



Giảm tình trạng khô, ngứa, viêm da vào mùa hanh khô

Mùa đông là thời điểm da rất dễ nhạy cảm bởi nhiệt độ thấp và không khí khô, khiến cho da của chúng ta bị khô, mất đi sự đàn hồi nếu không được cấp ẩm đầy đủ. Đặc biệt đối với những người có bệnh lý nền về da, hay những người thường xuyên phải tiếp xúc với hóa chất tẩy rửa thì tình trạng da khô, ngứa, mẩn đỏ không chỉ gây cảm giác khó chịu, ảnh hưởng đến sức khỏe mà cả các công việc thường ngày.

Hiện nay, bệnh lý về da mà nhiều người thường mắc phải là eczema (hay còn gọi là viêm da cơ địa/bệnh chàm) với mức độ phổ biến đã tăng gấp 3 lần trong 30 năm qua. Theo thống kê của Hiệp hội Eczema quốc gia Hoa Kỳ (National Eczema Association), ở Mỹ có tới 31,6 triệu người có biểu hiện của các loại eczema khác nhau (chiếm 10,1% dân số) và cứ 10 người thì có 1 người sống chung với bệnh chàm/eczema suốt cuộc đời. Tại Việt Nam, số người mắc bệnh chàm/eczema chiếm tới 25% các bệnh ngoài da (theo thống kê tại các bệnh viện da liễu trong nước), tuy nhiên nhiều người chưa có thông tin và chưa hiểu biết đầy đủ về loại bệnh này.



Da chân khô do bị bệnh viêm da cơ địa/eczema

1. Vậy eczema là gì và nguyên nhân nào dẫn tới căn bệnh này?

Eczema là tình trạng da bị ngứa, khô, mẩn đỏ, sẩn mụn nước, thậm chí bị viêm, bội nhiễm khi mất cân bằng hệ vi khuẩn trên da (các vi khuẩn có hại tăng lên như vi khuẩn tụ cầu vàng, trong khi đó vi khuẩn có lợi giảm xuống). Eczema (bệnh chàm/viêm da cơ địa) là bệnh mãn tính, với từng đợt bùng phát, thoái lui rồi tái phát. Eczema không lây. Bệnh xuất hiện ở cả trẻ sơ sinh, trẻ em và người lớn với các mức độ biểu hiện bệnh khác nhau.

Đến nay chưa xác định được rõ nguyên nhân gây bệnh nhưng các nghiên cứu cho rằng việc phát triển eczema là do sự kết hợp của: 1) Gene; và 2) Yếu tố môi trường. 2 yếu tố này dẫn đến suy giảm hàng rào bảo vệ của da và hệ miễn dịch hoạt động một cách bất thường. Cụ thể, eczema do gene (liên quan đến yếu tố di truyền), tức là da bị khiếm khuyết một số thành phần giúp gắn kết giữa các tế bào da, không đảm bảo được cấu trúc bình thường nên da dễ bị kích ứng, bị viêm. Khi một chất kích thích hoặc một chất gây dị ứng từ bên ngoài hoặc bên trong cơ thể “kích hoạt” hệ thống miễn dịch sẽ khiến da bị viêm.

Chưa có cách nào để chữa khỏi hoàn toàn eczema/bệnh chàm/viêm da cơ địa nhưng nó có thể được điều trị, kiểm soát để hạn chế các đợt bùng phát, gây viêm nặng.



Có 7 loại eczema, trong đó dạng thường gặp là: Viêm da dị ứng (atopic dermatitis) và viêm da tiếp xúc (contact dermatitis)



Viêm da dị ứng
(Atopic dermatitis)



Viêm da tiếp xúc
(contact dermatitis)

Bệnh chàm (Eczema) dễ bị nhầm lẫn với bệnh vẩy nến (Psoriasis) do biểu hiện bệnh gần giống nhau (ngứa, đỏ, viêm). Tuy nhiên, bệnh chàm thường xuyên bao phủ bởi các mảng da rất khô, da trở nên mỏng manh đến mức dễ nứt nẻ (nên cần được điều trị cẩn thận để tránh nhiễm vi khuẩn hoặc virus). Còn bệnh vẩy nến có các mảng tích tụ từ các tế bào da chết, có thể là một lớp tế bào chết rất dày, màu trắng trước khi bong vảy (loại bỏ vảy nên thực hiện nhẹ nhàng để ngăn phá vỡ da gây chảy máu).

