

今月の健康チェックポイント

Điểm lưu ý tháng này

暴飲暴食をした後の胃の不調はこうして克服しよう！

Sau khi ăn nhiều uống nhiều hãy phục hồi

tình trạng dạ dày bất ổn bằng cách này!

2023年、新しい年になりました！ここ数年、新型コロナウイルスの影響で生活が一変しました。健康の大切さをより実感したことだと思います。2023年も元気に働けるように、一年の初めから健康管理をしていきましょう。

Đã đến năm mới năm 2023! Mấy năm nay do ảnh hưởng của virus chủng mới corona mà cuộc sống bị thay đổi rất nhiều. Chúng ta cũng đã nhận thấy sự quan trọng của sức khoẻ hơn bao giờ hết. Năm 2023 để khoẻ mạnh làm việc, thì đầu năm mới chúng ta cùng cố gắng quản lý sức khoẻ tốt nhé.

胃もたれ・不快感

クリスマス、年末年始で暴飲暴食をした！ついついお酒を飲みすぎてしまった！食べ過ぎてずっと胃の調子が悪い！という方もいらっしゃると思います。胃もたれ(胃に食べものが長くとどまっているような不快感、胃が重たいと感じる、ムカムカするといった症状)や胸やけ(胸がチリチリ焼けるような症状、食べたものが胸の途中で溜まっている感じ、喉に酸っぱいものがこみ上げるような症状)やげっぷが続くなどの症状は「胃が休みたい！」と感じているサインです。胃の調子が悪くなるのは、暴飲暴食による胃の働かせ過ぎが原因の事が多いです。

Dịp lễ Giáng Sinh, cuối năm cũ đầu năm mới ta thường ăn nhiều uống nhiều! Chắc có người vì vui không nghĩ gì mà uống quá nhiều rượu! Ăn nhiều quá làm dạ dày hoạt động kém đi! Dạ dày bị đầy chướng (có triệu chứng khó chịu như thức ăn bị giữ lại lâu trong dạ dày, cảm thấy nặng bụng, hay thấy buồn ói), và chứng ợ nóng (triệu chứng ngực có cảm giác nóng rát, cảm thấy như đồ ăn dừng lại ở ngực, hay như ợ chua ở họng) hoặc bị ợ hơi thường xuyên, đó là dấu hiệu cần để “dạ dày nghỉ ngơi!”. Khi tình trạng dạ dày xấu đi thì phần nhiều nguyên nhân là do để dạ dày hoạt động nhiều quá do ăn nhiều uống nhiều.

胃の働きとしては、食べたものを小さく分解するという働きがあります。この働きをするのには1食で3～6時間くらいかかります。揚げ物やお肉類ではさらに時間がかかります。そのためずっと食べ続けたり(よく噛まなかったり)飲み続けていると、胃の働きが終わらないうちに次から次へと食べ物や飲み物が入ってくるので、胃はずっと働き続けてしまうわけですから、疲れて当然ですよね。私たちも休まずに働き続ければ調子を崩すのと同じで、胃にも休息が必要なのです。胃もたれや胸やけ、胃痛などの症状は、胃からのSOSのサインです。胃の不調があるときにどのような対処をしたらよいのかをお話します。

Hoạt động của dạ dày là việc phân chia nhỏ thức ăn. Hoạt động đó mất từ 3 đến 6 tiếng với mỗi bữa ăn. Với thức ăn như đồ chiên rán hay thịt thì thời gian đó mất nhiều hơn. Do vậy, cứ ăn liên tục (mà không nhai kỹ) hay uống liên tục thì dạ dày khi chưa làm xong việc mà thức ăn, đồ uống cứ đều đều đưa vào do vậy dạ dày liên tục phải làm việc, vậy đương nhiên là mệt đúng không ạ. Cũng như chúng ta vậy nếu cứ làm việc mãi mà không nghỉ cơ thể sẽ mệt mỏi đau bệnh, dạ dày cũng vậy cần phải được nghỉ ngơi. Những triệu chứng như đầy bụng, hay chứng ợ nóng là dấu hiệu SOS (cấp cứu) của dạ dày. Lần này xin được nói chuyện cùng các bạn về việc làm thế nào khi có vấn đề về dạ dày.

胃を休ませるためには Để dạ dày được nghỉ ngơi thì

食べたり飲んだりすると胃が働くので、胃を休ませるには「食べない」事が一番いい選択です。ではどのくらい食べないほうが良いのかというと、8時間くらい胃を空っぽの状態にしておくと、胃の粘膜が回復すると言われていています。ですが8時間休めたからといって何を食べても大丈夫という事ではありません。胃を休ませたあとの食事は、なるべく消化のいいものをとるようにしてください。

Do khi ta ăn uống thì dạ dày sẽ hoạt động, vì vậy để dạ dày nghỉ thì điều quan trọng nhất là “không ăn”. Thế nhưng không ăn như thế nào thì tốt, người ta nói ta nên để dạ dày trống khoảng 8 tiếng, thì niêm mạc dạ dày sẽ được phục hồi. Đồ ăn vào sau khi để dạ dày nghỉ ngơi ta nên ăn đồ dễ tiêu hoá.

