

## 今月の健康チェックポイント

Điểm lưu ý tháng này

### ドライアイ Bệnh khô mắt

1日の生活の中で「スマホの画面を見ない」という方は、ほとんどいないのではないのでしょうか？ 知りたい情報を手軽に調べられたり、便利なアプリが次々と登場しゲームに熱中したり、TikTok や Instagram をだらだらと見てしまったりと、日常生活で手放すことができないスマートフォン。画面を見続けるその行動が、まばたきの回数を減らし、本来、目を保護する涙を減らし、目の表面を傷つけやすくなってしまいます。その結果として、目がゴロゴロする、目が乾燥する、充血するなどが症状として現れる「ドライアイ」になっているかもしれません。

Trong sinh hoạt của một ngày, dường như không có một ai mà “không nhìn màn hình máy điện thoại” phải không ạ? Cuộc sống thường nhật của chúng ta không thể thiếu cái điện thoại thông minh được, cứ hễ ta muốn biết thông tin nào đó là ta dễ dàng tra cứu, và ta bị cuốn liên tiếp vào các ứng dụng tiện nghi hay các trò chơi game, hoặc ta cứ xem hết TikTok rồi đến Instagram. Do việc ta liên tục nhìn màn hình, và số lần nháy mắt cũng giảm đi, kéo theo là việc nước mắt để bảo vệ mắt bị giảm đi, và bề mặt mắt dễ bị xước. Hậu quả là có thể gây ra “bệnh khô mắt”, triệu chứng như mắt cảm thấy cộm cộm, mắt khô và cũng có cả triệu chứng chảy máu mắt.

#### 1.ドライアイについて説明します Giải thích về bệnh mắt khô

ドライアイとは、目を守るのに欠かせない涙の量が不足したり、涙の質のバランスが崩れることによって目の表面に傷を伴う病気の事です。PCやスマホの長時間の使用、エアコンなどで乾燥、コンタクトレンズの使用などが原因になることがあります。

Mắt khô là loại bệnh mà bề mặt mắt bị thương tổn do mất cân bằng chất của nước mắt và việc lượng nước mắt không thể thiếu để bảo vệ mắt bị ít đi. Nguyên nhân có thể nói là thời gian sử dụng máy tính và máy điện thoại dài, ngồi trong phòng điều hoà khô, hay sử dụng kính áp tròng.

〈PCやスマホの長時間の使用〉Khi sử dụng lâu máy tính và máy điện thoại

長時間使用することにより瞬きが少なくなります。私たちは意識しなくても、ふつう3秒に1回ぐらい瞬きをしますが、なにかに集中していると、瞬きの回数が減ります。例えば読書で6秒に1回ぐらい、スマホやPC操作で十数秒に1回程度になります。その結果、目を守る涙が減り、また、視線が激しく移動するため目に大変負担となり、疲れ目やドライアイを引き起こします。

Do việc sử dụng lâu máy tính, điện thoại nên ít nháy mắt. Chúng ta dù không nhận ra nhưng hàng ngày cứ 3 giây ta nháy máy 1 lần, nhưng khi ta tập trung thì số lần nháy mắt sẽ ít. Ví dụ khi đọc sách thì 6 giây nháy mắt 1 lần, nhưng dùng máy tính hay điện thoại thì vài chục giây mới nháy mắt. Vì vậy, nước mắt bảo vệ mắt ít đi, hơn nữa điểm nhìn do di chuyển nhiều làm mắt bị ảnh hưởng, mắt dễ bị mệt và gây khô mắt.

〈乾燥〉Không khí khô hanh

空気が乾燥していると、目の表面から涙液が蒸発しやすくなります。季節の変わり目や冷暖房がかかっている部屋で直接風がかかることで目が乾きます。

Khi không khí khô hanh thì nước mắt dễ bị bay hơi từ bề mặt mắt. Và cả khi thay đổi mùa hoặc ngồi phòng máy điều hoà có gió trực tiếp thổi vào sẽ gây khô mắt.