Về nguyên nhân, bệnh chàm là do da mẫn cảm, khiến da dễ phản ứng và phản ứng thái quá với một số tác nhân như xà phòng và các chất kích thích khác. Còn vẩy nến là một bệnh tự miễn (hệ thống miễn dịch hoạt động quá mức, cơ thể sản sinh các kháng thể tấn công và làm hỏng các mô của chính nó) mà các tế bào da phát triển quá nhanh, chôn vùi chất lên lớp ngoài cùng ở da, tạo vảy trắng.

2. Những yếu tố thường khiến bệnh Eczema bùng phát mạnh hoặc diễn biến nặng

2.1. Yếu tố bên trong

- (1) Yếu tố phổ biến đầu tiên là có sự **thay đổi các hormone** bên trong cơ thể: hormone đóng vai trò quan trọng đối với cấu trúc sinh học ở da, đặc biệt là estrogen. Khi nồng độ hormone này giảm sẽ khiến da bị khô, mất hàng rào bảo vệ tự nhiên, thường xảy ra ở giai đoạn tiền kinh nguyệt (premenstrual syndrome - PMS, vài ngày trước khi trứng rụng), sau khi mang thai và mãn kinh. Chính vì thế, ở những thời điểm này da dễ bị kích ứng bởi các tác nhân bên ngoài và dễ nổi mụn cũng như biểu hiện các bệnh về da, bao gồm eczema thường nặng nề hơn.
- (2) Yếu tố thứ 2 là stress: Khi bị **căng thẳng**, cơ thể chúng ta sẽ tiết ra hormone như Adrenaline, Cortisol để cơ thể phản ứng lại với điều kiện môi trường. Cortisol nếu tiết ra quá nhiều sẽ ức chế hệ miễn dịch, gây ra các phản ứng viêm trên da. Hiệp hội Eczema quốc gia Hoa kỳ (National Eczema Association/NEA) cho biết hơn 30% những người bị viêm da dị ứng được chẩn đoán là bị trầm cảm hoặc lo lắng.

2.2. Yếu tố bên ngoài

Bao gồm nhiều yếu tố, ví dụ điển hình như:

- (1) Thứ nhất là các chất tẩy rửa. Nguyên nhân do chất tẩy rửa:
 - Làm thay đổi độ pH tự nhiên của da



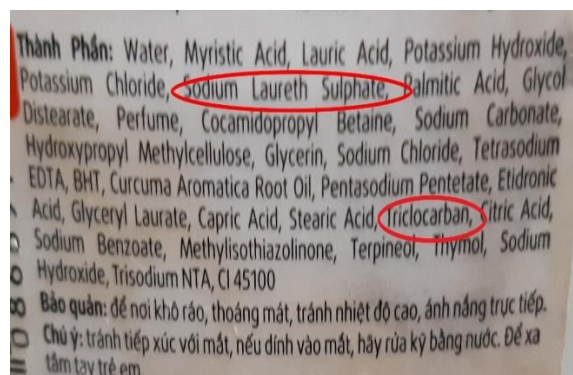
Độ pH của da bình thường vào khoảng dưới 5 (có nghĩa là làn da có tính axit nhẹ). pH da góp phần cân bằng lớp dầu và hàng rào bảo vệ da, tạo điều kiện cho các tế bào lớp sừng của da liên kết với nhau và hoạt động kháng khuẩn của da. Theo Tạp chí Da liễu Journal of Investigative Dermatology, các nghiên cứu thực nghiệm chỉ ra rằng, độ pH của da ở những người bị viêm da dị ứng (atopic dermatitis) bị tăng lên.