例えば、ゼリーやスープ、おかゆなどから始め、胃の調子を見ながら固形物を食べていくのがおすすめです。ゼリーやスープも冷たい物や辛いものなどは、胃の回復を妨げる原因となりますから、刺激が強いものは避けるようにしてゼリーは常温、スープは温かい物を取るようにしましょう。麺類(カップ麺)などはよく噛まないで消化に時間がかかるので、柔らかく煮込んだうどん、野菜を多く入れたスープや鍋料理などがおす

すめです。根菜類を中心に豆腐や鶏肉を入れることでたんぱく質も摂取できます。

Lời khuyên là ví dụ nên bắt đầu đồ mềm như thạch hay súp, cháo, sau khi xem tình hình dạ dày thế nào ta mới ăn đồ cứng. Thạch và súp có những loại lạnh hay cay, để không làm ảnh hưởng sự khôi phục của dạ dày ta nên tránh những thức đó, tránh đồ ăn kích thích dạ dày mạnh, ta nên ăn thạch để ở nhiệt độ thường, súp thì ăn ấm nóng. Loại thức ăn sợi như mì (mì bát ăn liền) do không cần nhai nên thời gian tiêu hoá sẽ mất nhiều, vậy khuyên bạn dùng súp lẩu nhiều rau, udon ninh mềm. Việc súp lẩu có nhiều rau củ và thêm đậu phụ, thịt gà sẽ giúp bạn hấp thụ được nhiều chất đạm.

揚げ物、油物や肉類は消化に時間がかかるので、胃の調子が良くなってから少しずつ食べるようにしてください。とにかく、暴飲暴食で傷ついた胃はまたすぐに弱ってしまうので、気を使ってください。

Do tiêu hoá đồ ăn chiên rán, đồ mỡ hay thịt thì mất nhiều thời gian, nên để dạ dày tốt lên đã bạn hãy ăn chút một nhé. Nói chung, việc ăn nhiều, uống nhiều làm cho dạ dày đã bị tổn thương sẽ trở nên yếu hơn, bạn hãy chú ý nhé.

8時間くらい胃を空っぽにするお話をしましたが、水分は取って大丈夫です。ただ冷たい物や炭酸飲料、糖分が多く入っている甘い物は避けたほうが良いでしょう。お勧めは、白湯です。これをゆっくり少しずつ飲むと胃にも負担がかかりません。常温のお水でもよいです。固形物を食べるのが辛い！というときは、牛乳などの乳製品を摂取するのもおすすめです。乳製品は胃の粘膜を保護してくれるので、乳製品のヨーグルトなど食べられるもので補ってもよいです。お酒も胃の状態が良くなるまで控えてください。お酒は刺激が強いので、おいしくお酒を飲むためにも少し胃を休ませてあげましょう。

Dù nói là để dạ dày trống trong 8 tiếng, nhưng bạn có thể uống nước. Nhưng bạn nên tránh đồ lạnh hay đồ uống có ga, hoặc đồ uống ngọt nhiều đường. Khuyến bạn nên uống nước trắng, ấm. Bạn uống chút một thì dạ dày sẽ không bị tổn thương. Nước ở nhiệt độ thường cũng được. Khi ăn đồ cứng bạn thấy có vấn đề thì lúc đó nên dùng sản phẩm sữa như uống sữa. Do sản phẩm sữa sẽ bảo hộ niêm mạc dạ dày, nên bạn ăn thêm sữa chua cũng tốt. Về rượu thì bạn nên để dạ dày khoẻ lên hãy uống. Rượu là đồ kích thích mạnh do đó uống thì ngon nhưng hãy để dạ dày nghỉ ngơi chút nhé.

飲食以外でもできる事があります

Ngoài việc ăn uống thì còn có thứ làm được.

胃に症状があるときには、胃を温める(みぞおちの部分を温める事です)温める事で血の流れがよくなり、胃の働きを助けてくれます。例えば温かい飲み物を当てる、温まるカイロを使うとか、タオルをおなかにまくだけでも温められます。

Khi có triệu chứng về dạ dày, thì hãy làm ấm dạ dày (làm ấm khu vực thượng vị), khi làm ấm khu vực này sẽ giúp máu lưu thông tốt, và giúp dạ dày làm việc dễ. Ví dụ, uống đồ ấm vào, hãy dùng miếng ấm kairo, hay quấn khăn vào bụng cũng giúp ấm lên.

