

## 今月の健康チェックポイント

Điểm lưu ý sức khỏe tháng này

ホントに危ない！？飲酒の危険性を知ろう！

Thật sự nguy hiểm!? Hãy hiểu rõ về nguy cơ của việc uống rượu

飲酒は仲間との交流や食事の場で楽しく、お酒もおいしくてつい飲みすぎてしまうことがあります。飲み方を間違えるとからだに大きな危険をもたらします。特に短い時間でたくさんアルコールを飲むと、「急性アルコール中毒」になることがあります。急性アルコール中毒は、ひどい場合には命を落とすこともある危険な状態です。飲酒の危険性を正しく知り、自分のからだを守ることがとても大切です。

Việc uống rượu trong những buổi gặp gỡ bạn bè hoặc trong bữa ăn thường mang lại không khí vui vẻ, rượu cũng ngon nên đôi khi chúng ta dễ uống quá nhiều. Tuy nhiên, nếu uống không đúng cách, rượu có thể gây ra những nguy hiểm nghiêm trọng đối với cơ thể. Đặc biệt, khi uống nhiều rượu trong thời gian ngắn, có thể dẫn đến ngộ độc rượu cấp tính. Trong trường hợp nặng, ngộ độc rượu cấp tính có thể dẫn đến tử vong. Vì vậy, việc hiểu đúng về nguy cơ của việc uống rượu và bảo vệ sức khỏe bản thân là vô cùng quan trọng.

アルコールは飲んでから胃や腸で吸収され、血液の中に入ります。その後、肝臓で少しずつ分解されます。しかし、短時間で多く飲むと、肝臓の分解が追いつかず、血液中のアルコール濃度が急に高くなります。すると脳の働きが強くなり抑えられ、判断力が下がり、言葉がうまく話せなくなったり、まっすぐ歩けなくなったりします。さらに進むと、立てない、吐く、意識がなくなる、呼びかけに反応しない、呼吸が遅くなるなどの危険な症状が出ます。

Sau khi uống, rượu được hấp thu qua dạ dày và ruột, sau đó đi vào máu. Tiếp theo, rượu sẽ được gan phân giải dần. Tuy nhiên, nếu uống nhiều trong thời gian ngắn, gan không kịp phân giải, khiến nồng độ cồn trong máu tăng nhanh. Khi đó, hoạt động của não bị ức chế mạnh, khả năng phán đoán giảm, nói chuyện khó khăn, đi đứng loạng choạng. Nếu tình trạng trở nên nghiêm trọng hơn, người uống có thể không đứng được, nôn ói, mất ý thức, không phản ứng khi được gọi, thở chậm... Đây đều là những triệu chứng nguy hiểm.

急性アルコール中毒とは Ngộ độc rượu cấp tính là gì

急性アルコール中毒で特に危険なのは、眠っているように見えても実際には意識障害が進んでいることです。吐いたものがのどにつまると窒息することがあります。また、呼吸の回数が少なくなり、心臓が止まることもあります。

Điều nguy hiểm của ngộ độc rượu cấp tính là người bệnh có thể trông giống như đang ngủ, nhưng thực tế ý thức đang suy giảm nghiêm trọng. Nếu chất nôn làm tắc đường thở có thể gây nghẹt thở. Ngoài ra, nhịp thở có thể giảm, thậm chí tim có thể ngừng đập.

実際に、日本でも急性アルコール中毒によって救急搬送される人は、2022年は11,554人(男性6,645人/女性4,909人)男女ともに20歳代が最も多くなっています。死亡者数は95人(男性78人、女性17人)で、男性の割合が圧倒的に高い傾向にあります。若い人や普段あまり飲まない人は、自分の限界がわからず急性アルコール中毒になる危険性があります。

Tại Nhật Bản, số người được cấp cứu do ngộ độc rượu cấp tính trong năm 2022 là 11.554 người (Nam: 6.645 người / Nữ: 4.909 người), trong đó nhóm độ tuổi 20 chiếm nhiều nhất. Số người tử vong là 95 người (Nam: 78 người, Nữ: 17 người), tỷ lệ nam giới cao hơn đáng kể. Những người trẻ tuổi hoặc những người bình thường ít uống rượu dễ rơi vào tình trạng ngộ độc rượu cấp tính vì không biết giới hạn của bản thân.

アルコールに強いかわ弱いかは個人差があります。同じ量を飲んでも、顔が赤くなる人、すぐに気分が悪くなる人、あまり変わらない人がいます。からだが小さい人、疲れている人、寝不足の人、空腹の人は特に酔いやすくなります。女性は男性より体内の水分量が少ないため、同じ量でも酔いやすい傾向があります。「みんな飲んでいるから自分も大丈夫」と考えるのは危険です。

Khả năng uống rượu mạnh hay yếu có sự khác biệt giữa từng người. Cùng một lượng rượu nhưng có người mặt đỏ, có người nhanh chóng thấy khó chịu, có người gần như không thay đổi. Những người có thể trạng nhỏ, mệt mỏi, thiếu ngủ hoặc đang đói dễ say hơn. Phụ nữ thường dễ say hơn nam giới vì lượng nước trong cơ thể ít hơn. Vì vậy, suy nghĩ “mọi người uống được nên mình cũng không sao” là rất nguy hiểm.

