



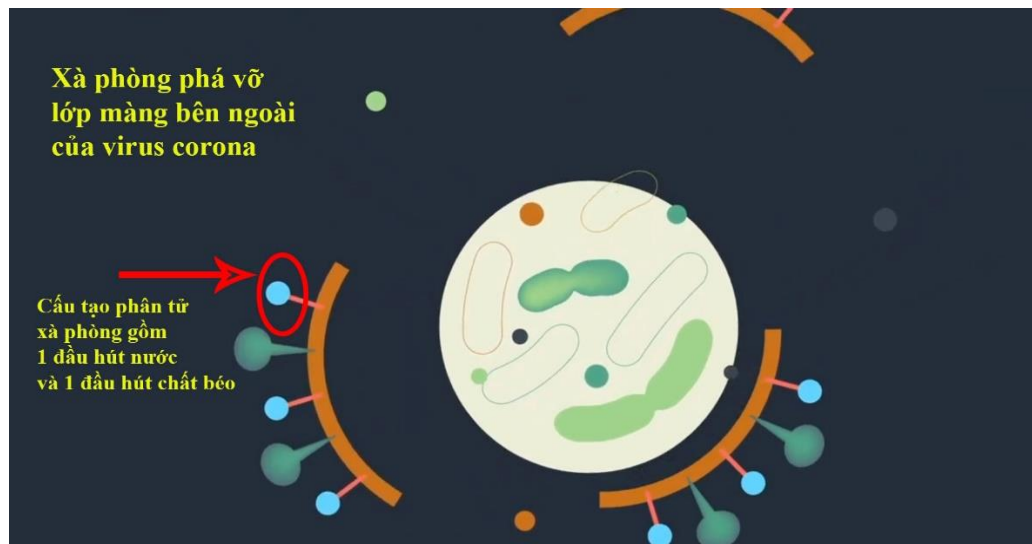
## Những trường hợp rửa tay bằng gel rửa tay khô không hiệu quả

Tại sao xà phòng được khuyến dùng hơn nước/gel rửa tay khô? Và là thế nào để hạn chế da tay bị khô, ngứa do phải rửa tay bằng xà phòng, còn thường xuyên trong điều kiện dịch bệnh như thế này? Dưới đây là các thông tin mà bạn cần biết để bảo vệ sức khỏe của mình một cách hiệu quả.

### 1. Tại sao xà phòng được khuyến nghị ưu tiên sử dụng hơn so với dung dịch sát khuẩn (như gel/nước rửa tay khô chứa cồn 70 độ trở)

Rửa tay thường xuyên với xà phòng hoặc cồn sát khuẩn là biện pháp hữu hiệu để hạn chế lây nhiễm covid-19. Tại sao vậy?

Xà phòng là chất hoạt động bề mặt, các phân tử phân cực (một đầu ưa nước và một đuôi kỵ nước) của nó có thể thay thế/hoà tan/lầy đi lớp màng lipid bao bọc bên ngoài virus, virus không còn bám dính vào bề mặt da, nổi lên cùng các lớp bọt xà phòng, sau đó dưới áp lực xả của nước sẽ cùng trôi xuống cống (Xem video về cơ chế tiêu diệt virus của xà phòng tại đây <https://vnexpress.net/suc-khoe/xa-phong-tieu-diet-ncov-bang-cach-nao-4071810.html>).



Cồn (ethanol/rượu ethyl) ở nồng độ 60% trở lên là một tác nhân diệt virus mạnh, làm bất hoạt các loại virus lipophilic (virus được bao quanh bởi một lớp vỏ lipoprotein bên ngoài lõi axit nucleic) và nhiều loại virus ưa nước do ethanol phá vỡ màng bọc bên ngoài virus, làm biến tính nhanh chóng lớp protein.

### Tuy nhiên hiệu quả của cồn trên thực tế có thể bị giảm do một số yếu tố như:

Nếu tay bị bẩn, bám dính các chất hữu cơ hoặc vô cơ (đất, dầu mỡ, thực phẩm,...) thì các chất này có thể làm giảm khả năng tiêu diệt virus của cồn (và các hoá chất khác trong dung dịch rửa tay khô) theo 2 cách: 1) Các chất bẩn này có thể phản ứng hóa học với dung dịch rửa tay khô dẫn đến dung dịch này giảm tính năng diệt khuẩn hoặc làm cho khối lượng chất diệt khuẩn còn lại ít, không đủ để tấn công các vi sinh vật; 2) Ngoài ra, các chất hữu cơ, vô cơ này có thể tạo ra một hàng rào vật lý làm cho virus không bị tấn công bởi hoá chất diệt khuẩn. Chính vì vậy, người ta mới khuyến nghị nếu tay sạch thì có thể sát khuẩn bằng dung dịch rửa tay khô, còn nếu tay bẩn thì cần phải rửa bằng xà phòng.

