

今月の健康チェックポイント

Điểm lưu ý tháng này

季節の変わり目の肌荒れ「季節性敏感肌」

Da khô do đổi mùa “làn da nhạy cảm theo mùa”

冬から春になる季節の変わり目に、肌が荒れカサカサする、かゆい、湿疹ができるなど、肌トラブルを抱えているという話を多く聞きます。春は肌が荒れる原因が多いため、症状が出るようです。そのような症状が出る人は「季節性敏感肌」なのかもしれません。原因や注意点、対処法などをお話します。

Khi chuyển mùa từ đông sang xuân có nhiều người gặp vấn đề về da, do da dễ bị khô, ngứa và có thể nổi mẩn. Mùa xuân do có nhiều nguyên nhân dẫn tới da khô, nên nhiều triệu chứng bệnh da xuất hiện. Nếu có triệu chứng như sau, có thể là bạn bị “da nhạy cảm thời tiết”. Chúng ta cùng trao đổi về nguyên nhân và những chú ý nhé.

1. 季節性敏感肌の原因 Nguyên nhân của việc da nhạy cảm theo thời tiết

①花粉 Phấn hoa

これからの季節は花粉症との戦いになる人もいるかと思います。春はスギ・ヒノキ花粉シーズンです。症状として、くしゃみ、鼻水、目のかゆみなどが一般的ですが、肌荒れを引き起こすことも多くみられます。肌に大量の花粉が付着すると、人によってはかゆみや赤味、湿疹が出たりします。これは「花粉皮膚炎」とも呼ばれ、冬の乾燥でバリア機能が弱った肌の内側に、花粉が入り込むことで症状が出ます。

Có lẽ cũng có bạn phải đấu tranh với bệnh dị ứng phấn hoa mùa này. Mùa xuân là mùa của phấn hoa sugi (thông) và hinoki (tùng). Triệu chứng có thể thường thấy là hắt hơi, sổ mũi, ngứa mắt và cũng có nhiều trường hợp làm khô da. Khi phấn hoa lượng lớn bám lên da, cũng có thể tùy người sẽ bị ngứa hoặc nổi mẩn đỏ. Người ta gọi là bệnh “viêm da do phấn hoa”, do trong da khả năng chống khô mùa đông bị yếu đi, nên khi phấn hoa thâm nhập vào người sẽ dẫn tới triệu chứng bệnh.

②大気汚染「PM2.5」 Ô nhiễm không khí

PM2.5は粒子状のごく小さな大気汚染物質です。この時期、偏西風の影響で中国大陸から黄砂などと一緒に風に乗ってやってきます。PM2.5の値が高くなるのはこの時期なのです。目には見えませんが、こうした粒子も肌を刺激します。

PM2.5 ở dạng phân tử vô cùng nhỏ là hạt bụi mịn ô nhiễm khí quyển. Thời điểm này do ảnh hưởng gió Tây nên nó theo cùng cát vàng từ Trung Quốc đại lục vào. Thời kỳ này chỉ số PM2.5 sẽ cao lên. Dù ta không nhìn thấy nhưng những hạt bụi này bám trên da gây kích thích da.

③1日の気温差

Chênh lệch nhiệt độ trong ngày

昼間は温かくなり汗をじんわりかきますが、朝晩は気温が下がり凍えるなど、春は1日の気温差が激しくなります。不安定な天候になることもあるので、温度や天候の変化に肌がついていけず、皮膚トラブルを起こしやすくなります。

Ban ngày nhiệt độ cao dễ ra mồ hôi, nhưng lại lạnh khi sáng tối nhiệt độ hạ thấp, nên mùa xuân nhiệt độ chênh lệch trong 1 ngày rất lớn. Do thời tiết không ổn định, nhiệt độ và thời tiết thay đổi làm da không theo kịp vì vậy rất dễ sinh ra các vấn đề về da.

④紫外線 Tia cực tím

春になると日が長くなり日差しが強まります。紫外線のダメージを受けると、肌はトラブルを起こしやすくなります。

Vào mùa xuân thì ngày sẽ dài hơn và tia mặt trời cũng mạnh hơn lên. Nếu ta tiếp nhận nhiều tác hại từ tia cực tím cũng rất dễ gây ảnh hưởng tới da.

