



Hóa chất PFAS: Các hóa chất này là gì và cách bảo vệ sức khỏe của quý vị

Hóa chất PFAS là gì?

Per- and polyfluoroalkyl substances (PFAS, Các chất per- và polyfluoroalkyl) là một nhóm gồm hàng nghìn loại hóa chất do con người tạo ra. PFAS đôi khi được gọi là “hóa chất vĩnh cửu” vì chúng phân hủy rất chậm trong môi trường.

Hóa chất PFAS đã được sử dụng từ những năm 1950 để sản xuất nhiều loại sản phẩm công nghiệp và tiêu dùng có đặc tính:

- Chống bám bẩn.
- Chống thấm nước.
- Chống dính.
- Chống dầu mỡ.
- Chịu hóa chất và chịu nhiệt.

Ngoài ra, PFAS còn được sử dụng trong một số loại bột chữa cháy, chẳng hạn như bột tạo màng nước (AFFF). Loại bột này dùng để dập các đám cháy nhiên liệu.

Hai trong số những hóa chất nổi tiếng nhất thuộc nhóm PFAS là axit perfluorooctane sulfonic (PFOS) và axit perfluorooctanoic (PFOA).

Vì sao hóa chất PFAS lại gây lo ngại cho sức khỏe?

Một số loại hóa chất PFAS có thể tích tụ trong cơ thể chúng ta khi tiếp xúc thời gian dài (nhiều tháng đến nhiều năm). Đây là vấn đề đáng quan tâm vì mức PFAS cao trong cơ thể có thể làm tăng nguy cơ gặp phải các tác động xấu đến sức khỏe, bao gồm:

- Ung thư thận và tinh hoàn.
- Trẻ sơ sinh nhẹ cân.
- Hệ miễn dịch yếu hơn, phản ứng kém với một số loại vắc-xin như vắc-xin uốn ván, làm giảm hiệu quả phòng chống nhiễm trùng.
- Mức cholesterol trong máu cao hơn.
- Vấn đề huyết áp trong thai kỳ.

“Hóa chất vĩnh cửu” không có nghĩa chúng “ở vĩnh viễn trong cơ thể!”

Khi quý vị giảm mức độ tiếp xúc với PFAS, các hóa chất này sẽ bắt đầu đào thải khỏi cơ thể từ từ theo thời gian.

Tôi có thể bị phơi nhiễm với hóa chất PFAS như thế nào?

Những cách phổ biến khiến quý vị có thể bị phơi nhiễm với PFAS từ các sản phẩm tiêu dùng và môi trường bao gồm:

- Uống nước bị nhiễm PFAS.
- Ăn thực phẩm (như thịt, sữa và rau củ) được sản xuất trên đất hoặc nguồn nước bị nhiễm PFAS.
- Ăn cá hoặc động vật có vỏ sống trong nguồn nước hoặc trầm tích bị nhiễm PFAS.
- Vô tình nuốt phải cặn bẩn hoặc bụi từ các sản phẩm tiêu dùng có chứa PFAS, chẳng hạn như thảm chống bám bẩn, một số loại chảo chống dính, bình xịt chống thấm nước, mỹ phẩm và sáp trượt tuyết.
- Vô tình nuốt hoặc hít phải bụi từ đất bị nhiễm PFAS.

Do PFAS đã được sử dụng trong rất nhiều sản phẩm tiêu dùng, hầu như mọi người tại Hoa Kỳ đều có một lượng PFAS nhất định trong cơ thể. Tuy nhiên, những cộng đồng có nguồn nước, đất hoặc thực phẩm bị nhiễm PFAS thường có nồng độ PFAS cao hơn trong cơ thể vì họ phơi nhiễm với các chất này thường xuyên hơn.

Tôi có thể giảm thiểu nguy cơ các chất này ảnh hưởng sức khỏe bằng cách nào?

