

今月の健康チェックポイント

Điểm lưu ý sức khỏe tháng này

食べ過ぎに注意！

年末年始の胃腸の不調は忙し胃が原因

Hãy cẩn thận đừng ăn quá nhiều!

Các nguyên nhân về đường tiêu hóa trong dịp Tết là do dạ dày hoạt động quá mức.

年末はクリスマスパーティーや忘年会、年が明けるとお正月のごちそうなどで暴飲暴食の季節に突入し、胃腸は大忙しのシーズンになります。楽しくてついつい飲みすぎ食べすぎになり、胃腸に負担がかかってきます。他にも、仕事も忙しくストレスが増すことにより胃腸の動きが悪くなり負担がかかります。暴飲暴食、睡眠不足などの乱れた生活がかさなり、胃腸の不調につながることにあります。

Vào dịp cuối năm, với các buổi tiệc Giáng sinh, tiệc tất niên, và khi bước sang năm mới lại có những bữa tiệc mừng Tết, chúng ta bước vào mùa ăn uống quá độ khiến cho dạ dày và đường ruột phải làm việc hết công suất.

胃腸の不調は、胃もたれ、胸やけ、胃痛、満腹感（おなかが張る）、げっぷ、下痢などです。原因と症状についてお話します。

Rối loạn tiêu hóa bao gồm đau dạ dày, ợ nóng, đau dạ dày, cảm giác đầy bụng, ợ hơi, tiêu chảy, v.v. Chúng ta sẽ thảo luận về nguyên nhân và triệu chứng.

《胃もたれ》 《Nặng bụng》

胃が重く食べ物がずっと残っている感じで、ムカムカした感じが継続している状態のことです。食べ過ぎや、脂肪の多い高カロリーの食事をしたときに起こりやすくなります。睡眠不足、運動不足、不規則な食事時間などの生活習慣や食習慣の乱れなどでも胃の働きが低下し、ちょっとした食べ過ぎでも胃がもたれることがあります。

Đây là tình trạng dạ dày cảm thấy nặng, có cảm giác thức ăn vẫn còn đọng lại lâu trong bụng và cảm giác khó chịu, buồn nôn kéo dài. Hiện tượng này thường xảy ra

sau khi ăn quá nhiều hoặc ăn các món nhiều chất béo, giàu calo. Việc thiếu ngủ, thiếu vận động, giờ giấc ăn uống không đều đặn, hoặc thói quen sinh hoạt – ăn uống bị rối loạn cũng khiến chức năng hoạt động của dạ dày suy giảm, dẫn đến chỉ cần ăn hơi nhiều một chút cũng có thể bị đầy bụng, khó tiêu.

《胸やけ》 《Ợ nóng.》

Ăn quá nhiều thì dạ dày bị căng, áp lực trong dạ dày tăng cao, khiến axit dạ dày (dịch vị) tạm thời trào ngược lên thực quản, từ đó gây ra cảm giác nóng rát, ran rát ở vùng thượng vị (phía trên bụng) hoặc cảm giác chua, như có chất lỏng chua trào ngược lên cổ họng. Hiện tượng này được gọi là “ợ nóng”

Đau dạ dày (đau bụng) là, ăn quá nhiều thì thời gian tiêu hóa kéo dài, khiến dạ dày và thực quản bị kích thích trong thời gian dài, dẫn đến cơn đau xuất hiện.

Khi ăn quá nhiều, áp lực trong dạ dày tăng cao, khiến axit dạ dày (dịch vị) tạm thời trào ngược lên thực quản, từ đó gây ra cảm giác nóng rát, ran rát ở vùng thượng vị (phía trên bụng) hoặc cảm giác chua, như có chất lỏng chua trào ngược lên cổ họng. Hiện tượng này được gọi là “ợ nóng”

Còn đau dạ dày là do khi ăn quá nhiều, thời gian tiêu hóa kéo dài, khiến dạ dày và thực quản bị kích thích trong thời gian dài, dẫn đến cơn đau xuất hiện.

《膨満感(おなかが張る)》 《Cảm thấy đầy hơi (chướng bụng)》

Trong dạ dày có thức ăn hoặc khí tích tụ nhiều thì dạ dày bị căng, khiến thức ăn bị ứ lại trong dạ dày. Và nếu ăn quá nhanh, không nhai kỹ, hoặc nuốt nhiều không khí cùng với thức ăn, thì khí sẽ dễ bị tích tụ trong dạ dày, làm phát sinh cảm giác đầy bụng, chướng hơi.

