

Medical Translation Portfolio

Sample 1 :

The Importance of Sunscreen for Skin Health

Sunscreen is an essential step in any daily skincare routine, regardless of the weather or season. Sun exposure releases harmful ultraviolet (UV) rays that can cause premature aging, sunburn, and hyperpigmentation. Using a broad-spectrum sunscreen with an appropriate SPF creates a protective barrier on the skin. For individuals with oily or combination skin, lightweight, non-greasy gel formulations are often preferred over heavy creams, as they offer effective protection without clogging pores or leaving a sticky residue. Consistent use helps maintain a smooth, healthy-looking complexion over time

أهمية واقي الشمس لصحة البشرة

يُعد واقي الشمس خطوة أساسية في أي روتين يومي للعناية بالبشرة، بغض النظر عن حالة الطقس أو فصول السنة. ينطوي التعرض لأشعة الشمس على إطلاق الأشعة فوق البنفسجية الضارة التي قد تسبب الشيخوخة المبكرة وحروق الشمس، والتصبغات الجلدية. يُسهم استخدام واقي شمس واسع مناسب في تشكيل حاجز واقٍ على البشرة. أما (SPF) الطيف بعامل حماية بالنسبة لأصحاب البشرة الدهنية أو المختلطة، فغالباً ما يُفضل استخدام التركيبات الخفيفة على هيئة جل بدلاً من الكريمات الثقيلة، كونها توفر حماية

فعالة دون أن تتسبب في انسداد المسام أو ترك أثر لزج. ويساعد الاستخدام المنتظم لوجه العام في الحفاظ على بشرة ناعمة وذات مظهر صحي على المدى الطويل.