予防することができる Có thể phòng tránh

急性アルコール中毒を防ぐためには、まず「一気飲みをしない」ことが重要です。一度にたくさん飲むと急激に血中アルコール濃度が上がります。日本では飲み会で勧められることがあっても、自分のペースでゆっくり飲むことが大切です。無理にすすめられても、断ってよいのです。自分のからだを守ることが最優先です。

Để phòng tránh ngộ độc rượu cấp tính, điều quan trọng nhất là không uống rượu một hơi (uống ép, uống cạn ly nhanh). Uống nhiều trong một lần sẽ làm nồng độ cồn trong máu tăng đột ngột. Tại Nhật Bản, trong các buổi nhậu có thể sẽ được mời uống, nhưng bạn nên uống chậm theo nhịp độ của bản thân. Ngay cả khi bị ép uống, bạn hoàn toàn có thể từ chối. Bảo vệ sức khỏe bản thân là ưu tiên hàng đầu.

飲酒するときは、必ず食事を一緒にとりましょう。空腹で飲むとアルコールが早く吸収されます。肉、魚、豆腐、野菜などを食べながら飲むと、吸収がゆるやかになります。また、お酒を飲むときには必ずお水を一緒に飲みましょう。お水を飲むことで脱水を防ぎ、飲みすぎを防ぐことができます。アルコールだけを続けて飲まないようにしましょう。

Khi uống rượu, hãy luôn ăn cùng với thức ăn. Uống rượu khi đói khiến rượu hấp thu nhanh hơn. Ăn thịt, cá, đậu phụ, rau... trong khi uống sẽ giúp làm chậm quá trình hấp thu. Ngoài ra, hãy uống nước cùng với rượu để tránh mất nước và hạn chế uống quá nhiều. Không nên chỉ uống rượu liên tục.

急に具合が悪くなった人がいたら

Khi có người đột ngột trở nên nguy hiểm

もし飲んでる人が危険な状態になったら、すぐに対応することが大切です。呼びかけても反応しない、からだをゆすつても起きない、何度も吐く、呼吸が弱い、顔色が悪い、このような場合はすぐに救急(119番)に連絡します。

Nếu có người uống rượu rơi vào tình trạng nguy hiểm, cần xử lý ngay lập tức. Nếu xuất hiện các dấu hiệu sau: Gọi không phản ứng, Lay người nhưng không tỉnh, Nôn nhiều lần, Thở yếu, Sắc mặt xấu. Hãy gọi cấp cứu 119 ngay lập tức. Đừng ngần ngại gọi xe cấp cứu.

救急車を呼ぶことをためらわないでください。救急車を待つ間は、一人にしないことが大切です。あお向けに寝かせると吐いたものがのどにつまる危険があるため、横向きに寝かせます。これを回復体位といいます。ベルトや首まわりをゆるめ、呼吸しやすくします。無理に水を飲ませたり、歩かせたり、無理に吐かせるのも危険です。

Trong khi chờ xe cấp cứu, không để người đó ở một mình. Không để nằm ngửa vì có nguy cơ bị nghẹn chất nôn. Hãy đặt nằm nghiêng sang một bên, gọi là tư thế hồi phục. Nói lỏng thắt lưng hoặc cổ áo để dễ thở.

Không nên ép uống nước, bắt đi lại hoặc cố làm cho người đó nôn ra — những hành động này đều nguy hiểm.

## お酒を飲まない日「休肝日」をつくろう

Hãy tạo ngày không uống rượu (Ngày nghỉ gan)

長く飲みすぎを続けると、肝臓や胃、心臓にも負担がかかり、病気につながることもあります。毎日飲むのではなく、飲まない日、休肝日をつくることも大切です。

Việc uống rượu quá nhiều trong thời gian dài sẽ gây áp lực lên gan, dạ dày và tim, có thể dẫn đến bệnh tật. Vì vậy, nên tạo ngày không uống rượu (ngày nghỉ gan) thay vì uống mỗi ngày.

日本で生活していると、交流の場でお酒をすすめられることがあります。しかし、「今日は飲みません」「少しだけにします」と伝えることは失礼ではありません。お友達同士の飲み会でも同様です。自分のからだを知り、無理をしないことが大切です。周りの人にも無理に飲ませないようにしましょう。

Khi sống tại Nhật Bản, đôi khi bạn sẽ được mời uống trong các buổi giao lưu. Tuy nhiên, nói “Hôm nay tôi không uống” hoặc “Tôi chỉ uống một chút thôi” không phải là bất lịch sự. Điều này cũng áp dụng trong các buổi tụ tập bạn bè.

Hiểu rõ cơ thể mình và không ép bản thân là rất quan trọng. Đồng thời, cũng không nên ép người khác uống rượu.

飲酒は楽しい時間になることもありますが、命に関わる危険もあります。急性アルコール中毒は突然起こり、短時間で重くなる可能性があります。正しい知識を持ち、自分と仲間の命を守る行動をすることが大切です。困ったときは早めに相談し、安全で安心した生活を心がけましょう。

Uống rượu có thể mang lại những khoảng thời gian vui vẻ, nhưng cũng tiềm ẩn nguy cơ ảnh hưởng đến tính mạng. Ngộ độc rượu cấp tính có thể xảy ra đột ngột và trở nên nghiêm trọng trong thời gian ngắn.

Vì vậy, việc trang bị kiến thức đúng đắn và hành động để bảo vệ bản thân cũng như những người xung quanh là điều rất cần thiết.

Khi gặp khó khăn, hãy trao đổi sớm và luôn hướng tới một cuộc sống an toàn, lành mạnh.