〈コンタクトレンズの使用〉Sử dụng kính áp tròng

コンタクトレンズは涙の層の中に入り、角膜に吸いつくような形で安定しています。コンタクトレンズ使用時のドライアイにはさまざまな要因がありますが、ソフトレンズを使っている場合に起こりやすいのが、レンズが涙を吸収してしまうことによる目の乾燥です。涙の量が減るとコンタクトレンズが乾燥し、周囲の涙を吸収してしまうため、余計に涙の量が減って目が乾いてしまうのです。

Kính áp tròng được đưa vào trong tầng nước mắt, và giác mạc hút giữ nó giúp ổn định trong mắt. Khi sử dụng kính áp tròng thì có nhiều nguyên nhân gây ra mắt khô, nhưng nếu dùng kính áp tròng mềm sẽ có thể dễ xảy ra khô mắt, vì kính sẽ hút mất nước mắt vào làm cho mắt bị khô. Khi lượng nước mắt giảm đi và kính khô thì nước mắt ở xung quanh đó cũng bị hút mất, và như vậy lượng nước mắt lại càng bị ít đi gây mắt khô.

## 2.こんな症状はドライアイかもしれません

Nếu có những biểu hiện sau thì chắc bị khô mắt

目が疲れやすい Mắt dễ mệt

目が乾いた感じがする Cảm thấy khô mắt

目がしょぼしょぼする Cảm thấy mắt mờ mờ

目がゴロゴロする Thấy mắt cộm cộm

目が重い Mắt nặng

目が痛い Mắt đau

なんとなく目に不快感がある Cảm thấy gì đó khó chịu ở mắt

目やにが出る Ra ghèn mắt

目が赤い Mắt đỏ

まぶしい Mắt bị chói

目がかゆい Mắt ngứa

物が霞んで見える Nhìn vật mờ mịt

涙が出る Ra nước mắt

いかがでしたか？

5個以上あてはまれば、ドライアイかもしれません。

Thế nào ạ? Nếu bạn có trên 5 triệu chứng thì chắc là bị bệnh khô mắt.

### 3.対処方法 Biện pháp chữa trị

#### ①目薬を使用し目を潤す Sử dụng thuốc nhỏ mắt để làm ẩm mắt

目のかわきには、潤いを与えた涙液に似た成分の目薬を選びましょう。涙に近い成分が含まれている人工涙液タイプの目薬を選ぶと良いでしょう。その際は、パッケージの効能欄に「涙液の補助(目のかわき)」と記載された目薬を選びましょう。

Với mắt khô bạn hãy chọn loại thuốc nhỏ mắt có chất gần giống nước mắt để làm ẩm mắt nhé. Nên chọn loại thuốc nhỏ mắt dạng nước mắt nhân tạo có chất gần như

nước mắt. Khi đó, bạn hãy chọn thuốc nhỏ mắt có ghi nơi nhãn tại mục hiệu năng thuốc “hỗ trợ nước mắt (cho mắt khô)”

### 間違っただ目薬の使い方

Cách dùng thuốc nhỏ mắt không đúng

目薬の容器が目のふちやまぶた、まつ毛に触れている

Lọ nhỏ mắt dính vào mí mắt và mi mắt, hay lông mi.

→目薬が汚染される可能性が高い Khả năng cao sẽ làm dơ thuốc nhỏ mắt

目薬をさした後、目をぱちぱちする Sau khi nhỏ thuốc mắt ta nhấp nháy mắt

→せっかくさした点眼薬が鼻に流れ込んでしまい、薬の効果がなくなる

Vừa nhỏ thuốc mắt ta lại làm vậy và nước mắt đi vào mũi mắt, hiệu quả của thuốc bị mất.

何滴も目薬をさしている Nhỏ tới vài giọt liền

→さした点眼薬が、目からあふれてしまうだけで、効果は変わらない

Thuốc mắt nhỏ nhiều chỉ làm tràn ra mắt chứ hiệu quả không thay đổi.

目の周りに落ちた目薬を目に流し込む

Thuốc nhỏ mắt rơi ở khu vực quanh mắt sẽ chảy vào mắt

→目の周りに付着しているホコリや細菌、花粉などの異物も一緒に入る

Bụi hay vi khuẩn, phấn hoa bám quanh mắt sẽ cùng chảy vào mắt.

### 正しい目薬の使い方

Cách sử dụng đúng thuốc nhỏ mắt

「あっかんべえ」のように、下のまぶたを軽く引いて、容器の先が目のふちや、まつ毛などに触れないよう気をつけて目薬をさします。

Ta kéo mi mắt dưới như khi trêu chọc bạn bè kiểu “あつかんべえ”, rồi nhỏ thuốc vào tránh để lọ thuốc nhỏ dính vào mi mắt hay lông mi.

