

今月の健康チェックポイント

điểm lưu ý tháng này

年末年始の暴飲暴食によって起きる「胃腸のトラブル」

“Các vấn đề về dạ dày” do ăn uống quá độ vào dịp cuối năm.

年末年始は何かと忙しく、からだの疲れやストレスが多くなる季節。それと同時にみんなが集まって食べたり楽しくお酒を飲んだりする機会も増えるので、胃のトラブルが多くなります。よくある症状としては、胃もたれ、胃痛、胸やけ、吐き気などです。このような症状は不快ですよ。それぞれの症状によって胃の状態や原因もさまざまです。原因や対処方法について説明していきます。

Cuối năm là khoảng thời gian bận rộn, là mùa cơ thể dễ mệt mỏi và căng thẳng. Đồng thời, cũng là dịp mọi người tụ tập ăn uống, uống bia rượu vui vẻ nên các vấn đề về dạ dày cũng xuất hiện nhiều hơn. Các triệu chứng thường gặp bao gồm: ợ hơi, đau dạ dày, ợ nóng, buồn nôn. Những triệu chứng này thật sự khó chịu. Tùy thuộc vào từng triệu chứng, tình trạng dạ dày và nguyên nhân cũng khác nhau. Chúng ta sẽ cùng tìm hiểu về nguyên nhân và cách xử lý các vấn đề này.

1.「胃もたれ」について Nói về chứng ợ hơi

胃が重く苦しい状態を「胃もたれ」と言います。「胃もたれ」がなぜ起こるかという、胃の動きが弱くなったり、胃液の分泌量が減ったりして、食物が胃にいつまでも残り消化されないためです。また、胃の動きが弱くなるのは、ストレスなどによる精神的な緊張、食べ過ぎ・飲み過ぎなど、胃に過度な負担がかかることによって起こります。胃の働きが低下すると、食物がなかなか腸へ送り出されずに胃に残るため胃が「もたれる」のです。

Chúng ta gọi cảm giác dạ dày nặng nề và khó chịu là “ợ hơi”. Nguyên nhân gây ra ợ hơi là do hoạt động của dạ dày yếu đi, lượng dịch vị tiết ra giảm đi khiến thức ăn bị ứ đọng lại trong dạ dày và không thể tiêu hóa được. Ngoài ra, hoạt động của dạ dày yếu đi cũng có thể do căng thẳng tinh thần gây ra bởi stress, ăn quá nhiều, uống quá nhiều, tức là dạ dày bị quá tải. Khi chức năng dạ dày suy giảm, thức ăn sẽ không thể được đẩy xuống ruột mà bị ứ đọng lại trong dạ dày, gây ra cảm giác “ợ hơi”.

2.「胃痛」について Đau dạ dày

胃が痛いことを「胃痛」と言います。「胃痛」は、胃の粘膜が炎症を起こしたり、胃の筋肉組織が急激に引っ張られる状態により、神経が刺激され痛みを感じます。胃の粘膜の炎症による胃の痛みの原因は、ほとんどが胃酸によるものです。胃酸は強烈な酸で、金属さえも溶かすほどです。ストレスや食べ過ぎ、飲み過ぎなどによって胃酸が増えたり、粘液の分泌が減ったりすると、胃粘膜は胃酸の強い力に負けて炎症を起こします。炎症が起きると、神経が刺激され痛みとなって現れるのです。シクシクする痛み、キリキリする痛みなどが特徴的です。

Chúng ta gọi cảm giác đau ở dạ dày là “đau dạ dày”. Đau dạ dày xảy ra khi niêm mạc dạ dày bị viêm hoặc khi các mô cơ của dạ dày bị kéo căng đột ngột, kích thích dây thần kinh và gây ra cảm giác đau. Nguyên nhân chính gây đau dạ dày do viêm niêm mạc dạ dày hầu hết là do axit dạ dày. Axit dạ dày là một loại axit mạnh, có thể ăn mòn cả kim loại. Khi stress, ăn quá nhiều, uống quá nhiều, lượng axit dạ dày tăng lên hoặc lượng dịch nhầy bảo vệ dạ dày giảm đi, niêm mạc dạ dày sẽ bị tổn thương bởi axit mạnh và gây viêm. Khi bị viêm, dây thần kinh bị kích thích và gây ra cảm giác đau. Các cơn đau thường âm ỉ, hoặc đau quặn thắt.