Việc sử dụng, tiếp xúc trực tiếp với các chất tẩy rửa khiến pH da tăng lên, tức là giảm tính axit trên da, do các chất tẩy rửa có tính kiềm (ví dụ, theo tiêu chuẩn Việt Nam số 6971-2001 do Bộ Khoa học công nghệ và Môi trường ban hành áp dụng cho Nước tẩy rửa tổng hợp dùng cho nhà bếp thì nước rửa chén bát có độ pH từ 6-8, còn theo tiêu chuẩn Việt Nam số 5720-2001 áp dụng cho bột giặt tổng hợp gia dụng thì bột giặt có độ pH từ 9-11).

- Chất tẩy rửa chứa các thành phần hóa học gây kích ứng, như:

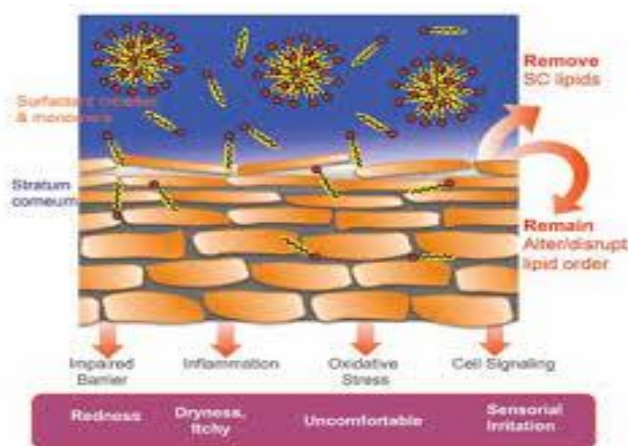
- Chất hoạt động bề mặt (surfactant)

Các chất hoạt động bề mặt thường gặp là Sodium Lauryl Sulphate (SLS), Alkylbenzyl sulfonic acid hay Linear Alkyl sulfonic (LAS),...



Hình ảnh thành phần các chất trong các sản phẩm tẩy rửa thường ngày

Chất hoạt động bề mặt (bao gồm các phân tử phân cực, một đầu ưa nước và một đuôi kỵ nước, hút dầu/chất béo) là thành phần chính của các chất tẩy rửa do chúng giúp việc làm sạch dễ dàng bằng cách tạo bọt. Khả năng gây kích ứng da của các chất hoạt động bề mặt được xác định bởi các đặc tính hóa học và vật lý của chúng (do cấu trúc và các tương tác cụ thể của chúng với da). Theo Hiệp hội Hóa dầu Mỹ (American Oil Chemistry's Society/AOCS), các chất hoạt động bề mặt có khả năng tương tác với cả protein và lipid trong lớp sừng của da (stratum corneum/SC). Bằng cách thâm nhập qua lớp sừng này, các chất hoạt động bề mặt cũng có thể thâm nhập và ảnh hưởng đến các tế bào ở các tầng sâu hơn, dẫn đến tổn thương màng tế bào và các thành phần cấu trúc của tế bào sừng, giải phóng các chất trung gian tiền viêm và có thể dẫn tới chết tế bào. (Nguồn ảnh: aocs.com)



Theo Cơ quan Bảo vệ Môi trường Hoa Kỳ (Environmental Protection Agency/EPA), các chất hoạt động bề mặt trong chất tẩy rửa còn rất độc hại đối với đời sống thủy sinh. Chất hoạt động bề mặt phá vỡ lớp chất nhầy bao bọc bên ngoài con cá, là lớp bảo vệ, giúp chúng tránh khỏi ký sinh trùng và vi khuẩn. Chất hoạt động bề mặt cũng làm giảm sức căng bề mặt của nước, khiến các loài thủy sinh dễ bị hấp thụ thuốc trừ sâu, phenol và các hoá chất ô nhiễm khác trong nước. EPA cũng cảnh báo rằng chất hoạt động bề mặt có thể phá vỡ sự cân bằng của hệ thống nội tiết ở người và động vật.

