

## 今月の健康チェックポイント

Điểm lưu ý sức khỏe tháng này

### 花粉症

Viêm mũi dị ứng phấn hoa

「花粉症」という言葉を聞いたことがない人もいるかもしれません。

花粉症とは、花粉が飛ぶ季節になると、つらくしゃみや鼻水、鼻づまりなどの症状が出る病気です。スギやヒノキなどの植物の花粉が原因で起こるアレルギー症状を「花粉症」と呼びます。

Có thể có những người chưa từng nghe đến từ “viêm mũi dị ứng phấn hoa”.

Viêm mũi dị ứng phấn hoa là một bệnh mà khi đến mùa phấn hoa bay trong không khí, sẽ xuất hiện các triệu chứng khó chịu như hắt hơi, chảy nước mũi, nghẹt mũi. Các triệu chứng dị ứng do phấn hoa của những loài cây như tuyết tùng (sugi), bách Nhật Bản (hinoki)… gây ra được gọi là “viêm mũi dị ứng phấn hoa”.

日本では、約4人に1人が花粉症だと言われています。花粉症は「季節性アレルギー性鼻炎」とも呼ばれます。皆さんの国ではあまり見られないかもしれませんが、日本に長く住んでいると花粉症になることがあります。今回は、花粉症についてお話しします。

Tại Nhật Bản, người ta nói rằng cứ khoảng 4 người thì có 1 người bị viêm mũi dị ứng phấn hoa. Bệnh này còn được gọi là “viêm mũi dị ứng theo mùa”. Ở đất nước của các bạn có thể không phổ biến, nhưng nếu sinh sống lâu dài tại Nhật Bản thì cũng có khả năng mắc bệnh viêm mũi dị ứng phấn hoa. Lần này, chúng tôi sẽ nói về viêm mũi dị ứng phấn hoa.

#### 1. 花粉症の症状 1. Triệu chứng của viêm mũi dị ứng phấn hoa

花粉症の症状が出やすい部位は、主に目と鼻です。目の症状には、かゆみ、充血、涙が出るなどがあります。目のかゆみはとてつらく、「目を取り出して洗いたい」と感じるほど強いこともあります。

Những bộ phận dễ xuất hiện triệu chứng viêm mũi dị ứng phấn hoa chủ yếu là mắt và mũi. Các triệu chứng ở mắt bao gồm: ngứa, đỏ mắt, chảy nước mắt. Cảm giác ngứa mắt rất khó chịu, có khi mạnh đến mức khiến người ta cảm thấy “chỉ muốn lấy mắt ra rửa”.

Thêm vào đó, các triệu chứng khác như: ngứa mắt, đỏ mắt, chảy nước mắt, cảm giác ngứa mắt rất khó chịu, có khi mạnh đến mức khiến người ta cảm thấy “chỉ muốn lấy mắt ra rửa”. Ngoài ra còn có thể kèm theo các triệu chứng toàn thân như: cảm giác vướng ở cổ họng, khó thở, giảm khả năng tập trung, mệt mỏi toàn thân, đau đầu, ngứa mắt... Những triệu chứng này đôi khi ảnh hưởng đến công việc và sinh hoạt hằng ngày.

Những triệu chứng này đôi khi ảnh hưởng đến công việc và sinh hoạt hằng ngày.

Những triệu chứng này đôi khi ảnh hưởng đến công việc và sinh hoạt hằng ngày.

Những triệu chứng này đôi khi ảnh hưởng đến công việc và sinh hoạt hằng ngày.

## 2. 花粉症の原因 2. Nguyên nhân gây viêm mũi dị ứng phấn hoa

Những triệu chứng này đôi khi ảnh hưởng đến công việc và sinh hoạt hằng ngày.

Những triệu chứng này đôi khi ảnh hưởng đến công việc và sinh hoạt hằng ngày.

Những triệu chứng này đôi khi ảnh hưởng đến công việc và sinh hoạt hằng ngày.

Khi lượng kháng thể vượt quá một mức nhất định, đến lần tiếp theo phấn hoa xâm nhập, cơ thể sẽ không còn xử lý tốt được nữa và sẽ tiết ra các chất gây phản ứng dị ứng. Kết quả là xuất hiện các triệu chứng viêm mũi dị ứng phấn hoa như hắt hơi, chảy nước mũi, ngứa mũi.