3.「胸やけ」について Ợ nóng

「胸やけ」とは、みぞおち辺りから胸にかけて感じる、焼けるような症状の事です。胃から逆流した胃酸によって食道の粘膜が刺激されることで起こります。胃の中と違って食道の粘膜は酸の刺激に対して強くありません。げっぷなどで胃の内容物が食道へ逆流したりすると、それに含まれる胃酸で食道の粘膜が刺激を受け、胸やけを感じるのです。アルコールやたばこなどの刺激物、ストレスなどによって、胃酸が過剰に分泌されているときに起こりやすくなります。

Ợ nóng là cảm giác nóng rát từ vùng thượng vị lan lên ngực. Nguyên nhân chính gây ra ợ nóng là do axit dạ dày trào ngược lên thực quản, gây kích thích niêm mạc thực quản. Khác với dạ dày, niêm mạc thực quản không có khả năng chịu được sự kích thích của axit. Khi thức ăn trong dạ dày trào ngược lên thực quản, bao gồm cả axit dạ dày, niêm mạc thực quản sẽ bị kích thích và gây ra cảm giác nóng rát. Việc sử dụng các chất kích thích như rượu bia, thuốc lá, căng thẳng... làm tăng tiết axit dạ dày, từ đó làm tăng nguy cơ mắc chứng ợ nóng.

4.「吐き気」について Buồn nôn

「吐き気」とは、胃の内容物を吐き出したいという不快感がある状態をいいます。その症状が進んで、実際に吐き出してしまうのが「嘔吐」です。

“Buồn nôn” là cảm giác khó chịu, muốn nôn ra những gì đang có trong dạ dày. Khi tình trạng này nặng hơn và thực tế nôn ra thì gọi là “nôn mửa”.

吐き気や嘔吐は、食べ過ぎや飲み過ぎで胃の働きが低下したり、長く胃の中に停滞していた内容物が刺激となって起こる場合や、胃などで起こった炎症や潰瘍が刺激となって起こる場合などがあります。また、腐った物や刺激の強い物、大量のアルコールなど、体にとって有害な物が胃に入ると、それが刺激となって嘔吐が起こることがあります。これは、有害なものをからだの中から出すというからだの防御反応です。

Các nguyên nhân gây buồn nôn và nôn mửa có thể là do ăn uống quá nhiều, khiến dạ dày hoạt động kém hiệu quả; hoặc do thức ăn ứ đọng lâu ngày trong dạ dày gây kích ứng, ngoài ra, viêm, loét dạ dày cũng có thể là nguyên nhân gây ra các triệu chứng này. Hơn nữa khi ăn phải thức ăn ôi thiu, đồ ăn cay nóng hoặc uống quá nhiều rượu bia, các chất độc hại sẽ kích thích dạ dày và gây ra nôn mửa. Đây là một phản ứng tự vệ của cơ thể để loại bỏ các chất có hại ra khỏi cơ thể.

胃もたれ、胃痛、胸やけ、吐き気などの症状がある場合には、生活の不摂生によっても起こりやすいので、自分の食生活や生活習慣をチェックする必要があります。

Khi bạn gặp phải các triệu chứng như ợ hơi, đau dạ dày, ợ nóng, buồn nôn, rất có thể đó là do chế độ ăn uống và lối sống không lành mạnh gây ra, vì vậy, bạn cần phải xem xét lại thói quen ăn uống và sinh hoạt hàng ngày của mình.

5.胃の健康度セルフチェックをしてみましょう

Chúng ta hãy cùng tự kiểm tra sức khỏe dạ dày nhé!

吐き気や胃がムカムカする

Buồn nôn và cảm giác dạ dày khó chịu

胃のあたりが膨れるなどの張った感じがする

Cảm giác đầy bụng, căng tức vùng dạ dày

胃もたれ感がある

Cảm giác đầy bụng, khó tiêu

食欲がない

Chán ăn

少し食べただけで、すぐお腹がいっぱいになる

Mới ăn một ít thôi mà đã cảm thấy bụng no căng như vậy.

胸焼けがする

Ợ chua

酸っぱいものがこみあげてくる感じがする

Cảm thấy có thứ gì đó chua chua đang trào lên.

ストレスがある

Căng thẳng

1つでも当てはまったら注意が必要です。

Nếu có một trường hợp nào đó xảy ra thì bạn nên cẩn thận.

