

## 今月の健康チェックポイント

Điểm lưu ý tháng này

花粉の季節到来！

Mùa phấn hoa đã đến!

花粉は1年中飛んでいますが、3月から特に猛威をふるってきます。2022年の花粉飛散量は、北海道を除くほとんどの地域で多くなる見込みになっています。「花粉症が辛い！毎年この季節は憂鬱」という方は年々増えているようです。現在、日本人のおよそ4人に1人が花粉症だと言われています。日本に来てから花粉症になったという実習生もいます。花粉症は、花粉が原因で引き起こされるアレルギー症状です。なぜアレルギー症状が起きるのでしょうか。

Phấn hoa vẫn bay quanh năm nhưng sẽ đặc biệt nhiều bắt đầu từ tháng 3. Lượng phấn hoa bay rải rác trong năm 2022 được dự đoán là sẽ tăng lên ở hầu hết các khu vực ngoại trừ Hokkaido. Hàng năm, số người bị ảnh hưởng, khó chịu vì phấn hoa cũng tăng lên. Người ta nói rằng, hiện tại cứ 4 người Nhật thì có 1 người bị dị ứng phấn hoa. Có cả những TTS bắt đầu bị dị ứng từ sau khi đến Nhật. Dị ứng phấn hoa là một loại dị ứng có triệu chứng bắt nguồn từ phấn hoa. Vậy thì tại sao các triệu chứng dị ứng lại xảy ra?

花粉症とは？

花粉が目や鼻から入ると、からだの免疫システムによって、花粉→異物→敵とみなされ、敵に対抗するための抗体がつくられます。この抗体は、花粉が入ってくるたびに作られるため、少しずつ体内にたまってきます。蓄積量があるレベルに達すると、次に花粉が入ってきたときに、アレルギー反応を起こすヒスタミンなどの化学物質が分泌され、くしゃみや鼻水、鼻づまりといった花粉症の症状を起こすのです。

症状は、鼻の症状として、くしゃみ、鼻水、鼻づまり、目の症状として、かゆみ、涙、充血が主で、のどのかゆみ、皮膚のかゆみ、下痢、熱っぽい感じなどが現れることもあります。この症状が1日中続くので、本当に辛く勉強や仕事に影響が出ることがあります。

Phấn hoa bay xâm nhập vào cơ thể từ mắt và mũi, hệ thống miễn dịch của cơ thể sẽ phân biệt phấn hoa là vật thể lạ từ đó coi nó là kẻ thù, để chống lại kẻ thù này, cơ thể sẽ sinh ra các kháng thể. Các kháng thể này sẽ được tạo ra mỗi khi có phấn hoa

xâm nhập vào và tích tụ từng chút một trong cơ thể. Khi số lượng tích lũy đến một mức nhất định thì cơ thể sẽ tiết ra chất hoá học như histamine gây phản ứng với dị ứng khi phấn hoa tiếp tục xâm nhập vào. Từ đó mà cơ thể xuất hiện các triệu chứng dị ứng phấn hoa như hắt hơi, sổ mũi, nghẹt mũi,...

Các triệu chứng chủ yếu là triệu chứng về mũi như hắt hơi, sổ mũi, nghẹt mũi; triệu chứng về mắt như ngứa, chảy nước mắt, xuất huyết; ngoài ra còn có các triệu chứng khác như ngứa họng, mẩn ngứa da, tiêu chảy, cảm giác như sốt,...

花粉症を引き起こす植物には次のようなものがあります。

Một số loại thực vật gây nên dị ứng phấn hoa

【樹木 Cây】スギ、ヒノキ、シラカンバ、ハンノキ、ケヤキ、クヌギ、コナラなど

cây tuyết tùng, cây bách, cây bạch dương, cây gỗ trăn đen, cây keyaki, cây sồi,...

【草木 Cỏ】イネ科(カモガヤ、オオアワガエリなど)、キク科(ブタクサ、ヨモギなど)、アサ科(カナムグラなど)

Họ Gramineae (Dactylis, Timothy,...) họ Asteraceae (cỏ phấn hương, ngải cứu,...), họ gai dầu (Humulus japonicus,...)

花粉が飛ぶ時期

スギ花粉=2月から4月

ヒノキ花粉=3月から5月

イネ科の花粉=4月中旬から6月

ブタクサやヨモギの花粉=8月下旬から9月

カナムグラ(アサ科)など=9月から10月

Thời điểm phấn hoa

Cây tuyết tùng = tháng 2 ~ 4

Cây bách = tháng 3 ~ 5

Họ Gramineae = giữa tháng 4 ~ 6

Phần hương và ngải cứu = cuối tháng 8 ~ 9

Humulus (họ gai dầu),... = tháng 9 ~ 10

2月中旬に、九州、四国、東海、関東地方の一部から花粉シーズンスタート

下記のサイトで花粉情報を知ることができます。

Vào giữa tháng 2, phấn hoa sẽ bắt đầu rơi tại một số vùng của Kyushu, Shikoku, Tokai

Bạn có thể biết được thông tin phấn hoa tại website dưới đây.