これまで花粉症ではなかった人が、急に症状が出始めるのは、体の中にたまっていた抗体が一定量を超えたためです。そのため、花粉が体に入る限り、症状は続きます。

Việc những người trước đây chưa từng bị viêm mũi dị ứng phấn hoa nhưng đột nhiên bắt đầu xuất hiện triệu chứng là do lượng kháng thể tích tụ trong cơ thể đã vượt quá ngưỡng nhất định. Vì vậy, chùng nào phấn hoa còn xâm nhập vào cơ thể thì các triệu chứng vẫn sẽ tiếp tục.

### 3. 花粉症の代表的な植物と時期

#### 3. Những loài cây gây viêm mũi dị ứng phấn hoa tiêu biểu và thời kỳ phát tán

スギ(2月～4月) Tuyết tùng – Sugi (tháng 2～tháng 4)

本州・四国・九州の山地に分布し、花粉症の代表的な原因植物です。

Phân bố ở vùng núi Honshu, Shikoku, Kyushu, là loài cây gây viêm mũi dị ứng phấn hoa tiêu biểu nhất.

ヒノキ(3月～4月) Bách Nhật Bản – Hinoki (tháng 3～tháng 4)

本州(福島以南)、四国、九州に分布し、スギ花粉と似たアレルギー物質を持ちます。

Phân bố ở Honshu (từ Fukushima trở vào phía Nam), Shikoku, Kyushu, có các chất gây dị ứng tương tự phấn hoa tuyết tùng.

イネ科 禾 稲科 (Poaceae)

カモガヤ(5月～6月) Cỏ Kamo-gaya (tháng 5～tháng 6)

オオアワガエリ(6月～8月) Cỏ Oo-awagaeri (tháng 6～tháng 8)

ススキ(9月～10月)など Cỏ Susuki (tháng 9～tháng 10) …v.v.

ハンノキ(1月～4月) Hannoki (tháng 1～tháng 4)

日本全土に分布し、湿地や森林に多く見られます。

Phân bố trên khắp Nhật Bản, thường thấy ở vùng đất ẩm và rừng.

シラカンバ(3月下旬～6月) Bạch dương – Shirakanba (cuối tháng 3～tháng 6)

北海道や本州中部以北に分布します。北海道ではスギ花粉症が少なく、シラカンバ花粉症が多く見られます。

Phân bố ở Hokkaido và phía bắc vùng trung tâm Honshu. Ở Hokkaido, viêm mũi dị ứng phấn hoa tuyết tùng ít gặp, trong khi viêm mũi dị ứng phấn hoa bạch dương lại phổ biến.

ブタクサ(8月～9月) Cỏ phấn hương – Butakusa (tháng 8～tháng 9)

東北以北では少ないものの、日本各地に分布する秋の花粉症の代表です。

Ít gặp ở khu vực từ Tohoku trở ra Bắc, nhưng phân bố rộng khắp Nhật Bản và là đại diện tiêu biểu của viêm mũi dị ứng phấn hoa mùa thu.

ヨモギ(9月～10月) Ngải cứu – Yomogi (tháng 9～tháng 10)

日本全域に分布します。Phân bố trên toàn lãnh thổ Nhật Bản.

カナムグラ(8月～10月) Kanamugura (tháng 8～tháng 10)

日本全域に分布し、特に関東地方に多く見られます。

Phân bố trên toàn Nhật Bản, đặc biệt nhiều ở khu vực Kanto.

#### 4. 花粉症対策

##### 4. Biện pháp phòng và điều trị viêm mũi dị ứng phấn hoa

###### 1) 医療機関での治療

###### 1) Điều trị tại cơ sở y tế

花粉症の治療では、症状を抑える「対症療法」が行われます。内服薬、点鼻薬、点眼薬による薬物療法や、レーザー治療などがあります。

Trong điều trị viêm mũi dị ứng phấn hoa, phương pháp “điều trị triệu chứng” nhằm ức chế các triệu chứng thường được áp dụng.

Bao gồm liệu pháp dùng thuốc như thuốc uống, thuốc xịt mũi, thuốc nhỏ mắt, hoặc điều trị bằng laser.