⑤汗や皮脂 Mồ hôi và da

温かい気温になると汗をかきやすく、皮脂の分泌も多くなります。これらを放ったままにしておくと、ニキビなどの原因になります。

Khi trời ấm lên ta dễ bị đổ mồ hôi, và bài tiết biểu bì da cũng nhiều lên. Nếu ta để nguyên vậy sẽ trở thành nguyên nhân cho mụn mọc.

⑥生活のストレス Stress trong sinh hoạt

日々の生活でストレスにより肌の調子が落ちるといったケースもあります。

Cũng có trường hợp tình trạng da kém đi do căng thẳng stress trong cuộc sống hàng ngày.

⑦腸内環境の悪化

Do tình trạng xấu đi của môi trường trong ruột

腸内細菌のバランスが悪い、便秘傾向などにより、肌に影響が出ることがあります。

Khi khuẩn đường ruột không có cân bằng tốt sẽ có thể bị táo bón và ảnh hưởng tới da.

肌は本来、多少の異物なら弾き返すことができます。ところが肌表面の水分量が減ると肌の弾力性がなくなり、地割れのように皮膚にひびが入った状態になります。その皮膚のひびから先ほどお話した異物が入り込み、肌がアレルギー反応を起こすのです。その結果、かゆみ、赤味、湿疹などが出現するということになります。

Thông thường với da nếu chỉ là một số dị chất không đáng kể thì da sẽ đàn hồi trở lại được. Nhưng nếu mất lượng nước nhiều trên bề mặt da thì khả năng đàn hồi sẽ mất đi, da sẽ bị các nếp nhăn nứt xuất hiện. Như vừa giới thiệu nếu bề mặt da bị nứt thì dị vật sẽ dễ xâm nhập và gây dị ứng da. Kết quả là việc ngứa, mẩn đỏ, nổi mụn xuất hiện trên da.

2.注意点 Những điều cần chú ý

①かかない Không để xảy ra

・湿疹ができるとかゆくなり、かゆさに負けてかいてしまう事もあると思います。かいてしまうと皮膚に傷がつき、そこから感染が起き皮膚の状態を悪化させることがあります。ですので、かゆくてもかかない！ことが重要です。

Khi da nổi mẩn sẽ gây ngứa, và vì không chịu được ngứa mà bạn sẽ gãi. Khi bạn gãi da sẽ bị trầy xước rồi từ đó mà việc bị lây nhiễm làm tình hình da tệ hơn. Do vậy điều rất quan trọng là dù có ngứa thì cũng không được gãi.

②爪は短く Cắt ngắn móng tay

寝ているときに、無意識にかいてしまうこともあるので、爪はいつも短く切っておきましょう。

Khi bạn ngủ có thể gãi trong vô thức, do đó hãy cắt móng tay ngắn nhé.

③シャワーの仕方 Cách dùng vòi tắm

シャワーのとき、皮膚をゴシゴシこすらない。皮膚をこすることで症状が悪化する可能性があります。症状があるときは、手で優しく洗うようにしましょう。

Khi tắm vòi d\ừng kỳ da kỹ. Khi kỳ da sẽ có thể gây bệnh nặng hơn. Nếu da bạn đang có triệu chứng bệnh rồi bạn hãy tắm nhẹ bằng tay thôi nhé.

④洋服の選び方 Cách chọn quần áo

からだの締めつけは皮膚にダメージを起こしやすいので、ゆったりとした衣類(下着)を選びましょう。

Nếu cơ thể mặc đồ chật quá sẽ dễ gây hại cho da, vì vậy bạn hãy chọn đồ (cả đồ lót) rộng thoáng nhé.

3.肌荒れを防ぐための対処法 Cách xử lý để phòng tránh da khô

日々の生活やケアをすることで改善できることも多くあります。できることから始めていきましょう。

Nhiều trường hợp có thể cải thiện được tình hình nhờ ta chăm sóc da và chú ý trong cuộc sống hàng ngày. Các bạn hãy bắt đầu từ việc mình có thể làm được nhé.

①花粉を徹底的に排除を

①Tuyệt đối thực hiện loại bỏ phấn hoa

- ・外出時にはマスクや眼鏡、帽子などを着用し、なるべく花粉に触れないようにする
- ・スカーフなどで首元をガードする
- ・帰宅時は、玄関の外で衣類をはたき、花粉を落としてから部屋に入る
- ・帰宅後はすぐにシャワーを浴びて着替える
- ・シャワーのときは、皮膚をゴシゴシ洗わず(肌が傷つく)優しくなでるようにする
- ・Khi đi ra ngoài nên đeo khẩu trang và đeo kính, đội mũ, cố gắng không để dính tới phấn hoa.
- ・Dùng khăn để bảo vệ cổ.
- ・Khi về nhà nên phủi quần áo ngoài cửa trước, rũ phấn hoa rồi mới bước vào nhà.