Về khối lượng, bạn chỉ cần một lượng xà phòng khá nhỏ, với sự cọ xát và tạo bọt, có thể bao phủ toàn bộ bàn tay của bạn một cách dễ dàng. Trong khi đó, xoa gel không đảm bảo bạn đã ngâm mọi góc bàn tay



**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.

trong khối lượng dung dịch sát khuẩn đủ hiệu quả cũng như thời gian đủ dài (do dung dịch sát khuẩn thường bay hơi nhanh). Mặc dù truyền thông không đưa hướng dẫn lượng gel cần đổ ra tay tối thiểu bao nhiêu để đảm bảo hiệu quả diệt khuẩn, nhưng bạn có thể tham khảo mức 3-5ml theo hướng dẫn quy trình rửa tay của bệnh viện Chợ Rẫy **tại đây** <http://choray.vn/quitrinhkiemsoat/Data/chuong4.html>. Đối với thời gian tiếp xúc, mặc dù một số nguồn thông tin hướng dẫn thời gian chà xát với gel/nước rửa tay là 30 giây nhưng theo hướng dẫn quy trình rửa tay của bệnh viện Chợ Rẫy nói trên và hướng dẫn khử trùng của Trung tâm Kiểm soát và phòng ngừa dịch bệnh Hoa Kỳ (CDC) cập nhật tháng 5/2019, đối với các chủng coronavirus như SARS và MERS, để tiêu diệt cần 1 phút tiếp xúc/phơi nhiễm (xem tài liệu **tại đây**, trang 26/163).

Ngoài ra, không phải sử dụng chất diệt khuẩn lúc nào cũng hiệu quả tuyệt đối do còn phụ thuộc các yếu tố khác như số lượng virus (số lượng virus càng lớn, thời gian để tiêu diệt virus càng dài), vị trí virus bám dính, các hoạt động cơ học như chà xát, nhiệt độ, pH, độ ẩm tương đối, kể cả nồng độ các hoá chất trong dung dịch/gel rửa, mức độ kháng hoá chất của vi sinh vật sau một thời gian liên tục tiếp xúc,...

## 2. Tác hại của rửa tay thường xuyên với xà phòng hoặc dung dịch sát khuẩn

Qua gần 2 tháng dịch bệnh, bạn đã thấy da tay bị khô hoặc ngứa chưa? Việc rửa tay thường xuyên với xà phòng hoặc nước rửa tay khô, đặc biệt là phụ nữ thường phải đi chợ, nấu ăn, làm da tay bị khô, rát, bóc vảy, thậm chí chảy máu và ngứa rất khó chịu. Đối với những người có làn da nhạy cảm, bị viêm da cơ địa hoặc bị chàm sẽ thấy rõ tác hại và có thể cảm thấy sợ hãi việc rửa tay như thế này. Hơn nữa, khi da tay bị mất lớp vi sinh vật có lợi, mất độ ẩm và bị tổn thương sẽ tạo điều kiện cho vi sinh vật xâm nhập vào cơ thể gây viêm, nhiễm trùng hoặc gây bệnh.



*Tay khô, ngứa do rửa nhiều xà phòng, nước rửa tay khô*

Tuy nhiên, đó chỉ là những ảnh hưởng nhìn thấy được bên ngoài. Nguy hiểm hơn, xà phòng diệt khuẩn thường chứa một số hoá chất diệt khuẩn, như triclosan, gây ra các ảnh hưởng tiêu cực đối với sức khỏe. Nhiều nghiên cứu cho thấy hoá chất này gây ra rối loạn nội tiết, thay đổi chuyển hóa hormone tuyến giáp, ... Khác với việc hấp thu qua thực phẩm sẽ được các cơ quan nội tạng trong cơ thể (như gan) lọc bỏ bớt hoặc chuyển hoá trước khi đi vào máu đến tế bào, các hoá chất trong nước rửa tay có thể thẩm thấu qua da và đi trực tiếp vào máu.

Ngoài ra, các hoá chất kháng khuẩn này còn làm gia tăng hiện tượng kháng kháng sinh của vi sinh vật – 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). Có thể hậu quả của sau đợt dịch bệnh covid-19 này, chúng ta sẽ phải đối diện với

Website: <https://oagree.com>

Email: [connect@oagree.com](mailto:connect@oagree.com)

Fanpage: [facebook.com/oagree.fanpage](https://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.*



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.

một thực trạng nguy hiểm khác do các chủng vi sinh vật đã tiến hoá, biến đổi để miễn dịch với các loại kháng sinh hiện tại đang được sử dụng. Đó là một vòng luẩn quẩn không hồi kết!