- EDTA - Axit etylenediaminetetraacetic (C₁₀H₁₆N₂O₈) và các hợp chất của EDTA

EDTA là một thành phần trong các sản phẩm như dầu gội, thuốc nhuộm, chất tẩy rửa và các sản phẩm chăm sóc cá nhân. Nó được sử dụng với nhiều mục đích, như để cải thiện độ ổn định của sản phẩm trong không khí hoặc đóng vai trò là một chất bảo quản, chất ổn định để ngăn chặn quá trình khử màu do hiện tượng oxy hóa được xúc tác bởi các ion kim loại. EDTA thường xuất hiện trong các loại mỹ phẩm chăm sóc da dưới dạng Disodium EDTA.

Y natural – một hãng mỹ phẩm nổi tiếng của Australia khuyên KHÔNG nên sử dụng các sản phẩm có chứa Disodium EDTA, bởi vì nó là một 'chất tăng cường thâm nhập'. Mặc dù nó không bị hấp thụ nhiều vào da nhưng nó phá vỡ bề mặt của tế bào da để các hóa chất khác trong các sản phẩm tẩy rửa dễ xâm nhập hơn.

Nhiều nghiên cứu đã chỉ ra rằng những chất tạo phức liên kết với EDTA có thể cô lập hoặc huy động các ion kim loại gây ô nhiễm môi trường. EDTA có thể ngăn sự kết tủa của các kim loại nặng trong dung dịch hoặc ngược lại, gây ra hiệu ứng hòa tan các kim loại nặng làm ô nhiễm môi trường (tìm hiểu thêm về tác động của EDTA đối với môi trường tại đây)

- (2) Trong quần áo, khăn có các thành phần có thể gây kích ứng da, như:

- Fomaldehyde

Formaldehyde được dùng trong quần áo với vai trò là một chất chống nhăn (nó cũng xuất hiện trong các sản phẩm tiêu dùng như mỹ phẩm và kem dưỡng da). Formaldehyde hay Formalin, Methanal, Andehyde formic có thể gây ra phản ứng dị ứng trên da (allergic contact dermatitis), dẫn đến ngứa, nổi ban đỏ, phát triển thành mụn nước. Ngoài ra, Formaldehyde được xếp vào nhóm 1 là “chất gây ung thư cho người” theo Cơ quan nghiên cứu về Ung thư Quốc tế (IARC).

- Polyester

Sợi/vải polyester được đặc trưng bởi khả năng chống giãn, co, nhăn, nấm mốc và mài mòn, giúp duy trì hình dạng quần áo khi giặt hay sấy khô. Điều này làm cho vải polyester được sử dụng rộng rãi trong ngành công nghiệp dệt may. Tuy nhiên, vật liệu polyester lại có thể gây nhiều vấn đề cho người sử dụng, đặc biệt là dị ứng polyester. Các phản ứng dị ứng liên quan tới vải polyester là do tiếp xúc với các hóa chất được sử dụng trong sản xuất công nghiệp của



vật liệu polyester. Có thể xảy ra do tiếp xúc với da khi mặc các loại quần áo polyester hoặc do hít phải sợi polyester. Một số loại vải khác từ sợi tổng hợp cũng dễ gây kích ứng da như Acrylic, Spandex, Poliamid...

(3) Ngoài ra còn nhiều yếu tố khác như thức ăn, lông thú, nhiệt độ quá lạnh hoặc quá nóng, nước tắm có nhiều clo, ... cũng là các yếu tố khiến bệnh eczema bùng phát hoạt trở nặng.