Cảm giác đầy bụng, chướng bụng do thức ăn hoặc khí tích tụ trong dạ dày được gọi là 「膨満感」 – cảm giác đầy hơi, chướng bụng.

Khi ăn quá nhiều, chức năng hoạt động của dạ dày tạm thời bị giảm, khiến thức ăn bị ứ lại trong dạ dày. Và nếu ăn quá nhanh, không nhai kỹ, hoặc nuốt nhiều không khí cùng với thức ăn, thì khí sẽ dễ bị tích tụ trong dạ dày, làm phát sinh cảm giác đầy bụng, chướng hơi.

《げっぷ》 《Ợ hơi》

膨満感とも関連しますが、食べ物と一緒に空気がたくさん取り込まれると、胃の中に空気がたまります。胃の中にたまった空気を体の外に排出しようとして、げっぷがたくさん出ることがあります。食べる量が多くなると、その分取り込まれる空気の量も多くなり、げっぷもたくさん出ると考えられます。

Hiện tượng này có liên quan đến cảm giác đầy bụng . Khi nuốt vào quá nhiều không khí cùng với thức ăn, khí sẽ tích tụ trong dạ dày. Cơ thể sẽ cố gắng đẩy lượng khí đó ra ngoài, vì vậy hơi ợ sẽ xuất hiện nhiều.

Khi lượng thức ăn, ăn vào tăng lên, thì lượng không khí nuốt vào cùng cũng tăng theo, dẫn đến việc ợ hơi xảy ra nhiều hơn.

《下痢》 《Tiêu chảy》

飲みすぎや食べすぎによって腸の動きが活発に動くことによって便がはやく進み、腸で水分が吸収される前に排便されるため下痢になります。刺激物が刺激になることもあります。また、アルコールは腸での水分の吸収を低下させるため、飲酒後は便の水分量が増えるため下痢を引き起こします。水分の摂りすぎも下痢の原因になります。

Khi uống quá nhiều rượu hoặc ăn quá nhiều, hoạt động của ruột sẽ trở nên quá mức (hoạt động mạnh hơn bình thường). Do đó, phân sẽ di chuyển nhanh trong đường ruột, khiến nước chưa kịp được hấp thụ hết và bị thải ra ngoài sớm, dẫn đến tiêu chảy

Ngoài ra, thức ăn có tính kích thích cũng có thể gây kích ứng và làm phát sinh tiêu chảy. Rượu (アルコール) còn có tác dụng làm giảm khả năng hấp thu nước ở ruột, vì vậy sau khi uống rượu, lượng nước trong phân tăng lên, dẫn đến tiêu chảy. Bên cạnh đó, uống quá nhiều nước cũng có thể là nguyên nhân gây tiêu chảy.

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。胃腸の不調があるときの対処についてお話しします。

Các triệu chứng như khó tiêu, ợ nóng và đau dạ dày là dấu hiệu cảnh báo từ dạ dày của bạn. Chúng ta sẽ cùng tìm hiểu cách xử lý khi bạn gặp vấn đề về dạ dày.

症状があるときには胃を休ませる

Khi xuất hiện triệu chứng, hãy để dạ dày được nghỉ ngơi

「食べない」という選択が一番良いです。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ます。胃を8時間休ませたあとの食事は、なるべく消化の良いものをとるようにしましょう。ゼリーや温かいスープ、おかゆ、麺類などから食べ、胃の調子を見ながら固形の物を食べていくのがおすすめです。

Lựa chọn tốt nhất là “không ăn gì” trong một khoảng thời gian. Nếu để dạ dày trống khoảng 8 tiếng, người ta cho rằng niêm mạc dạ dày sẽ có thời gian phục hồi. Sau khi để dạ dày nghỉ ngơi 8 tiếng, khi bắt đầu ăn trở lại, nên chọn những thực phẩm dễ tiêu hoá. Ví dụ: như thạch, súp ấm, cháo, hoặc món mì . Sau đó, tùy theo tình trạng của dạ dày, có thể từ từ ăn thêm các món đặc, rắn hơn.