### 薬を使った対症療法

Điều trị triệu chứng bằng thuốc

抗ヒスタミン薬 Thuốc kháng histamine

くしゃみ、鼻水、鼻づまりを抑えます。

Giúp giảm hắt hơi, chảy nước mũi, nghẹt mũi.

抗ロイコトリエン薬

Thuốc kháng leukotriene

鼻づまりが強い場合に使われます。

Được sử dụng khi triệu chứng nghẹt mũi nặng.

鼻噴霧用ステロイド薬

Thuốc steroid dạng xịt mũi

鼻の症状が強いつきに使用します。鼻のみに作用するため、副作用は少ないとされています。Dùng khi triệu chứng ở mũi nặng. Do chỉ tác động tại mũi nên được cho là ít tác dụng phụ.

点眼用抗ヒスタミン薬・点眼用ステロイド薬

Thuốc nhỏ mắt kháng histamine / thuốc nhỏ mắt steroid

目のかゆみ、充血、涙などの症状に使用します。

Dùng cho các triệu chứng ở mắt như ngứa, đỏ mắt, chảy nước mắt.

## 2) セルフケア

## 2) Tự chăm sóc (self-care)

花粉との接触をできるだけ避けることが大切です。

Việc hạn chế tối đa tiếp xúc với phấn hoa là rất quan trọng.

花粉情報を確認する

Kiểm tra thông tin phấn hoa

花粉が多い日は外出を控えたり、対策を強化しましょう。

Vào những ngày lượng phấn hoa nhiều, nên hạn chế ra ngoài hoặc tăng cường các biện pháp phòng tránh.

外出時の対策

Biện pháp khi ra ngoài

花粉が目に入るのを防ぐため、メガネやゴーグルを着用する。

Đeo kính hoặc kính bảo hộ để ngăn phấn hoa vào mắt.

マスクを着用し、外側には触れないよう注意する。

Đeo khẩu trang và chú ý không chạm vào mặt ngoài của khẩu trang.

帽子をかぶる

Đội mũ

花粉がつきにくい、表面がつるつるした素材の上着を選ぶ。

Chọn áo khoác có chất liệu trơn láng, khó bám phấn hoa.

帰宅時は玄関で衣服の花粉をよく払ってから家に入る。

Khi về nhà, phải kỹ phấn hoa trên quần áo ở cửa ra vào rồi mới vào trong.

帰宅後すぐに、洗顔・うがい・鼻をかむ(可能であればシャワーを浴びる)。

Sau khi về nhà, rửa mặt, súc họng, xì mũi ngay (nếu có thể thì nên tắm).

室内での対策

Biện pháp trong nhà

花粉が多い日は窓を開けない

Không mở cửa sổ vào những ngày phấn hoa nhiều

洗濯物は外に干さない

Không phơi quần áo ngoài trời

こまめに掃除をして花粉を取り除く

Dọn dẹp nhà cửa thường xuyên để loại bỏ phấn hoa

窓はしっかり閉める

Đóng kín cửa sổ

日常生活のポイント

Những điểm cần lưu ý trong sinh hoạt hằng ngày

バランスの良い食事を心がけ、免疫力を高めましょう。

Hãy chú ý ăn uống cân bằng để nâng cao sức đề kháng.

発酵食品(ヨーグルト、みそ)

Thực phẩm lên men (sữa chua, miso)

食物繊維(海藻、きのこ)

Chất xơ (rong biển, nấm)

ビタミンD(青魚)

Vitamin D (cá xanh)

オメガ3脂肪酸(青魚)

Axit béo omega-3 (cá xanh)

体を温める食材(生姜、ねぎ)を取り入れ、甘いもの、脂っこいもの、刺激の強い食べ物やアルコールは控えましょう。

Ngoài ra, nên bổ sung các thực phẩm giúp làm ấm cơ thể (gừng, hành), và hạn chế đồ ngọt, đồ nhiều dầu mỡ, thức ăn cay nóng, cũng như rượu bia.

症状が辛い場合は、早めに耳鼻科を受診することをおすすめします。

Nếu các triệu chứng quá khó chịu, chúng tôi khuyến nghị bạn nên đi khám chuyên khoa tai mũi họng sớm.