3. Vậy phải làm gì để hạn chế sự phát triển của bệnh eczema?

Nếu chỉ tập trung điều trị khi bệnh bùng phát, khả năng tái phát sẽ cao và có mức độ nặng. Do đó, nên tích cực dự phòng ngay cả khi bệnh thoái lui để giảm nguy cơ tái phát hoặc tái phát ở mức độ nhẹ hơn. Dưới đây là một số thói quen có lợi mà người bị bệnh eczema (kể cả những người không bị bệnh) nên duy trì để phòng và chữa bệnh:

Đầu tiên, đối với bên trong cơ thể nên:

- (1) Giữ tinh thần thoải mái, tránh căng thẳng, ngủ đủ giấc.
- (2) Có chế độ ăn uống phù hợp, nên ăn nhiều cá, rau củ để cung cấp đủ chất béo như Omega-3, vitamin A, C, E, kẽm cần cho sự cấp ẩm và tái tạo da.
- (3) Tập thể dục thường xuyên để nâng cao sức đề kháng. Nếu có bệnh lý Eczema, lựa chọn môn tập phù hợp không ra quá nhiều mồ hôi vì có thể khiến bệnh thêm nặng.

Còn đối với bên ngoài, chúng ta nên:

- (1) Giảm thiểu tiếp xúc với hóa chất, đặc biệt là các chất tẩy rửa, bằng các cách:
 - Đeo găng tay khi lau dọn, tẩy rửa (nên đi thêm 1 lớp găng tay bằng sợi cotton phía trong để thấm mồ hôi).
 - Không sử dụng hoặc giảm thiểu tối đa sử dụng xịt mùi thơm hoặc nước hoa tổng hợp hay sáp thơm.
 - Chọn loại nước giặt cho da nhạy cảm, sử dụng các loại sản phẩm làm sạch êm dịu (không xà phòng) hoặc các chất tẩy rửa tự nhiên. Dầu gội cần chọn loại có pH trung tính, tránh có mùi quá thơm.

Tham khảo thêm cách làm nước rửa tay, rửa cốc/chén tại nhà bằng giấm trong video tại đây

Tham khảo cách tự làm xà phòng tại đường dẫn

<https://vtv.vn/doi-song/cach-lam-xa-bong-handmade-don-gian-20190515171705103.htm>

- (2) Khi tắm rửa và vệ sinh cá nhân cần lưu ý:
 - Không nên tắm quá lâu trong thời tiết mùa đông để tránh mất nước, khô da (chỉ nên tắm vòi sen trong khoảng 5 phút). Không những vậy, trong nước tắm, sinh hoạt hằng ngày còn có thể chứa Clo hoặc đá vôi khiến da dễ bị kích ứng. Tránh sử dụng nước nóng mà nên dùng nước ấm (tốt nhất từ 27-30 độ) hoặc tránh để da tiếp xúc với nắng nóng lâu, do sẽ làm da bị tổn thương hơn, đặc biệt ở những chỗ đã bị viêm.



- Không nên dùng bột biển hoặc khăn chà xát mạnh trên da, chỉ cần dùng tay xoa nhẹ nhàng. Khi tắm xong, chỉ nên thấm khô mà không nên lau đi lau lại.
- (3) Giữ móng tay ngắn để tránh làm tổn thương da thêm khi gãi và ngăn ngừa hiện tượng bội nhiễm do vi khuẩn trú ngụ ở móng tay gây ra.
 - (4) Giữ cho da luôn đủ độ ẩm. Việc dưỡng ẩm sẽ giúp tăng cường độ ẩm, làm dịu da, củng cố hàng rào bảo vệ da. Nên lựa chọn những sản phẩm không hương liệu, không chất tạo màu, hạn chế chất bảo quản, có thể sử dụng sản phẩm từ dầu dừa, dầu oliu, cà chua, mật ong,... đặc biệt trong mùa đông khô hanh. Thuốc mỡ là lựa chọn hàng đầu cho những người bị chàm do có nền gốc từ dầu khoáng nên hàm lượng dầu cao (tiếp sau đây là kem dưỡng và lotion), tuy nhiên thuốc mỡ sẽ gây cảm giác nhờn (nên bôi trước khi đi ngủ). Kem dưỡng cũng là một lựa chọn phù hợp bởi ít gây nhờn nhưng vẫn cấp ẩm đầy đủ. Chú ý làm sạch tay trước khi bôi. Nên bôi dưỡng ẩm sau khi tắm khoảng 3 phút để khóa ẩm cho da, tránh nước tự bay hơi sẽ khiến da dễ khô hơn.
 - (5) Giữ cho nhà cửa, môi trường xung quanh luôn sạch sẽ, thoáng mát để tránh tạo điều kiện cho vi khuẩn hay các tác nhân gây bệnh phát triển (tìm hiểu thêm trên oagree tại đây).
 - (6) Trồng thêm cây xanh để giúp đảm bảo độ ẩm và thanh lọc không khí (tìm hiểu thêm trên oagree tại đây).