からだを軽く動かす。からだを動かすことで血流が良くなったり、リラックス効果が見られ胃の働きが促進されます。ハードな動きより、ゆっくりストレッチ的な動きの方が負担がないのでやってみてください。

Vận động nhẹ cơ thể. Khi vận động cơ thể sẽ giúp máu lưu thông tốt lên, và người thấy dễ chịu cũng giúp ích cho hoạt động của dạ dày. So với vận động mạnh thì chỉ vận động kéo giãn người nhẹ nhàng sẽ làm cơ thể không phải chịu áp lực nhiều, bạn hãy thử làm nhé.

寝るときの姿勢にもポイントがあります。Ngoài ra còn có điểm chú ý là tư thế ngủ.

横になるときは右を下にして寝る事です。なぜかという、胃は飲食物を消化して十二指腸に送ります。胃からスムーズに十二指腸に飲食物を送り込むには、十二指腸とつながっている右側を下に向けるのがポイントとなります。上向きや左向きがダメという事ではなく、右向きの方がスムーズに飲食物が流れるので胃の負担が軽くなるという事です。

Ngủ nghiêng bên phải ở phía dưới. Vì sao lại nói vậy, vì dạ dày tiêu hoá thức ăn đưa tới tá tràng. Để dạ dày chuyển thức ăn tiêu hoá tới tá tràng được thì điểm chú ý là tạo cho tá tràng với phía bên phải được nằm xuống phía dưới. Nếu quay lên hay quay sang trái cũng không phải là không được, nhưng cách quay về bên phải sẽ giúp thức ăn được chuyển tới dạ dày dễ hơn và làm dạ dày ít mệt hơn.

寝る3時間前には食事は終わらせましょう。Nên kết thúc bữa ăn trước khi ngủ 3 tiếng.

食後に胃の消化が落ち着くには2～3時間かかるため、寝る直前に食事を取ると、夜間は食べ物を消化・吸収する酵素が減るため、消化が間に合わず、翌朝に胃がもたれやすくなるのです。かつ、寝ている間も消化が行われるので体が十分に休まらないという事になります。

Do thức ăn rơi xuống dạ dày mất 2~3 tiếng, nên việc ăn ngay trước khi ngủ thì vì buổi tối lượng enzyme để tiêu hoá và hấp thụ thức ăn giảm đi, nên không kịp tiêu hoá thức ăn, dạ dày cũng dễ bị đầy cho tới sáng hôm sau. Hơn nữa, khi ngủ việc tiêu hoá thức ăn diễn ra liên tục làm cơ thể ta không ngủ đủ được.

症状が重い、またはなかなか改善しないというときは、無理をせず薬を飲んでみてください。Khi tình trạng bệnh nặng và không thể cải thiện được thì bạn hãy đừng chịu đựng, hãy uống thuốc nhé.

暴飲暴食をしていないのに、食後にいつも胃もたれがある場合は、胃の消化機能が低下している可能性があります。胃液が出にくい状態かもしれないので、胃に負担がかからないような食事を行い、それでも改善しないときは受診して胃腸の検査をしてもよいかもしれません。

Do ăn nhiều uống nhiều, và khi dạ dày luôn bị đầy sau ăn, có thể là chức năng tiêu hoá của dạ dày bị kém đi. Có thể dịch vị dạ dày khó được đưa ra nữa, chính vì vậy, ta nên ăn đồ không làm dạ dày mệt mỏi, nếu không cải thiện được thì nên đi khám bác sỹ để kiểm tra ruột dạ dày nhé.

その他に、ストレスなどにより胃の症状がでる事があります。ストレスにより自律神経のバランスが崩れ胃の働きが低下し、胃液の分泌量が減り食べ物を上手く消化できなくなったり、食べ物を胃から大腸へ送り出す蠕動運動が弱くなり食べ物が胃に残る傾向になります。それにより食べ物が胃に残り、胃もたれを感じるという仕組みです。上手に気分転換しストレスを緩和してみてください。お散歩は軽い運動も兼ねるので良いと思います。

Ngoài ra, cũng có khi do căng thẳng stress mà đau dạ dày. Do stress nên mất cân bằng hệ tự chủ, làm dạ dày hoạt động kém đi, dịch vị dạ dày giảm nên không tiêu hoá thức ăn được tốt, việc co bóp chuyển thức ăn từ dạ dày đến đại tràng cũng yếu đi nên xảy ra việc thức ăn đọng lại trong dạ dày. Chính vì thức ăn đọng lại trong dạ dày gây cho ta cảm giác đầy bụng. Bạn hãy tập cách thư giãn thay đổi không khí, giảm căng thẳng stress nhé. Có thể đi dạo bộ hay vận động nhẹ cũng tốt.

食事は、健康維持にとっても重要です。2023 年も元気に働くために、自分自身の食事管理をしっかり行い、病気にならないからだを作っていきましょう。

Ăn uống là điều rất quan trọng giúp duy trì sức khỏe. Năm 2023 cũng vậy để chúng ta có sức khỏe làm việc, các bạn hãy chú ý quản lý việc ăn uống của mình, và tạo nên cơ thể khỏe mạnh không bệnh tật nhé.