

今月の健康チェックポイント

Điểm lưu ý tháng này

季節の変わり目に多くなる、辛い扁桃炎について

Về bệnh viêm amidan gây khó chịu, thường trở nặng vào thời điểm giao mùa.

季節の変わり目には、からだにいろいろな変化（体調不良など）が現れることがあります。その一つとして扁桃炎が悪化することもあります。扁桃は、口蓋垂（いわゆる「のどちんこ」）の両脇、左右の舌の付け根にあります。役割としては、鼻や口からからだにウイルスや細菌が入ることを防ぎます。扁桃炎とは、ウイルスや細菌が原因となって扁桃に炎症をおこし、色々な症状を引き起こす病気です。唾を飲み込めないほどのどが痛くなる、高熱が出て動けないなど辛い症状がでる。症状が繰り返し日常生活にも影響を及ぼすことがあります。原因や対処方法など詳しく説明していきます。

Vào thời điểm giao mùa, cơ thể chúng ta có thể biểu hiện nhiều thay đổi khác nhau (chẳng hạn như sức khỏe kém). Một trong số đó là bệnh viêm amidan có thể trở nên nghiêm trọng hơn. Amidan nằm ở hai bên của lưỡi gà, ở gốc lưỡi trái và phải. Chúng có vai trò ngăn chặn virus và vi khuẩn xâm nhập vào cơ thể qua mũi và miệng. Viêm amidan là một bệnh do virus hoặc vi khuẩn gây viêm nhiễm amidan, dẫn đến nhiều triệu chứng khác nhau. Các triệu chứng khó chịu bao gồm đau họng đến mức không thể nuốt nước bọt, sốt cao đến mức không thể cử động, v.v. Các triệu chứng có thể tái phát và ảnh hưởng đến cuộc sống hàng ngày. Chúng tôi sẽ giải thích chi tiết về nguyên nhân, cách xử lý, v.v.

1.扁桃炎の原因 Nguyên nhân gây viêm amidan

扁桃が細菌・ウイルスにより感染することです。扁桃は免疫の働きがあり、細菌・ウイルスなどのからだへの侵入や増殖を防いでいます。しかし、免疫力（抵抗力）が低下すると、細菌・ウイルスに対する抵抗力が弱くなり感染することになります。免疫力の低下を招く主な要因として、ストレス、疲れや睡眠不足、風邪、アレルギー、喫煙や飲酒などによるのどへの刺激や扁桃の過敏化、外気温の寒暖差、季節の変わり目などの気温の変化などです。

Viêm amidan là do amidan bị nhiễm trùng bởi vi khuẩn hoặc virus. Amidan có chức năng miễn dịch, giúp ngăn chặn sự xâm nhập và phát triển của vi khuẩn, virus vào cơ thể. Tuy nhiên, khi khả năng miễn dịch (sức đề kháng) suy giảm, khả năng chống lại vi khuẩn và virus cũng yếu đi, dẫn đến nhiễm trùng. Các yếu tố chính làm suy giảm

khả năng miễn dịch bao gồm: căng thẳng (stress), mệt mỏi và thiếu ngủ, cảm lạnh, dị ứng, kích ứng họng do hút thuốc hoặc uống rượu, sự nhạy cảm quá mức của amidan, sự chênh lệch nhiệt độ bên ngoài, thay đổi nhiệt độ vào thời điểm giao mùa, v.v.

2.扁桃炎の種類 Các loại viêm amidan

扁桃炎には、急に発症する①急性扁桃炎と、扁桃炎を繰り返して扁桃の炎症が慢性化した状態となる②慢性扁桃炎の2種類があります。急性扁桃炎を繰り返す場合は「反復性扁桃炎」と定義されています。

Viêm amidan được chia thành 2 loại: ①Viêm amidan cấp tính là triệu chứng khởi phát đột ngột.②Viêm amidan mãn tính là tình trạng viêm nhiễm amidan trở nên mãn tính do viêm amidan tái phát nhiều lần. Trường hợp viêm amidan cấp tính tái phát nhiều lần được định nghĩa là “viêm amidan tái phát”

3.扁桃炎の症状 Triệu chứng viêm amidan

①急性扁桃炎の症状

Triệu chứng viêm amidan cấp tính

急性扁桃炎の初期段階では、のどの痛みが強いのが特徴です。風邪に似た症状があるので区別が付きにくいですが、のどの痛みと、鼻水がほとんど出ないことが特徴です。

Trong giai đoạn đầu của viêm amidan cấp tính, đặc trưng là đau họng dữ dội. Vì có các triệu chứng giống như cảm lạnh nên khó phân biệt, nhưng đặc trưng khác biệt là đau họng và hầu như không chảy nước mũi.