- ・Sau khi về đến nhà nên tắm thay đồ.

- ・Khi tắm vòi nếu da bị trầy xước bạn hãy tắm thật nhẹ nhàng không cọ kỹ da.

②洗顔はたっぷりの泡で

②Rửa mặt bằng bọt bông

- ・洗顔料をしっかりと泡立て、泡で顔をなでるようにやさしく洗うのがベストです。ふき取りタイプのクレンジングは避けましょう

- ・肌が弱っているときは少しの刺激でも過剰に反応するので、基礎化粧品は低刺激タイプが良いでしょう

- ・Hãy làm thật bông nước sữa rửa mặt rồi nhẹ nhàng rửa. Nên tránh dùng loại chỉ lau da.

- ・Khi da yếu thì chỉ sự kích thích da nhỏ cũng sẽ có phản ứng mạnh, vì vậy về sản phẩm trang điểm cơ bản khuyên bạn nên dùng loại kem ít kích thích da.

③肌の保湿はしっかりと

③Giữ ẩm da

- ・肌の保湿バリア機能を保つために、洗顔後はすぐに化粧水を使用し、潤いをチャージ。その後クリームをつかって、保湿につとめましょう

- ・Để duy trì chức năng giữ ẩm da ta cần sử dụng nước lotion sau khi rửa mặt xong, để nạp dưỡng ẩm, sau đó nên dùng kem dưỡng.

④日焼け止めなどで紫外線を防ぐ

④Phòng tránh tia cực tím bằng kem chống nắng

- ・刺激の少ないものを選んで日焼け止めを使いましょう

- ・帽子や日傘、ストールなどで、日差しを避けましょう

- ・Bạn hãy dùng loại kem chống nắng có độ kích thích da thấp nhé.

- ・Nên dùng mũ hay dù, hoặc khăn choàng để tránh ánh nắng chiếu nhé.

⑤食事に一工夫

⑤ Công phu về bữa ăn

・タンパク質や緑黄色野菜を積極的に食べましょう。皮膚を作るタンパク質や、肌の健康を保つビタミンA(緑黄色野菜に多く含有)などを意識的に食べましょう

・乳製品もとり、腸内細菌を整えましょう

・Bạn nên tích cực ăn nhiều rau các màu và thực phẩm nhiều chất đạm. Hãy có ý thức về việc da được tạo bởi các chất đạm, và bảo đảm sức khoẻ cho làn da từ vitamin A (chứa nhiều trong các loại rau xanh, vàng).

・Bạn cũng nên dùng các sản phẩm sữa và điều chỉnh cân bằng vi khuẩn trong ruột nhé.

⑥ ストレス発散

⑥ Giải toả stress

・日々の生活の中で感じるストレスをためないように、自分の好きなことに時間をつかって気分転換をしましょう

・Để không chất chứa stress nếu bạn cảm thấy trong cuộc sống hàng ngày, bạn hãy thay đổi không khí, thư giãn bằng việc dành thời gian cho những điều mình thích nhé.

⑦ 良い睡眠をとる

⑦ Ngủ đủ ngon giấc

・良い睡眠は肌のターンオーバーを促します

・6時間はしっかり睡眠をとりましょう

・Giấc ngủ chất lượng sẽ hỗ trợ cho việc phục hồi làn da.

・Bạn hãy cố gắng ngủ được 6 tiếng nhé.

⑧ 快適な生活環境を

⑧ Tạo môi trường sinh hoạt thật dễ chịu

・部屋の空気の入替えをしましょう

・ホコリやカビ、ダニなども肌荒れの原因になります。こまめな掃除をしましょう

- Bạn hãy thường xuyên thay đổi không khí phòng ở nhé
- Do bụi và mốc hay mọt cũng là nguyên nhân làm da khô. Vậy nên bạn hãy lau dọn sạch sẽ nhé.

皮膚のかゆみや湿疹、かさかさ皮膚の原因はいろいろあります。これらのことをため
してみても症状が改善しない場合は、皮膚科受診をお勧めします。

Có rất nhiều nguyên nhân gây cho da khô ráp hay gây ngứa và nổi mẩn. Nếu các bạn
thử các cách trên mà bệnh không cải thiện thì đi khám phòng da liễu nhé.