目薬は1回1滴で十分です。なぜなら目の中に一度に入る目薬の量はせいぜい1滴程度だからです。それ以上はただ目からあふれるだけです。

Chỉ cần nhỏ 1 giọt 1 lần là đủ. Vì sao vậy, vì thực tế trong mắt lượng thuốc nhỏ mắt chứa được 1 lần cũng chỉ đủ là 1 giọt. Do vậy hơn số đó thì chỉ làm tràn mắt thôi.

点眼後は目を閉じ、約1分ほど待ちましょう。

Sau khi nhỏ xong, ta nhắm mắt lại độ 1 phút nhé.

1日の点眼回数は指示通りにしましょう。多くても5～6回程度です。目薬をさしすぎると、目の表面を覆っている3層構造が崩れ、かえって目の表面に傷がついてしまうことがあります。

特にドライアイの場合、目の表面に細かい傷がついていることがよくあります。そこに目薬をさしすぎると、傷がさらに大きくなって症状が悪くなることもあるので、回数にも注意してください。

Số lần nhỏ thuốc trong ngày ta hãy làm theo hướng dẫn nhé. Thường nhiều thì độ 5~6 lần. Nếu nhỏ nhiều quá thì bề mặt của mắt nơi có 3 tầng cấu tạo sẽ bị ảnh hưởng và ngược lại mắt sẽ có thể bị xước. Đặc biệt với trường hợp mắt khô, thường bề mặt mắt có nhiều vết xước nhỏ. Nếu ta nhỏ nhiều lần thì vết xước nhỏ đó có thể sẽ to lên và tình trạng bệnh nặng hơn, vậy bạn hãy chú ý số lần nhé.

一度開封したら直射日光の当たらない涼しいところに清潔に保管し、1ヶ月くらいを目安として、残った点眼薬は使わないようにしましょう。

Khi mở thuốc rồi thì nên bảo quản nơi mát mẻ, tránh ánh nắng soi vào, nên dùng nó trong hạn khoảng 1 năm, bạn hãy không sử dụng thuốc cũ còn dư lại nhé.

コンタクトをしている人は、コンタクト使用時でも使える目薬を選んでください。

Với người dùng kính áp tròng hãy chọn loại thuốc cũng sử dụng cho kính áp tròng nhé.

## ②PC、スマホの距離とこまめな休息

Nên thường xuyên nghỉ ngơi và tránh xa PC với màn hình điện thoại.

PCは見下ろす位置に、スマホは30cm以上離しましょう。こまめな休息も大切なので、1時間画面を見たら、1分は目を閉じて休息しましょう。

Bạn hãy nhìn xuống PC, và dùng điện thoại cách khoảng 30cm nhé. Việc thường xuyên nghỉ rất quan trọng, nếu nhìn màn hình 1 tiếng thì nên nhắm mắt 1 phút để nghỉ nhé.

### ③意識して瞬き回数を増やす

Nhớ để nháy mắt nhiều lần

集中してしまうと瞬きの回数が極端に減るので、意識して瞬きするようにしましょう。

まばたきをしても完全に目が閉じていない「瞬き不全」が目の乾きの原因になる場合があります。意識して目をシッカリつぶる、目をギュッと閉じてパッと開くなどトレーニングもお勧めです。

Do ta tập trung nên số lần nháy mắt giảm đi nhiều, do đó ta nên ý thức là cần nháy mắt. Dù ta nháy mắt nhưng không nhắm hẳn mà là nháy mắt không hoàn toàn cũng là nguyên nhân gây khô mắt. Do đó bạn hãy ý thức nháy nhắm hẳn mắt lại và nên luyện tập nhắm chặt mắt và mở nhanh ra.

### ④乾燥の環境をつくらない

Không tạo ra môi trường làm khô mắt

冷暖房が直接あたると目が乾燥するので、直接当たらない場所に移動する。空気の汚れやたばこの煙などは目に染みるので避けましょう。加湿はおすすめです。

Do việc trực tiếp gần máy điều hoà mắt sẽ khô nên ta di chuyển để không bị ảnh hưởng trực tiếp. Bạn nên tránh không khí dễ bị ô nhiễm hay nơi có khói thuốc sẽ làm tổn thương mắt. Bạn nên dùng máy tăng độ ẩm.

症状がひどい場合は、眼科受診をお勧めします。大切な目ですからしっかり保護してください。

Nếu bệnh tình nặng thì nên đi khám nhãn khoa. Mắt rất quan trọng vì vậy hãy bảo vệ nó cẩn thận nhé bạn.