



Tự chế nước rửa tay an toàn cực kỳ đơn giản

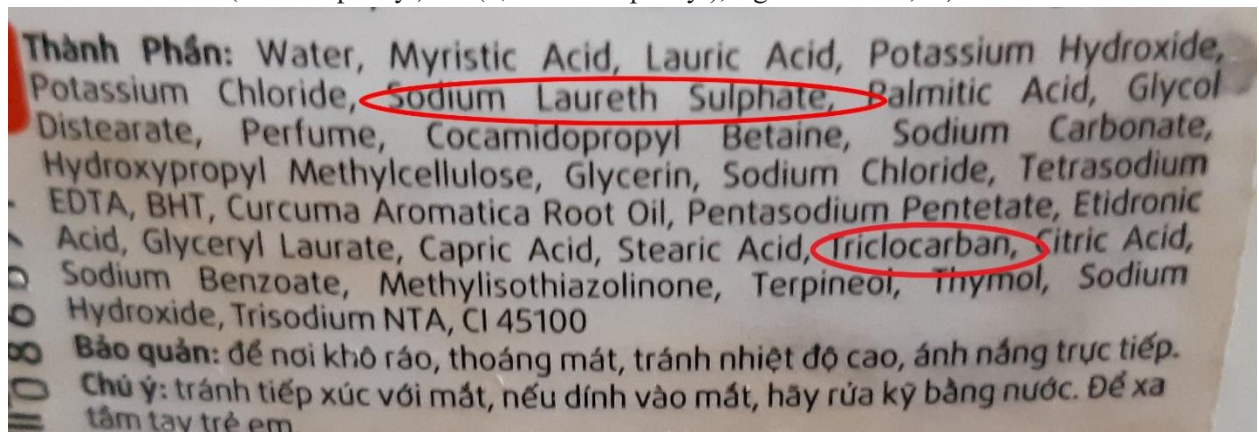
Nước rửa tay là một sản phẩm thiết yếu (được sử dụng khắp nơi, từ hộ gia đình đến cơ quan, trường học,...) nhưng thường chứa một số hóa chất gây hại. Một số hóa chất phổ biến trong nước rửa tay gây ra các ảnh hưởng tiêu cực đối với sức khỏe con người, từ những ảnh hưởng nhẹ nhất là kích ứng da, viêm da... đến các ảnh hưởng nghiêm trọng, dai dẳng như rối loạn nội tiết tố, kháng kháng sinh,....

- Ví dụ, hoá chất Sodium lauryl sulphate (SLS) hoặc Sodium laureth sulphate, mà gần như 100% tất cả nước rửa tay đều có, là một chất hoạt động bề mặt, có tác dụng tạo bọt và làm sạch. Nó được xem là thành phần khá lành tính nhưng cũng đã làm trầm trọng bệnh viêm da dị ứng. Hiện nay, ngày càng nhiều người bị viêm da cơ địa, chàm hay vẩy nến và hơn ai hết, họ hiểu rất rõ tác động của hoá chất này. Khi da nhạy cảm tiếp xúc với hoá chất này thường sẽ làm da khô, dày, sừng hoá, bóc vảy (Xem chi tiết hơn cơ chế tác động và những ảnh hưởng khác của Sodium lauryl sulphate [tại đây](#)).



Da tay bị khô, sừng hoá khi tiếp xúc nhiều với chất tẩy rửa có Sodium lauryl sulphate

- Hoặc một hoá chất khác là Triclocarban hoặc Triclosal cũng được sử dụng trong nước rửa tay với vai trò là một chất kháng khuẩn. Tuy nhiên có nhiều nghiên cứu cho thấy các hoá chất này gây ra rối loạn nội tiết, thay đổi chuyển hóa hormone tuyến giáp, ... Đặc biệt, do tính chất kháng khuẩn, hoá chất này còn làm gia tăng hiện tượng kháng kháng sinh – một hiện tượng rất đáng lo ngại hiện nay. Do đó, ngày 2/9/2016, Cục Quản lý Thực phẩm và Dược phẩm Hoa Kỳ (FDA) đã thông báo triclosan và triclocarban phải được loại bỏ khỏi tất cả các sản phẩm xà phòng kháng khuẩn vào cuối năm 2017. Tuy nhiên ở thị trường Việt Nam, hoá chất này vẫn là thành phần phổ biến trong nước rửa tay. Bạn có thể kiểm tra và dễ dàng tìm thấy thành phần này trên trong nhiều loại nước rửa tay (lưu ý rằng, hoá chất này có thể được sử dụng dưới nhiều tên thương mại khác nhau như: 3- (4-chlorophenyl) -1- (3,4-dichlorophenyl), Irgasan DP300,...)



Sodium Laureth Sulphate và Triclocarban trong một loại nước rửa tay phổ biến



Oagree.com chia sẻ các kiến thức chuyên sâu và kinh nghiệm hữu ích để bạn đưa ra quyết định tiêu dùng phù hợp, giúp bảo vệ sức khỏe của bạn, gia đình bạn và môi trường sống của các thế hệ mai sau.

Đăng ký thành viên hoặc theo dõi chúng tôi trên website hoặc fanpage/youtube để chung tay bảo vệ sức khỏe cộng đồng và môi trường sống của chúng ta.

Chưa kể các hoá chất này sẽ trôi theo nước thải và tích lũy trong động, thực vật thủy sinh, tích lũy trong đất,... và cuối cùng lại tác động đến sức khỏe con người khi chúng ta nằm cuối chuỗi thức ăn.