日本気象協会 <https://tenki.jp/pollen/>

環境省花粉観測システム(はなこさん) [kafun.taiki.go.jp/](http://kafun.taiki.go.jp/)

Hiệp hội thời tiết Nhật Bản: <https://tenki.jp/pollen/>

Hệ thống quan sát phấn hoa của Bộ Môi trường (Hanako-san): [kafun.taiki.go.jp/](http://kafun.taiki.go.jp/)

花粉症を予防しましょう

Cùng phòng chống dị ứng phấn hoa

発症を防ぐには、まずは規則正しい生活やバランスのとれた食事、十分な睡眠をとり、免疫力を高める事が大切です。次に、花粉を避けることです。

Để ngăn ngừa phát bệnh thì đầu tiên bạn phải có thói quen sinh hoạt điều độ, ăn uống đầy đủ chất, ngủ đủ giấc, tăng cường khả năng miễn dịch là điều rất quan trọng. Tiếp đến là tránh tiếp xúc với phấn hoa.

予防対策 対策 対策 phòng ngừa

①花粉症用のマスクやメガネを使用する

- ②外出から帰る際は花粉を落としてから家に入り、洗顔やうがいをする
- ③掃除をまめにする
- ④外出時の服装はウール製の上着は避ける
- ⑤花粉情報を有効に使って行動する
- ①Sử dụng khẩu trang và kính chuyên dụng cho người dị ứng phấn hoa
- ②Rũ bỏ hết phấn hoa trước khi vào nhà khi đi từ ngoài về, rửa mặt và súc miệng
- ③Thường xuyên dọn dẹp
- ④Tránh mặc áo khoác ngoài bằng nỉ, len khi ra ngoài
- ⑤Sử dụng hiệu quả các thông tin về phấn hoa để có biện pháp phù hợp

### 花粉症の症状に対する対策

Đối phó với các triệu chứng của dị ứng phấn hoa

つらい目・鼻の症状を緩和させる方法 Các cách để giảm triệu chứng mắt, mũi

目をタオルで冷やす Làm mát mắt bằng khăn

目のかゆみが強いときは、冷たいタオルをしばらくまぶたの上に置いておくと、かゆみが緩和します。

Nếu mắt bị ngứa thì hãy sử dụng khăn lạnh đặt trên mí mắt một lúc để làm giảm ngứa.

のど・鼻を保湿する Dưỡng ẩm cổ họng và mũi

のど・鼻の粘膜が乾燥すると炎症が起こりやすくなります。マスクや加湿器などで、のど・鼻の保湿を心がけましょう。濡れマスクやのど飴も効果的です。

Khi chất nhầy ở cổ họng, mũi bị khô lại sẽ dễ dẫn đến tình trạng viêm nhiễm. Hãy dùng khẩu trang hoặc máy làm ẩm để dưỡng ẩm cho cổ họng và mũi. Dùng khẩu trang ướt và kẹo ngậm họng cũng rất có tác dụng.

薬を服用する Sử dụng thuốc

症状が辛い場合は耳鼻科を受診し、薬を処方してもらってください(内服薬・目薬・点鼻薬)

Nếu các triệu chứng trở nên nghiêm trọng hơn, hãy đến phòng khám Tai mũi họng để bác sĩ kê đơn thuốc (thuốc uống, thuốc nhỏ mắt, nhỏ mũi)

花粉症を悪化させないために

Không làm dị ứng phấn hoa trở nên xấu đi

規則正しい生活を心がける      Có thói quen sinh hoạt đúng đắn

過労、睡眠不足を避ける      Tránh làm việc quá sức và tình trạng mất ngủ

ストレスをためない      Không tích tụ căng thẳng

刺激物の多い食事を控える      Hạn chế đồ ăn nhiều chất kích thích

タバコやアルコールを控える      Hạn chế thuốc lá, rượu bia

日常の生活の中でできる事から始めてみてください。早めの対処が必要です。症状がひどい場合は耳鼻科を受診することをお勧めします。

Bạn hãy bắt đầu thử từ những việc có thể làm được trong cuộc sống hàng ngày. Hành động sớm là việc rất cần thiết. Nếu các triệu chứng trở nên nghiêm trọng, hãy đến phòng khám Tai mũi họng.