

# สบู่ล้างมือ รู้ทัน รู้เลือกใช้

ภญ.พศ.ดร. ลลนา คงคาเนรมิตร



ช่วงเวลานี้ที่มีการระบาดของไวรัสโคโรนาหรือ COVID-19 ไปทั่วโลก ทำให้ประชาชนได้รับความรู้ในการป้องกันตนเองมากมาย หนึ่งในนั้นจะเป็นเรื่องของการล้างมือเพื่อชำระล้างสิ่งสกปรกมีผลให้ลดการสะสมของเชื้อโรคได้ โดยกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ได้เผยแพร่วิธีการล้างมือด้วยน้ำและสบู่ 7 ขั้นตอน

## ประกอบด้วย

1. ฝ่ามือถูกัน
2. ฝ่ามือถูหลังมือและนิ้วถูซอกนิ้ว
3. ฝ่ามือถูฝ่ามือและนิ้วถูซอกนิ้ว
4. หลังนิ้วมือถูฝ่ามือ
5. ถูนิ้วหัวแม่มือโดยรอบด้วยฝ่ามือ
6. ปลายนิ้วมือถูขวางฝ่ามือ
7. ถูรอบข้อมือ โดยทุกขั้นตอนทำ 5 ครั้ง สลับกันทั้ง 2 ข้าง

การล้างมือด้วยวิธีการข้างต้นเป็นวิธีการที่มีประสิทธิภาพเสียค่าใช้จ่ายน้อยและสามารถป้องกันการแพร่ระบาดของเชื้อโรคได้





## สบู่ล้างมือ รู้ทัน รู้เลือกใช้



ในเรื่องของการใช้สบู่ นั้นเป็นเรื่องที่ทุกคนมีความคุ้นชิน อย่างไรก็ตามปัจจุบันมีสบู่ที่หลากหลาย สบู่ที่ใช้จำเพาะเป็นสบู่ล้างมือ (hand soap, hand wash) ก็มีให้เลือกใช้ ผู้ผลิตจะประดิษฐ์มาให้ใช้ได้สะดวกโดยเลือกใช้บรรจุภัณฑ์ที่ทันสมัยบางยี่ห้ออาจกล่าวอ้างคุณสมบัติในการทำความสะอาดและประสิทธิภาพในการล้างกลิ่นคาวติดมือจากการปรุงอาหารหรือมีสารบำรุงต่อการถนอมมือได้มากกว่ากับสบู่อาบน้ำทั่วไป อย่างไรก็ตามสบู่อาบน้ำทั่วไปก็สามารถใช้ล้างมือได้ซึ่งจะกล่าวถึงในขั้นตอนของการพิจารณาเลือกซื้ออีกครั้งหนึ่ง

รูปแบบของสบู่ล้างมือในท้องตลาดที่เราอาจพบเจอได้ มีทั้งสบู่ก้อน (bar soap), สบู่เหลว (liquid soap), โฟม (foam) และเจล (gel) สบู่ก้อนจะมีขนาดที่พอดีมือไม่ใหญ่จนเกินไปนัก ส่วนสบู่เหลวล้างมือมักจะอยู่ในขวดที่มีหัวปั๊ม หรือถ้าบรรจุอยู่ในเครื่องจ่าย สบู่เหลวอัตโนมัติซึ่งของเหลวที่อยู่ภายในไม่ควรมีความหนืดมากเกินไปเพราะจะทำให้ของเหลวถูกปั๊มออกมาได้ง่ายสำหรับสบู่เหลวที่มีความข้นหนืดสังเกตได้จากเมื่อเอียงขวดแล้วเนื้อสารภายในจะเกิดการไหลตามไปได้ช้าซึ่งอาจเรียกเป็นเจลได้ สบู่เจลล้างมือนี้บรรจุในขวดหัวปั๊มธรรมดาได้เช่นกันนอกจากนี้ยังมีสบู่เหลวที่บรรจุในขวดที่มีหัวปั๊มชนิดพิเศษที่ทำให้เกิดฟองโฟมได้ทำให้ใช้สะดวก แต่ลูบฟองโฟมที่ได้ให้ทั่วมือแล้วล้างออกด้วยน้ำขำมขั้นตอนการถูสบู่เหลวบนมือให้เกิดฟองทำให้ช่วยประหยัดเวลาได้อีกด้วย สบู่เหลวที่บรรจุในขวดชนิดนี้ไม่ควรหนืด เพราะจะทำให้ปั๊มเข้ากับอากาศได้ง่ายแล้วทำให้เกิดฟองโฟมได้ดี