Do chế độ ăn uống và tiếp xúc nhiều hoá chất, càng ngày, hệ miễn dịch của nhiều người trong chúng ta bị suy yếu, bị rối loạn. Kết hợp với môi trường ô nhiễm, nên các bệnh lý về da mãn tính như eczema, vẩy nến,... ngày càng phổ biến, tác động xấu tới sức khỏe cũng như gây ra nhiều bất tiện trong sinh hoạt, công việc hàng ngày. Nâng cao hiểu biết và bắt đầu thay đổi những thói quen nhỏ để bảo vệ sức khỏe của chính mình và những người thân trong gia đình mình nhé.

Tham gia nhóm "oagree.com - sức khỏe và môi trường sống" (<https://www.facebook.com/groups/oagree>) để cùng chia sẻ các kiến thức và kinh nghiệm giúp nâng cao sức khỏe bản thân và gia đình mình trong điều kiện môi trường sống ngày càng rủi ro và khắc nghiệt nhé.

Cập nhật thông tin hữu ích khác từ Oagree.com tại website:

<https://oagree.com> hoặc <https://www.facebook.com/oagree.fanpage>



Nguồn tham khảo:

1. Hiệp hội Eczema Quốc tế (<https://nationaleczema.org/>)

Fanpage: <https://www.facebook.com/oagree.fanpage>

Group: "oagree.com – sức khỏe và môi trường sống" (<https://www.facebook.com/groups/oagree>)

Website: <https://oagree.com>

Email: connect@oagree.com

SĐT: 0334436326



2. Bệnh viện Da Liễu Trung Ương (<https://dalieu.vn/benh-viem-da-co-dia-atopic-dermatitis-ad/>)
3. Tạp chí Da liễu *Journal of Investigative Dermatology* <https://www.sciencedirect.com/journal/journal-of-investigative-dermatology/vol/136/issue/1>
4. Tạp chí khoa học của Hiệp hội Hóa dầu Mỹ (https://www.aocs.org/Documents/InformPDF/Inform_JAN_2016.pdf)
5. Trung tâm Thông tin Công nghệ Sinh học Quốc gia Hoa Kỳ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5179079/>
6. Cơ quan Nghiên cứu Ung thư Quốc tế <http://www.inchem.org/documents/iarc/vol88/volume88.pdf>
7. The Foundation Eczéma <https://www.fondationeczema.org/en/treatment/cleansing-and-skin-care/shower-and-bath>
8. Hiệp hội Eczema Ustralia <https://www.eczema.org.au/eczema-facts/>
9. Thư viện Y khoa của trường Đại học Nam Cross, Australia <https://www.southerncross.co.nz/group/medical-library/eczema-causes-symptoms-treatment#:~:text=Certain%20substances%20or%20conditions%20called,pollen%2C%20moulds%2C%20or%20foods>
10. Hệ thống Y tế trường ĐH Pennsylvania, Hoa Kỳ <https://www.pennmedicine.org/updates/blogs/health-and-wellness/2019/august/psoriasis#:~:text=Dr.,so%20hard%20that%20it%20bleeds.%22>
11. Trang Cơ sở dữ liệu học thuật Reasearchgate (https://www.researchgate.net/figure/Frequencies-of-different-types-of-eczema_tbl1_51057293)
12. Chuyên mục Đời sống vtv.vn <https://vtv.vn/doi-song/cach-lam-xa-bong-handmade-don-gian-20190515171705103.htm>