刺激物や冷たい物は避け、消化の良い食事を心がけてください。よく噛んでゆっくり食べることも大切です。夕食は寝る3時間前には済ませましょう。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。寝ている間も消化が行われるので、からだは十分に休まらないという事にもなります。

Hãy tránh các loại thực phẩm có tính kích thích hoặc đồ ăn, thức uống lạnh, và chú ý ăn những món dễ tiêu hóa. Việc nhai kỹ và ăn chậm rãi cũng rất quan trọng. Bữa tối nên kết thúc ít nhất 3 tiếng trước khi đi ngủ. Nếu ăn ngay trước khi ngủ, các enzym tiêu hóa và hấp thu thức ăn trong ban đêm sẽ giảm, khiến việc tiêu hóa không kịp hoàn tất, dẫn đến dễ bị đầy bụng vào sáng hôm sau.

Ngoài ra, vì cơ thể vẫn phải tiêu hóa thức ăn trong lúc ngủ, nên không thể nghỉ ngơi hoàn toàn, làm giảm chất lượng giấc ngủ và khiến cơ thể mệt mỏi.

胃の粘膜を回復させる Phục hồi niêm mạc dạ dày

牛乳やヨーグルトなどの乳製品を食べるとよいです。乳製品は胃の粘膜を保護してくれるからです。お酒は刺激が強いので、おいしくお酒を飲むためにも胃の状態が良くなるまで控えてください。

Ăn các sản phẩm từ sữa như sữa tươi và sữa chua rất tốt vì chúng bảo vệ niêm mạc dạ dày. Rượu là chất có tính kích thích mạnh, nên hãy tạm thời hạn chế uống cho đến khi tình trạng của dạ dày được cải thiện, để sau đó có thể thưởng thức rượu một cách ngon miệng và an toàn hơn.

みぞおちを温める Làm ấm vùng thượng vị (phần giữa ngực và bụng trên)

胃の症状があるときには、みぞおちの部分を温めると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とか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まります。

Khi có các triệu chứng về dạ dày, làm ấm vùng thượng vị sẽ giúp lưu thông máu tốt hơn, từ đó hỗ trợ hoạt động của dạ dày. Ví dụ, bạn có thể đặt một ly nước ấm lên vùng bụng, dùng miếng dán giữ nhiệt (カイロ), hoặc quấn khăn quanh bụng, những cách đó cũng giúp làm ấm và dễ chịu hơn.

からだを軽く動かす。Vận động nhẹ cơ thể

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。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 cơ thể giúp cải thiện lưu thông máu, có tác dụng thư giãn và thúc đẩy chức năng dạ dày. Các động tác chậm rãi, giống như kéo giãn, ít gây căng thẳng hơn, vì vậy hãy thử nhé.

横になるときは右を下にして寝る

Khi nằm xuống, hãy ngủ nghiêng về bên phải

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右側を下に向けるとスムーズに飲食物が流れ、胃の負担が軽くなります。

Dạ dày tiêu hóa thức ăn và đưa đến tá tràng. Để thức ăn và đồ uống được đưa từ dạ dày đến tá tràng một cách trơn tru, việc nằm nghiêng sang phải sẽ giúp thức ăn và đồ uống chảy trôi chảy và giảm gánh nặng cho dạ dày.

ストレスを緩和する Giảm căng thẳng

ストレスにより胃腸の症状がでる事があります。自分に合った気分転換を行い、ストレスを少しでも緩和してください。

Căng thẳng đôi khi có thể gây ra các triệu chứng đau dạ dày. Hãy cố gắng tìm cách thay đổi tâm trạng phù hợp và giảm bớt căng thẳng, dù chỉ một chút.

症状が重い、またはなかなか改善しないというときは、無理せず市販薬を飲むか、内科を受診してみてください。

Nếu các triệu chứng của bạn nghiêm trọng hoặc không dễ cải thiện, đừng ép buộc bản thân mà hãy thử dùng thuốc không kê đơn hoặc đi khám bác sĩ.

年末年始で飲み会が多くなる季節ですが、忙し胃にならないように、誘惑に負けず暴飲暴食を避けてください。新しい年を健康で迎え過ごせるように、健康管理をしっかりしてってください。

Cuối năm và đầu năm mới là thời điểm nhiều người cùng nhau ra ngoài nhậu nhẹt, nhưng hãy tránh ăn uống quá độ để tránh bị đau bụng. Hãy chăm sóc sức khỏe thật tốt để chào đón năm mới thật khỏe mạnh nhé.