สำหรับราคาของสินค้าเหล่านี้จะมาจากสารที่ใช้เป็นส่วนผสมปริมาณสารที่ใช้ เครื่องมือ ความยากง่ายในการผลิต บรรจุภัณฑ์ การโฆษณาและการตลาดในท้องตลาดมีสินค้ากลุ่มนี้หลายระดับราคาผู้บริโภคมีโอกาสที่ดีในการเลือกซื้อเลือกใช้และก่อนอื่นควรพิจารณาจากความต้องการและงบประมาณของผู้ใช้งาน ซึ่งวัตถุประสงค์หลักควรเป็นความสามารถในการชำระล้างสิ่งสกปรกที่ตกค้างอยู่บนมือโดยไม่ก่อให้เกิดความระคายเคือง ดังนั้นหากจะใช้สบู่อาบน้ำทั่วไปในการล้างมือก็เป็นได้ เนื่องจากตอบสนองวัตถุประสงค์หลักแล้ว แต่หากผู้บริโภคมีความต้องการที่มากขึ้นและงบประมาณรองรับก็สามารถเลือกสบู่ล้างมือที่มีคุณสมบัติตามต้องการได้อีก



## สบู่ล้างมือ รู้ทัน รู้เลือกใช้



จากนั้นเมื่อเลือกซื้อและนำมาใช้ก็ควรสังเกตความละเอียดของฟอง ปริมาณกลิ่น ทั้งขณะล้างหรือหลังล้างมือ(บางท่านชอบกลิ่นที่เข้มข้นและบางท่านชอบกลิ่นปานกลางจนถึงไม่มีกลิ่น) และความรู้สึกหลังล้างมือซึ่งคนส่วนใหญ่มักจะพอใจที่รู้สึกสะอาดและนุ่มมือ จึงอาจซื้อในขนาดที่เล็กก่อนเพื่อทดลองใช้ว่าตรงกับความพึงพอใจของผู้ใช้หรือไม่ หรือหากเป็นสบู่ล้างมือที่มีราคาสูงอาจสอบถามรายละเอียดและขอตัวอย่าง (sample) จากผู้ขายมาทดลองใช้หรือลองคัดเลือกสบู่ล้างมือน้ำยี่ห้อที่คาดว่าจะตรงใจเอาไว้จำนวนหนึ่งแล้วทำการสืบเสาะจากรีวิวและเลือกมาทดลองใช้ก็อาจจะทำให้เจอสบู่ล้างมือคู่มือคู่ใจในสักวันหนึ่ง

นอกจากการสังเกตบรรจุภัณฑ์ เอียงขวดไปมา ดูสีและดมกลิ่นแล้ว ฉลากสินค้า จะมีประโยชน์ต่อผู้บริโภคเป็นส่วนหนึ่งของระบบการคุ้มครองผู้บริโภคของรัฐ ดังนั้นไม่ควรละเลยในการอ่านฉลาก สิ่งที่ควรสังเกตคือชื่อสินค้าในที่นี้เรามองหาสบู่ล้างมือก็ควรอ่านชื่อผลิตภัณฑ์และวิธีใช้ว่าตรงกับความเข้าใจหรือไม่ฉลากเครื่องสำอางต้องแสดงเลขที่ใบรับแจ้ง (สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยาเป็นหน่วยงานที่ออกเลขให้)ชื่อผู้ผลิตและสถานที่ผลิต วันเดือนปีที่ผลิต และสิ่งสำคัญอีกประการคือ สารที่ใช้เป็นส่วนประกอบ (ingredients) ฉลากจะแสดงชื่อสารที่ใช้ปริมาณมากที่สุดในสูตรตำรับเป็นสารตัวแรกและเรียงลำดับตามปริมาณสารจนไปถึงสารตัวสุดท้ายที่มีปริมาณในตำรับน้อยที่สุด(ซึ่งมักจะเป็นสารจำพวกสี กลิ่น หรือสารกันเสีย) ในผู้ที่แพ้ง่ายและทราบชื่อสารที่ตนเองแพ้แล้วนั้นยังควรจะต้องอ่านรายชื่อสารที่ใช้เป็นส่วนประกอบและหากมีปรากฏในฉลากก็ควรหลีกเลี่ยงการใช้ที่อาจก่อให้เกิดการแพ้ได้สารที่ใช้เป็นส่วนประกอบในสบู่ล้างมือมักเป็นสารที่มีหน้าที่เหล่านี้ ได้แก่ สารลดแรงตึงผิว สารที่ช่วยเพิ่มฟองและความคงทนของฟองสารเพิ่มความหนืด สารคีเลต สารกันเสีย กลิ่น สี ส่วนสารอื่นๆ ที่มักเพิ่มเข้าไป เช่น สารที่ให้ความนุ่มชุ่มชื้น สารสกัดจากธรรมชาติ สารทำลายเชื้อ เป็นต้น