・のどの赤み、腫れ、痛み、炎症が進行すると、飲み込むときの痛みが増します

Khi tình trạng đỏ, sưng và đau họng tiến triển, cơn đau khi nuốt sẽ tăng lên.

・38～40℃の高熱が2～7日程度続きます

Sốt cao từ 38-40℃ kéo dài khoảng 2-7 ngày.

・食欲不振や痛みで食事が取りにくくなります

Ăn không ngon hoặc khó ăn do đau.

- ・扁桃に白い斑点のような膿がつきます

Amidan xuất hiện mủ như những đốm trắng.

両方に炎症を起こすこともあれば片側だけのこともあります。

Viêm nhiễm có thể xảy ra ở cả hai bên hoặc chỉ một bên.

- ・倦怠感(だるい感じ)があります

Cảm giác mệt mỏi (cảm thấy uể oải).

- ・首のリンパ節の腫れがでます

Sưng hạch bạch huyết ở cổ.

②慢性扁桃炎の症状

Triệu chứng viêm amidan mãn tính

口蓋扁桃の炎症が3か月以上持続する状態です。急性扁桃炎から移行する場合がありますが、喫煙や飲酒などによって扁桃に刺激が与えられ続けることも原因となります。

Đây là tình trạng viêm nhiễm amidan khẩu cái kéo dài hơn 3 tháng. Nó thường phát triển từ viêm amidan cấp tính, nhưng cũng có thể do amidan liên tục bị kích thích bởi các yếu tố như hút thuốc hoặc uống rượu.

- ・急性増悪期には、のどの痛み、飲み込みづらさ、発熱、寒気、全身のだるさなど急性扁桃炎と同じように激しい症状となります。

Trong giai đoạn cấp tính, các triệu chứng sẽ trở nên nghiêm trọng giống như viêm amidan cấp tính, bao gồm đau họng, khó nuốt, sốt, ớn lạnh và mệt mỏi toàn thân.v.v.

- ・慢性期には、のどの違和感や微熱、疲れやすさ、口臭などの症状が長期的にみられます。

Trong giai đoạn mãn tính, các triệu chứng có thể xuất hiện kéo dài như cảm giác khó chịu ở họng, sốt nhẹ, dễ mệt mỏi và hôi miệng.v.v.

4.治療 Điều trị

①内科的治療(薬などによる治療)

Điều trị nội khoa (điều trị bằng thuốc)

・解熱鎮痛剤や消炎鎮痛剤、炎症が細菌性の場合は抗菌薬、抗ウイルス薬などを投与します。

Sử dụng thuốc hạ sốt giảm đau, thuốc chống viêm giảm đau, và nếu trường hợp viêm nhiễm do vi khuẩn, sẽ dùng thuốc kháng sinh, thuốc kháng virus, v.v.

・扁桃腺の腫れがひどい場合は、ステロイドの投与も検討されます。

Trong trường hợp amidan sưng to, có thể cân nhắc sử dụng steroid.

・扁桃腺の炎症がウイルス性の場合は、安静や点滴などの対症療法を行います。

Trong trường hợp viêm amidan do virus, tiến hành liệu pháp điều trị triệu chứng như nghỉ ngơi và truyền dịch.

・扁桃腺の炎症が強く、口も開けられない状態である場合は、入院して抗生剤の点滴治療を行います。

Trong trường hợp viêm amidan nghiêm trọng, đến mức không thể mở miệng, bệnh nhân sẽ nhập viện để truyền kháng sinh.