Vì vậy, để bảo vệ sức khỏe gia đình mình (và môi trường sống), bạn có thể tham khảo một số gợi ý dưới đây:

1. Khi rửa tay, **chỉ sử dụng một lượng vừa đủ**. Sử dụng nhiều vừa gây hại da tay, tăng khả năng các hoá chất độc hại lưu lại da tay, tốn nhiều nước để rửa sạch chất tẩy rửa, còn gây ô nhiễm nguồn nước.
2. Lựa **chọn nước rửa tay ít hoá chất độc hại**. Xin mách nhỏ bạn, nếu bạn không phải là một chuyên gia trong lĩnh vực hoá chất, thì bạn nên ưu tiên lựa chọn các sản phẩm mà mục thành phần (ingredient) có càng ít thành phần càng tốt và tên thành phần càng đơn giản càng tốt (số lượng thành phần càng dài, tên gọi càng phức tạp thì thường càng chứa nhiều hoá chất, phụ gia độc hại).
3. Đặc biệt, bạn có thể **tham khảo cách làm nước rửa tay an toàn mà cực kỳ đơn giản** (bất cứ ai cũng làm được với chi phí rất rẻ) tại video trong bài viết này. Trong nhiều trường hợp, tay chúng ta không bẩn quá, bạn không nhất thiết phải dùng xà phòng với hoá chất tẩy rửa mạnh. Khi đó bạn nên dùng nước rửa tay tự chế này để hạn chế hoá chất, hoặc bạn có thể dùng để rửa tay cho con của bạn.

Việc giảm tần suất sử dụng nước rửa tay nhiều hoá chất bằng cách xen kẽ với nước rửa tay tự chế, giúp bạn tránh khô tay, hạn chế tình trạng kháng kháng sinh, không lo ngại hoá chất còn tồn dư trên da, ...

Thành phần nước rửa tay tự chế rất đơn giản, bao gồm:

1. **Giấm trắng**: Bạn nên chọn giấm trắng vì loại giấm này có tính axit cao hơn (trên thị trường bán nhiều loại giấm như giấm táo, giấm nếp,...). Mỗi chai giấm trắng chỉ khoảng 12.000 VNĐ và bạn có thể mua ở bất kỳ đâu. Giấm là axit axetic (CH_3COOH) pha loãng trong nước. Vì là axit, giấm có thể phân huỷ và loại bỏ những vết bẩn, đồng thời giấm còn giết chết vi khuẩn và kìm hãm sự sinh sôi, nảy nở của vi khuẩn.
2. **Nước lạnh/nước lã**: pha với giấm theo tỷ lệ 1:1
3. **Tinh dầu** chanh hoặc sả,...: Bạn có thể thêm một ít tinh dầu vào hỗn hợp nước lạnh và giấm để tạo mùi thơm dễ chịu (tuỳ vào lượng hỗn hợp nước lạnh và giấm bạn pha mà có thể thêm từ 10 -20 giọt tinh dầu nguyên chất). Đồng thời tinh dầu cũng giúp diệt khuẩn, làm mềm da tay. Tinh dầu có thể mua ở nhiều cửa hàng nhưng để tiết kiệm thời gian, bạn có thể mua online (rất nhiều trang thương mại điện tử hoặc website bán hàng có bán tinh dầu nguyên chất).

Ngoài ra, bạn có thể thêm nước chanh vào hỗn hợp (nếu muốn) để tăng khả năng tẩy các chất dầu mỡ trên tay khi bạn nấu ăn (lưu ý: hỗn hợp này cũng hiệu quả, an toàn khi dùng để lau kính, tẩy rửa bồn rửa mặt,...)

Tất nhiên việc thay đổi thói quen từ dùng nước tẩy rửa tạo bọt lâu nay (chủ yếu do nước rửa tay có chứa Sodium lauryl sunphate) sang nước rửa tay tự chế không có bọt có thể làm bạn cảm thấy không thoải mái lắm. Nhưng đừng chủ quan với việc các hoá chất độc hại tích lũy dần dần, qua quá trình sử dụng lâu dài và trong nhiều sản phẩm tiêu dùng đến sức khỏe của con cái chúng ta. Lý do là trẻ nhỏ đang trong quá trình phát triển và hoàn thiện cơ thể nên sẽ chịu ảnh hưởng lớn hơn, nặng nề hơn người lớn chúng ta, đặc biệt các chất ảnh hưởng đến nội tiết tố.

Đừng chờ đợi đến khi bị bệnh mới đi chữa bệnh. Bắt đầu lối sống lành mạnh ngay hôm nay, từ giờ phút này bởi vì sức khỏe của bạn do chính cách bạn tiêu dùng.

Cập nhật thông tin từ Oagree.com tại website: <https://oagree.com> hoặc <https://facebook/oagree.fanpage>

Nguồn tham khảo:

1. *Cục Quản lý Thực phẩm và Dược phẩm Hoa Kỳ (FDA)* (<https://www.fda.gov/newsevents/newsroom/pressannouncements/ucm517478.htm>)
2. *Thư viện Y khoa quốc gia Hoa Kỳ/the National Library of Medicine* (<https://toxnet.nlm.nih.gov/cgi-bin/sis/search/a?dbs+hsdb:@term+@DOCNO+7194>)
3. <https://vi.wikipedia.org/wiki/Triclosan>

Website: <https://oagree.com>

Email: connect@oagree.com

Fanpage: facebook.com/oagree.fanpage

SĐT: 0334436326

Nếu bạn có bất kỳ lo lắng nào về sức khỏe vì không biết sản phẩm mình sử dụng có an toàn không hoặc có các ý tưởng/kinh nghiệm để bảo vệ sức khỏe, môi trường, hãy chia sẻ với Oagree.com hoặc theo dõi Oagree để có câu trả lời nhé.