## สบู่ล้างมือ รู้ทัน รู้เลือกใช้



โดยหลักการของการล้างทำความสะอาดนั้น เราอาจแบ่งสิ่งสกปรกออกเป็น 3 ประเภท ได้แก่ (1) สิ่งสกปรกที่ละลายน้ำได้ เช่น เหงื่อ (2) สิ่งสกปรกที่ละลายในน้ำมัน ได้ เช่น น้ำมัน ไขมัน (3) สิ่งสกปรกที่ไม่ละลาย เช่น ซีไคล ฝุ่นละออง จุลชีพ ซึ่งสิ่งสกปรกที่เราสัมผัสอยู่อาจมีทั้ง 3 ชนิดพร้อมกัน หากใช้น้ำเพียงอย่างเดียวไม่อาจกำจัดสิ่งสกปรกออกไปได้หมด ดังนั้นในตำรับสบู่จึงใช้สารลดแรงตึงผิว (surfactant) เป็นสารทำหน้าที่หลัก เพราะโมเลกุลของสารลดแรงตึงผิวจะมีทั้งส่วนที่ชอบน้ำและส่วนที่ชอบน้ำมัน ทำให้ส่วนที่ชอบน้ำมันจะไปจับกับน้ำมันหรือสิ่งสกปรกที่ละลายในน้ำมันได้ที่อยู่บนผิวหนังและดึงออกมาได้ และสามารถกระจายในน้ำได้เนื่องจากมีส่วนที่ชอบน้ำอยู่ด้วย สบู่ที่มีสารลดแรงตึงผิวนี้จะทำให้ผิวหนังและอนุภาคของสิ่งสกปรกเปียกน้ำได้ง่ายขึ้นด้วย เมื่อถูมือทำให้เกิดฟองแล้วล้างออกด้วยน้ำ จะสามารถชำระล้างเอาสิ่งสกปรกต่างๆออกไปได้ ตัวอย่างของสารลดแรงตึงผิวที่นิยมใช้ในสบู่ เช่น sodium laureth sulfate, ammonium lauryl sulfate, cocamidopropyl betaine, polysorbate 20 และสารลดแรงตึงผิวที่ได้มาจากการทำปฏิกิริยาของกรดไขมัน เช่น lauric acid, myristic acid กับด่าง เช่น sodium hydroxide ทำให้ได้สารที่เป็นสารลดแรงตึงผิวขึ้นมาได้เช่นกัน สำหรับสารอื่นในตำรับจะมีหน้าที่เป็นสารช่วยให้สบู่คงสภาพได้นานขึ้นและเพิ่มความพึงพอใจให้ผู้บริโภคทั้งในเรื่องของสีและกลิ่น นอกจากนี้อาจใส่สารที่ให้การบำรุง ทำให้ผิวไม่แห้งตึงเกินไปหลังการชำระล้าง เช่น glycerin, shea butter เป็นต้น สารสกัดจากธรรมชาติอาจใส่ในตำรับโดยมีสมบัติขึ้นกับสารสกัดที่เลือกใช้นั้นๆ เช่น ให้ความชุ่มชื้น หรือยับยั้งเชื้อโรค เป็นต้น อย่างไรก็ตามการล้างมือบ่อยครั้งในบางคนหรือบางอาชีพอาจทำให้เกิดผิวแห้งและระคายเคืองได้ แม้จะเลือกใช้สบู่ล้างมือที่อ่อนโยน ระคายเคืองต่ำ และมีสารบำรุงแล้วก็ตาม ก็อาจไม่เพียงพอซึ่งอาจต้องพิจารณาใช้ครีมหรือผลิตภัณฑ์บำรุงผิวมือหลังล้างมือร่วมด้วย



# สบู่ล้างมือ รู้ทัน รู้เลือกใช้



## เอกสารอ้างอิง

1. กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข อินโฟกราฟฟิก สร้างเกราะป้องกันไวรัสโคโรนา ด้วยการล้างมือ 7 ขั้นตอน จาก <https://multimedia.anamai.moph.go.th/infographics/info-7-steps-wash-hands/> เข้าถึงเมื่อ 1 พฤษภาคม 2563
2. กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข สรุปการจัดกิจกรรมรณรงค์ วันล้างมือโลก 15 ตุลาคม 2560 สุขภาพดี เริ่มที่มือเรา จาก <http://foodsafety.anamai.moph.go.th/download/article/Global%20handwashing%20Day%202017.pdf> เข้าถึงเมื่อ 1 พฤษภาคม 2563
3. Ertel K. Personal cleansing products: properties and use. In Draeos ZD and Thaman LA, editors. Cosmetic formulation of skin care products. New York: Taylor & Francis Group, 2006.