②外科的治療 Điều trị ngoại khoa

・扁桃腺の炎症がひどく、膿瘍に進行している場合や、年に何回も扁桃炎を繰り返し、内科的治療だけでは改善が難しく、日常生活への影響も多くなるような場合は、扁桃腺を摘出する手術(口蓋扁桃摘出術)を行います。手術に関しては、医師とよく相談してください。

Trong trường hợp viêm amidan nghiêm trọng, tiến triển thành áp xe, hoặc viêm amidan tái phát nhiều lần trong năm, điều trị nội khoa không hiệu quả, ảnh hưởng nhiều đến cuộc sống hàng ngày, bác sĩ sẽ tiến hành phẫu thuật cắt amidan (phẫu thuật cắt amidan khẩu cái). Về phẫu thuật, hãy tham khảo ý kiến bác sĩ.

- ・扁桃腺の炎症がひどく、膿瘍に進行している場合は、膿を排出するために針で刺したり切開したりします。

Trong trường hợp viêm amidan nghiêm trọng, tiến triển thành áp xe, bác sĩ sẽ dùng kim chích hoặc rạch để dẫn lưu mủ.

- * 扁桃腺の治療方法は、扁桃腺の炎症の原因や症状の程度によって変わります。

Phương pháp điều trị amidan thay đổi tùy thuộc vào nguyên nhân và mức độ nghiêm trọng của viêm amidan.

5. 予防 Phòng ngừa

- ・こまめに手洗いをしましょう

Rửa tay thường xuyên.

- ・外から帰ったらうがいをしましょう

Súc miệng sau khi trở về nhà từ bên ngoài.

- ・歯磨きなど、口の中をきれいにしておきましょう

Giữ sạch khoang miệng bằng cách đánh răng, v.v.

- ・バランスの取れた食事を意識しましょう

Ý thức ăn uống ăn cân bằng

- ・十分な睡眠をとりましょう

Ngủ đủ giấc.

- ・適度な運動をしましょう

Tập thể dục vừa phải.

血液の流れがよくなり免疫力を高めます。

Giúp lưu thông máu tốt hơn và tăng cường khả năng miễn dịch.

- ・禁煙をしましょう

Không hút thuốc.

喫煙は喉の健康に悪影響を及ぼすためです。

Vì hút thuốc có ảnh hưởng xấu đến sức khỏe của họng.

・ストレスを減らしましょう

Giảm căng thẳng (stress)

ストレスは免疫力が下がります。気分転換やリラックスできる方法を見つけてください。

Stress làm suy giảm khả năng miễn dịch. Hãy tìm cách thay đổi tâm trạng và giải tỏa căng thẳng.

・のどの乾燥を防ぎましょう

Ngăn ngừa khô họng

加湿器を使用するなどして、室内の湿度を適切に保ちます。加湿器がない場合、洗濯物を部屋に干す、濡らしたタオルを枕元に置くなどの工夫をしてください。

のど飴やトローチをなめるのものでの乾燥を防ぎます。マスクを付けることでの乾燥を防ぐこともできます。

Sử dụng máy tạo ẩm để duy trì độ ẩm thích hợp trong phòng. Nếu không có máy tạo ẩm, bạn có thể phơi quần áo trong phòng, hoặc đặt khăn ướt gần gối.

Ngậm kẹo hoặc viên ngậm ho cũng giúp ngăn ngừa khô họng.

Đeo khẩu trang cũng có thể giúp ngăn ngừa khô họng.

・のどが痛くなったときは自分で口の中を観察し(口を大きく開けて舌を出すとよく見えます)、異常があるか確認しましょう。

Khi bị đau họng, tự quan sát bên trong miệng của mình (mở to miệng và đưa lưỡi ra sẽ nhìn rõ hơn) để kiểm tra xem có gì bất thường không.

のどの痛みが強く、飲み物も飲めない、発熱など辛い状態になることもあるので、自分でのどの状態を確認し、異常を感じたら早めに耳鼻科を受診することをお勧めします。

Vì đau họng nặng có thể làm tình trạng trở nên nghiêm trọng, khiến bạn không thể uống nước, hoặc phát sốt, v.v., nên hãy tự kiểm tra tình trạng họng của mình, nếu cảm thấy có gì bất thường, bạn nên đến bác sĩ tai mũi họng khám càng sớm càng tốt.