

FPP BizNewz

Jan - May 2023

MANAGEMENT • INVESTMENT • ECONOMICS • ENTREPRENEURSHIP • TECHNOLOGY

BUKIT MERAH
"THE RED FOREST"
PERMATA TERSEMBUNYI DI JERANTUT

TOXIC FRIENDSHIP
WHEN IT'S TIME TO LET GO

GRADUATES
WHO ARE THE URBAN POOR

ARROWS OF THE FAITHFUL
THE IMPORTANCE OF ARCHERY IN ISLAM

**TWIN-TO-TWIN TRANSFUSION
SYNDROME (TTTS)**



Publication Date
1 June 2023



Kulit kusam? Bintik hitam? Tona kulit tidak sekata? Adakah ini kerana faktor usia? Pelbagai persoalan diajukan pada diri sendiri yang kemudiannya disusuli dengan pencarian maklumat tentang bagaimana masalah ini boleh terjadi. Ramai sudah mengetahui kaedah penjagaan kulit muka. Kita semua tahu untuk menjaga kulit muka perkara paling asas ialah kita perlu mencuci muka. Setelah seharian berada di tempat kerja, atau pun ke mana sahaja kita pergi, walaupun hanya duduk di rumah, muka kita ini sememangnya terdedah kepada cahaya matahari dan banyak jenis kotoran yang mana jika tidak dibersihkan akan menyumbang kepada masalah kulit kusam, jerawat, jerawat, kulit berminyak, terlampau kering dan macam-macam lagi isu lain. Umum sudah mengetahui perkara asas dan langkah-langkah rutin harian penjagaan kulit muka bermula dengan mencuci muka (cleansing), menghidrasi (lotion atau toner), dan melembapkan kulit (moisturizing). Namun, masih ramai yang kurang peka tentang kepentingan memakai pelindung suria (sunscreen). Saya sendiri sebelum ini tidak suka memakai sunscreen kerana merasakan CC Cream atau BB Cream atau bedak asas (foundation) yang dipakai dan mengandungi kadar SPF tertentu adalah mencukupi. Jawapannya adalah TIDAK.

Sebelum ini, saya berpandangan bahawa untuk mendapatkan kulit yang flawless ala-ala selebriti Korea mestilah memakai barangan skincare penjagaan kulit yang level kayangan. Namun, setelah mencari maklumat melalui pembacaan dan menerusi video perkongsian oleh pakar kulit tempatan dan antarabangsa, boleh saya simpulkan di sini bahawa pendapat para dermatologist, adalah lebih kurang sama sahaja yang rata-rata sangat menegaskan tentang keperluan memakai sunscreen. Berbalik kepada persoalan saya tadi tentang bagaimana masalah kulit kusam, bintik hitam, jerawat serta tona kulit tidak sekata boleh terjadi? Jawapannya adalah kerana kulit terdedah kepada cahaya matahari atau sinaran UV tanpa memakai pelindung suria.

Sinaran ultraungu atau UV (ultraviolet) adalah sinar matahari yang boleh merosakkan sel kulit dari dalam dan permukaan kulit. Terdapat 2 jenis sinaran UV iaitu UVA (ultraviolet aging) dan UVB (ultraviolet burning). Jika kulit kita terdedah kepada sinaran UV dengan kadar yang lama dan tanpa penapis atau filter seperti sunblock atau sunscreen, sinaran UVA itu dapat menembusi dan masuk jauh ke dalam kulit dan boleh melemahkan sel-sel kulit seterusnya memberi kesan jangka masa panjang iaitu penuaan. Kesan penuaan adalah seperti timbul garis-garis halus pada wajah. Manakala sinaran UVB pula dapat memberi kesan burning atau terbakar yang menyebabkan kulit menjadi gelap sekiranya terdedah kepada sinaran matahari tanpa memakai pelindung suria.



Selain daripada kesan terbakar, kulit juga akan mengalami masalah seperti tompok-tompok hitam, pigmentasi, tona kulit tidak sekata dan yang paling teruk boleh menyebabkan kanser kulit sekiranya terdedah terlampau lama kepada sinaran UV.

Terdapat 2 jenis pelindung suria. Pertama jenis physical atau mineral sunscreen yang biasanya dipanggil sunblock. Sifatnya adalah melantunkan semula sinaran matahari yang terkena pada wajah. Kandungan physical sunblock adalah seperti titanium dioxide atau zinc dioxide, disahkan selamat digunakan oleh US Food and Drug Administration (FDA) walaupun kepada kulit sensitif. Kebanyakan jenis physical sunblock ini akan meninggalkan kesan putih atau white cast apabila kita memakainya. Dahulu, saya tidak gemar memakai sunblock kerana kesan white cast ini. Tapi, kadar perlindungan sunblock adalah sangat baik. Jenis yang kedua adalah chemical sunscreen, di mana cara perlindungannya adalah ia menukar sinaran UV yang terkena pada wajah menjadi haba yang tidak merbahaya kepada kulit. Ala-ala tindakan kimia kan, sesuai lah dengan nama timangannya chemical sunscreen. Antara bahan aktif yang terkandung di dalam chemical sunscreen adalah seperti Avobenzone, Homosalate, Octocrylene, Octinoxate, Octisalate dan Oxybenzone. Chemical sunscreen ini juga selamat digunakan kerana kajian telah membuktikan bahawa bahan kimia diserap ke dalam aliran darah, tetapi dalam jumlah yang kecil.