Cách tốt nhất để giảm nguy cơ ảnh hưởng sức khỏe do PFAS là giảm tiếp xúc. Dưới đây là một số cách giúp quý vị giảm mức độ phơi nhiễm PFAS:

- Chuyển sang nguồn nước thay thế nếu nguồn nước của quý vị có mức PFAS vượt quá ngưỡng an toàn cho sức khỏe. Có thể lắp đặt bộ lọc nước được chứng nhận là có khả năng giảm PFAS hoặc sử dụng nước đóng chai.
- Tuân thủ khuyến cáo về việc tiêu thụ cá nếu quý vị tự đánh bắt cá để ăn.
- Chuyển nguồn nước uống cho gà và các vật nuôi khác sang nguồn nước an toàn nếu nước của quý vị có PFAS và quý vị đang tiêu thụ trứng, sữa hoặc thịt từ những vật nuôi này.
- Thay thế các vật dụng gia đình có chứa PFAS bằng các sản phẩm không chứa PFAS. Hoặc giảm tần suất sử dụng những vật dụng này.
- Tuân thủ hướng dẫn vệ sinh để giảm PFAS có trong bụi trong nhà ở.
- Rửa sạch, chà kỹ và gọt vỏ các loại rau củ trồng tại nhà trước khi ăn nếu quý vị tưới cây bằng nước có chứa PFAS.
- Đeo găng tay khi làm vườn hoặc chơi với đất hoặc rửa tay sạch sau khi tiếp xúc.

Để biết thêm thông tin, truy cập www.doh.wa.gov/pfas.

DOH 334-585 June 2025 Vietnamese

Để yêu cầu tài liệu này ở các định dạng khác, hãy gọi 1-800-525-0127. Khách hàng bị khiếm thính hoặc khó nghe, vui lòng gọi 711 (Washington Relay) hoặc gửi email đến doh.information@doh.wa.gov.

Cơ thể tôi loại bỏ PFAS bằng cách

Khi quý vị giảm mức độ tiếp xúc, PFAS sẽ đào thải khỏi cơ thể quý vị qua:

- Nước tiểu.
- Phân.
- Máu kinh nguyệt.
- Sữa mẹ.

Nếu nguồn nước của quý vị có PFAS, hãy chuyển sang nguồn nước thay thế và tiếp tục cho con bú.

Trong thai kỳ, PFAS có trong cơ thể người mẹ cũng có thể truyền sang thai nhi và nhau thai. Xem thêm các khuyến cáo về việc cho con bú tại trang web www.doh.wa.gov/pfas.

Mất bao lâu để PFAS đào thải khỏi cơ thể tôi?

Khi quý vị giảm mức độ tiếp xúc, PFAS có thể bắt đầu đào thải khỏi cơ thể quý vị. Mỗi loại PFAS sẽ có tốc độ đào thải khác nhau. Tốc độ đào thải PFAS cũng khác nhau tùy từng người.

Tốc độ PFAS đào thải khỏi cơ thể được đo bằng “thời gian bán hủy”. Thời gian bán hủy là khoảng thời gian cần thiết để mức PFAS trong máu giảm đi một nửa.

Thời gian bán hủy trung bình của một số hóa chất PFAS phổ biến

Hóa chất PFAS	Thời gian bán hủy trung bình
PFHxS	5,3 đến 15 năm
PFDA	4 to 7,1 năm
PFOS	3,3 đến 4,6 năm
PFNA	2,5 đến 4,3 năm
PFOA	2,3 đến 3,9 năm
PFBS	35 ngày
PFHxA	32 ngày
PFBA	3 ngày

Site Assessment and Toxicology Division (Phòng Đánh Giá Địa Điểm và Độc Chất Học)

Office of Environmental Public Health Sciences
(Văn Phòng Khoa Học Y Tế Công Cộng Môi Trường)

Washington State Department of Health
(Sở Y Tế Tiểu Bang Washington)

doheheha@doh.wa.gov