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

### 3. Một số giải pháp bảo vệ sức khỏe trong điều kiện dịch bệnh hiện nay

Để hạn chế được tác hại của xà phòng và nước rửa tay khô nhưng vẫn đảm bảo hạn chế lây nhiễm covid-19, đặc biệt với những người có làn da nhạy cảm, bạn có thể cân nhắc một số giải pháp sau:

**Đeo găng tay.** Bạn có thể chuẩn bị một số đôi găng tay để thích hợp với các hoạt động khác nhau, như: đi ra ngoài hoặc đi chợ có thể dùng găng tay y tế; rửa bát dùng găng tay dài, rộng; nấu ăn dùng găng tay ngắn và bó hơn;... Găng tay sau khi đi ra ngoài trở về hoặc sau khi sơ chế thực phẩm, rửa bát,... sẽ được làm sạch với xà phòng thay vì rửa trực tiếp tay với xà phòng. Mặc dù ban đầu chưa quen nhưng dùng lâu dần sẽ không còn thấy vướng víu, khó chịu nữa (lưu ý, đừng vứt bỏ bừa bãi găng tay chưa làm sạch vì sẽ làm virus lây lan).

**Hạn chế đi ra ngoài.** Bạn có thể hạn chế đi chợ, đi siêu thị mua thực phẩm để tránh lây nhiễm và hạn chế rửa tay nhiều lần bằng cách lên danh sách đầy đủ và mua gộp lại. Đối với các thực phẩm tươi sống vẫn có thể giữ được giá trị dinh dưỡng khi để trong ngăn đá dài ngày. Tìm hiểu thời hạn bảo quản trong tủ lạnh (bao gồm ngăn mát và ngăn đá) mà vẫn giữ được giá trị dinh dưỡng đối với các loại thực phẩm phổ biến **tại đây**. Ngoài ra, giảm đi ra ngoài mua sắm không những hạn chế lây nhiễm mà còn bảo vệ môi trường sống (giảm tiêu dùng sẽ giảm sản xuất, vận chuyển, đỡ ô nhiễm môi trường và cuối cùng sẽ giúp chúng ta cải thiện sức khỏe, nâng cao sức đề kháng để chống chọi là dịch bệnh). Hơn nữa giảm mua sắm những sản phẩm, dịch vụ không thực sự cần thiết vào thời điểm này còn giúp chúng ta tiết kiệm tiền bạc để đối diện với tình trạng suy thoái kinh tế, bao gồm mất việc làm, giảm lương, giá cả leo thang trong thời gian tới. Như đã phân tích ở trên, hoạt động rửa tay không phải lúc nào cũng hiệu quả do còn phụ thuộc nhiều yếu tố, do đó cách hữu hiệu nhất là tránh tiếp xúc với nguồn lây bệnh bằng cách hạn chế đi ra ngoài.

**Giảm tần suất rửa tay với xà phòng bằng cách sử dụng một số sản phẩm tự chế an toàn cho da tay** trong các trường hợp không tiếp xúc với nguồn có nguy cơ lây nhiễm covid-19, ví dụ khi làm việc nhà. Trong các trường hợp này bạn không nhất thiết phải rửa tay với xà phòng hay nước rửa tay khô mà có thể **sử dụng một số sản phẩm tự chế an toàn cho da tay** như pha giấm với nước lạnh/nước máy và một ít tinh dầu (tinh dầu trà, sả,...) cũng giúp làm sạch, diệt khuẩn, không khô da (xem hướng dẫn làm nước rửa tay, nước rửa cốc chén cực kỳ đơn giản từ giấm, nước và tinh dầu tại đây).

**Nâng cao hệ miễn dịch của cơ thể** thông qua chế độ ăn uống, tập thể dục và hạn chế căng thẳng, stress cũng rất hiệu quả trong việc hạn chế da khô và tăng sức khỏe cho làn da.

Cùng nhau chia sẻ kiến thức để vượt qua đại dịch covid-19 nhưng đừng để lại hậu quả sức khỏe và một môi trường sống nguy hiểm không kém.



Website: <https://oagree.com>

Fanpage: [facebook.com/oagree.fanpage](https://facebook.com/oagree.fanpage)

Email: [connect@oagree.com](mailto:connect@oagree.com)

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.



**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.

---

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

### **Nguồn tham khảo**

1. Trung tâm Kiểm soát và phòng ngừa dịch bệnh Hoa Kỳ (*The Centers for Disease Control and Prevention*): *Guideline for Disinfection and Sterilization in Healthcare Facilities* (<https://www.cdc.gov/infectioncontrol/guidelines/disinfection>)
2. Hiệp hội Vi sinh học Hoa Kỳ (*American Society for Microbiology*): *Antiseptics and Disinfectants: Activity, Action, and Resistance* (<https://cmr.asm.org/content/cm12/1/147.full.pdf>)
3. Thư viện Y khoa quốc gia Hoa Kỳ (*US National Library of Medicine*): *Efficacy of ethanol against viruses in hand disinfection* (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28882643>)
4. Bệnh viện Chợ Rẫy thành phố Hồ Chí Minh (<http://choray.vn/quitrinhkiemsoat/Data/chuong4.html>)
5. Bệnh viện Chấn thương chỉnh hình Thành phố Hồ Chí Minh (<http://www.bvctch.vn/vn/dung-nuoc-sat-khuan-rua-tay-dung-cach.html>)

Website: <https://oagree.com>

Email: [connect@oagree.com](mailto:connect@oagree.com)

Fanpage: [facebook.com/oagree.fanpage](https://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.