Pastikan anda memilih sunscreen yang mempunyai sekurang-kurangnya SPF 30, tetapi sebaiknya anda boleh memilih SPF 50 PA ++++. Nombor SPF menunjukkan simbol perlindungan matahari daripada jenis UVB. Manakala, PA ++++ (semakin banyak + adalah semakin bagus atau tinggi kadar perlindungan broad spectrum) daripada sinaran UVA. Sunscreen perlu diaplikasi pada wajah setiap 2-4 jam. Tapi bagi orang Islam yang perlu membasuh muka ketika berwudhu' cukuplah sekadar kita memakai sunscreen pada waktu pagi, dan aplikasi semula selepas solat Zohor dan Asar.

Saya akan kongsi di sini beberapa tips yang diberikan oleh pakar kulit tentang cara pemilihan sunscreen berdasarkan jenis kulit. Mengapa kita perlu mengenal pasti jenis kulit

dahulu sebelum menggunakan apa-apa produk? Ini kerana jika kita menggunakan produk yang salah dan tidak bersesuaian dengan jenis kulit, produk itu tidak akan berkesan pada kulit kita, malahan boleh memberi kesan buruk seperti breakout pada wajah. Cara paling mudah yang dikongsi oleh pakar kulit tentang bagaimana untuk mengenalpasti jenis kulit adalah dengan:

Selepas mencuci muka, tunggu sehingga sejam tanpa menyapu apa-apa produk lain pada kulit.

Selepas sejam, anda boleh mengenalpasti kulit anda. Adakah terasa terlampau kering, atau berminyak atau kulit kombinasi. (Kulit kombinasi biasanya berminyak pada T-Zone area iaitu kawasan hidung dan dahi)

Tips pemilihan sunscreen untuk kulit kering

- Kulit kering memerlukan lembapan atau hidrasi.
- Produk yang dipilih mestilah jenis melembapkan seperti terdapat kandungan Hyluranic Acid.
- Semasa memilih sunscreen, useful keyword adalah seperti Aqua, Hydrating, atau Gel (mudah serap).

Tips pemilihan sunscreen bagi kulit berminyak

- Untuk kulit berminyak, mestilah mencari jenis sunscreen yang dapat mengurangkan kesan minyak pada wajah.
- Useful keyword ketika mencari sunscreen untuk kulit berminyak adalah seperti matte, advance oil control, oil-free formula, dan anti-shine.
- Antara bahan yang boleh memberi kesan matte adalah Kaolin Clay.

Tips pemilihan sunscreen untuk kulit kombinasi

- Kebanyakan kulit kombinasi adalah berminyak pada T-zone area dan kering pada kawasan pipi.
- Rata-rata pakar kulit mencadangkan supaya pemilik kulit kombinasi

menggunakan 2 jenis sunscreen iaitu menyapu sunscreen yang bersifat hydrating pada kawasan pipi dan dagu, serta menyapu sunscreen jenis matte pada T-zone area.

Tips pemilihan sunscreen bagi kulit sensitif

- Kulit yang sensitif boleh jadi berkemungkinan jenis berminyak, kering atau kulit kombinasi, tetapi mereka bersifat sensitif.
- Mereka alah kepada sesetengah bahan tertentu yang boleh menyebabkan kulit memberi reaksi seperti iritasi atau sebagainya.
- Mereka perlu memilih bahan yang friendly kepada kulit sensitif, useful keyword adalah seperti sooths skin, for sensitive skin, atau sensitive pH.
- Pakar kulit mencadangkan orang yang mereka yang mempunyai kulit sensitif menggunakan jenis physical atau mineral sunscreen yang mengandungi titanium dioxide atau zinc dioxide untuk mengelakkan iritasi pada kulit.
- Kedua-dua bahan ini disahkan selamat digunakan untuk kulit sensitif.

Sebagai rumusan, selain daripada memakai pelindung suria pada waktu siang di mana kulit terdedah kepada sinaran UV, kita juga masih perlu mengamalkan rutin penjagaan kulit yang baik iaitu dengan menggunakan skin care yang sesuai dan selamat mengikut jenis kulit. Tidak dinafikan juga pentingnya mengamalkan pemakanan yang sihat untuk memberi nutrisi dan mineral yang diperlukan oleh kulit. Minum air sebanyak 8 gelas sehari untuk kekal hidrasi, tidur yang mencukupi serta pengurusan stress yang baik juga amat penting agar tidak memberi kesan buruk kepada kulit. Sekian sahaja coretan saya, selamat menjaga kesihatan kulit.

Kenalpasti jenis kulit anda

"Selepas mencuci muka, tunggu sehingga sejam tanpa menyapu apa-apa produk lain pada kulit. Kemudian, selepas sejam, anda boleh mengenalpasti kulit anda. Adakah terasa terlampau kering, atau berminyak atau kulit kombinasi. (Kulit kombinasi biasanya berminyak pada T-Zone area iaitu kawasan hidung dan dahi)"

Rujukan:

Healthline. (2022). What's the difference between physical and chemical sunscreen? <https://www.healthline.com/health/physical-vs-chemical-sunscreen>
 Hrustic, A. & Zitz, S. (2022, August 4) 16 best sunscreen for every skin type in 2022 according to dermatologists. <https://www.prevention.com/beauty/skin-care/g20174383/best-sunscreens/>
 Mary, P. (2020, September 16). Cara memilih sunscreen yang sesuai berdasarkan jenis kulit. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=9YdE8Az3cdA>



BizNewz 2023
Faculty of Business and Management
Universiti Teknologi MARA Cawangan Terengganu, Kampus Dungun
Sura Hujung, 23000 Dungun, Terengganu, MALAYSIA
Tel: +609-8400400
Fax: +609-8403777
Email: biznewzuitm@gmail.com