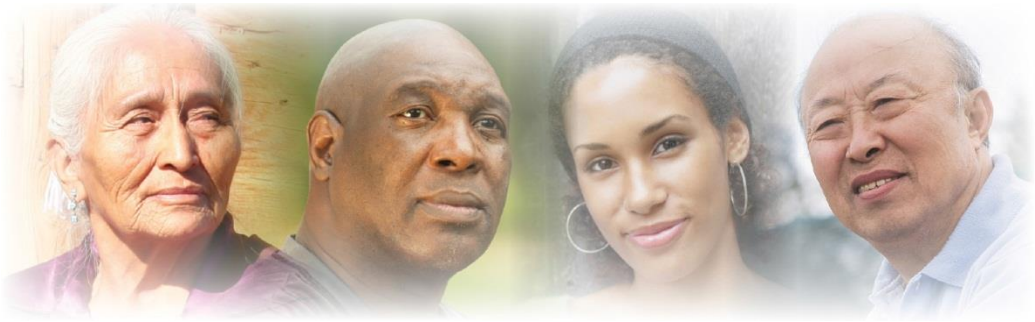

Giữ Cho Da Khỏe Mạnh

Tại sao da khỏe mạnh lại quan trọng?

Da là cơ quan lớn nhất trên cơ thể quý vị và đóng vai trò quan trọng trong việc bảo vệ cơ thể. Da giúp giữ các dịch của cơ thể, ngăn chặn tình trạng mất nước và ngăn vi trùng có hại xâm nhập vào cơ thể. Vì da quan trọng như vậy nên quý vị cần giữ cho da khỏe mạnh nhất có thể.

Da của quý vị cần gì để luôn khỏe mạnh?

- Tập thể dục. Điều đó giúp tăng lưu lượng máu đến bề mặt da.
  Áp dụng chế độ ăn uống cân bằng có chứa protein như cá tươi, trái cây, ngũ cốc nguyên hạt và sản phẩm bơ sữa không chứa chất béo hoặc ít chất béo.
- Sử dụng kem chống nắng nếu quý vị có ý định ở ngoài trời lâu hơn một vài phút. Kem chống nắng giúp giảm nguy cơ ung thư da và nếp nhăn. Tia UV có hại của mặt trời gây ảnh hưởng đến tất cả mọi người, không chỉ những người có làn da sáng màu.

Tìm hiểu thêm!

Viện Quốc Gia về Các Bệnh Viêm Khớp, Cơ Xương và Da (thuộc Viện Y Tế Quốc Gia) có thông tin **miễn phí** và dễ đọc về sức khỏe của da. Tải về hoặc yêu cầu thông tin về những chủ đề này và các chủ đề khác tại http://www.niams.nih.gov/multicultural/ hoặc gọi đến số điện thoại miễn phí **877–226–4267** (TTY: 301–565–2966).

- Ai Cũng Có Thể Bị Ung Thư Da (Viện Ung Thư Quốc Gia)
- Mụn Trứng Cá: Thông Tin Nhanh Dễ Đọc
- Viêm Da Dị Ứng (Bệnh Chàm): Thông Tin Nhanh Dễ Đọc
- Bệnh Vảy Nến: Thông Tin Nhanh Dễ Đọc
- Bệnh Xơ Cứng Bì: Thông Tin Nhanh Dễ Đọc
- Bệnh Bạch Biến: Hỏi và Đáp

National Institute of Arthritis and Musculoskeletal and Skin Diseases