6. 症状があるときは避けたほうがよい事

Khi có triệu chứng, bạn nên tránh những điều sau:

- ・タバコや辛いものなど刺激物、お酒の飲み過ぎはなるべく避けましょう
- ・Nên tránh các chất kích thích như thuốc lá, đồ cay, và việc uống quá nhiều rượu.
- ・脂っこい食物も胃もたれしやすいので避けたほうが良いでしょう
- ・Thực phẩm nhiều dầu mỡ cũng dễ gây đầy bụng, vì vậy tốt hơn hết nên tránh.”
- ・胃が痛くなりやすい人は、柑橘類や酸味の強いジュース、炭酸飲料はさらに胃の中を酸性に傾けてしまうことになるので、避けましょう
- ・Người dễ bị đau dạ dày nên tránh các loại trái cây họ cam quýt, nước ép có vị chua hoặc đồ uống có ga vì những đồ uống này làm tăng độ axit trong dạ dày.

- ・コーヒーに含まれるカフェインは胃酸の分泌を促す作用があり、胃が痛いときに飲むと、さらに胃に負担をかけてしまいますので避けましょう

- ・Caffeine có trong cà phê có tác dụng kích thích tiết dịch vị, khi bị đau dạ dày, việc uống cà phê sẽ khiến dạ dày chịu thêm gánh nặng vì vậy nên hạn chế.

- ・ストレスを感じたら気分転換を図るなどして、日頃からストレスをためない生活を心がけましょう

- ・Khi cảm thấy căng thẳng, hãy cố gắng thay đổi tâm trạng, và cố gắng duy trì một lối sống không bị căng thẳng hàng ngày.

7.胃腸が弱っているときの食事について

Chế độ ăn uống khi dạ dày yếu.

消化の良い食事にしましょう。例えば、おかゆ、うどん、魚介類では、たら、かれいなどの白身魚、肉類では鶏のささみや赤身肉など脂の少ないもの、豆類では豆腐、ひきわり納豆、乳製品では牛乳、ヨーグルトがおすすめです。このほか、繊維が少なめの葉物野菜、かぼちゃ、じゃがいも、バナナ、リンゴなどもよいでしょう。調理のときの留意点では、切り方は小さく、やわらかく煮る。油は胃に負担をかけるので使用するときには少量にとどめましょう。食事は、ゆっくりよくかんで食べましょう。冷たいものは一気に飲まないようにし、食後は、休息をとりましょう。

Nên ăn những thức ăn dễ tiêu hóa. Ví dụ như cháo, mì udon, các loại cá thân trắng như cá tuyết, cá bơn, thịt gà nạc hoặc đồ ít mỡ như thịt đỏ, các loại đậu như đậu phụ, đậu nành lên men, các sản phẩm sữa như sữa bò, sữa chua là những lựa chọn tốt. Ngoài ra, các loại rau lá xanh có ít chất xơ, bí đỏ, khoai tây, chuối, táo,...cũng rất tốt. Khi chế biến thức ăn, cần lưu ý cắt thức ăn thành miếng nhỏ và hầm cho mềm. Dầu mỡ sẽ gây áp lực lên dạ dày, vì vậy nếu sử dụng dầu mỡ thì nên dùng với lượng rất ít. Khi ăn, hãy nhai kỹ và ăn chậm. Không nên uống đồ lạnh một cách vội vàng và sau khi ăn nên nghỉ ngơi.

8.生活習慣上の注意点について

Những điểm cần lưu ý trong thói quen sinh hoạt.

- ・暴飲暴食は避けましょう

- Nên hạn chế ăn uống quá độ
- 規則正しく、よく噛んでゆっくり食べましょう
- Hãy ăn uống điều độ, nhai kỹ và ăn chậm
- 栄養バランスの良い食事を心がけましょう
- Hãy giữ cho chế độ ăn uống bạn cân bằng
- 就寝前の食事はできるだけ避けましょう
- Nếu có thể nên hạn chế ăn uống trước khi ngủ
- 睡眠を十分にとり、疲労の蓄積を避けましょう
- Hãy ngủ đủ giấc để hạn chế tích tụ mệt mỏi
- たばこは止めましょう
- Nên cai thuốc lá
- ストレスをためないように、うまく気分転換をしましょう
- Hãy tìm cách thay đổi tâm trạng để không tích tụ căng thẳng

症状が続いたりひどくなる場合は、受診することをお勧めします。できることから実施し、自分の胃を大切にしていきましょう。

Nếu triệu chứng kéo dài hoặc trở nên nghiêm trọng hơn, bạn nên đi khám bệnh. Hãy thực hiện những gì có thể và điều quan trọng là chăm sóc tốt cho dạ dày của mình.