

今月の健康チェックポイント

Điểm lưu ý sức khỏe tháng này

季節の変わり目に悪化する「喘息」について

Về bệnh “hen suyễn” trở nặng khi giao mùa

10 月は日本にとって「秋」の季節です。厳しい夏の暑さが終わり、昼間はとても過ごしやすくなりますが、実は「1 年の中で最も喘息の症状が出やすい時期」でもあります。

Tháng 10 ở Nhật Bản là mùa “thu”. Cái nóng khắc nghiệt của mùa hè kết thúc, ban ngày trở nên rất dễ chịu, nhưng trên thực tế, đây cũng là “thời điểm trong năm mà các triệu chứng hen suyễn dễ xuất hiện nhất”.

日本の 10 月特有の気候や環境の変化が、喉や気管支に大きな負担をかけます。

Những thay đổi về khí hậu và môi trường đặc trưng của tháng 10 ở Nhật Bản gây ra gánh nặng lớn cho cổ họng và phế quản.

1. 喘息とは

1. Hen suyễn là gì?

喘息とは、空気の通り道である気管支が腫れて狭くなり、呼吸が苦しくなる病気です。風邪をひいたときの咳とは違い、以下のような特徴があります。

Hen suyễn là bệnh khiến phế quản, là đường dẫn không khí, bị sưng và thu hẹp, gây khó khăn khi hô hấp. Khác với cơn ho khi bị cảm lạnh, bệnh hen suyễn có những đặc điểm như sau:

- ・夜から朝方にかけて、激しい咳が出る
- ・Từ ban đêm đến sáng sớm, xuất hiện những cơn ho dữ dội.
- ・息をするときに「ゼーゼー」「ヒューヒュー」と音がする
- ・Khi thở phát ra âm thanh “khò khè”, “huýt huýt”.
- ・胸が苦しくなって、深く息が吸えなくなる
- ・Cảm thấy tức ngực, không thể hít thở sâu.
- ・風邪薬を飲んでも、2 週間以上咳が止まらない
- ・Dù đã uống thuốc cảm nhưng cơn ho vẫn không dừng lại trong hơn 2 tuần.

これまで喘息になったことがないから大丈夫と思うかもしれませんが、しかし、日本に来てからの生活環境の変化や、日本の秋特有の刺激によって、大人になってから初めて喘息（大人の喘息）を発症する人もいます。

Có thể bạn nghĩ rằng mình chưa từng bị hen suyễn trước đây nên sẽ không sao. Tuy nhiên, do những thay đổi về môi trường sống sau khi đến Nhật Bản và những tác nhân kích thích đặc trưng của mùa thu Nhật Bản, cũng có những người lần đầu tiên phát bệnh hen suyễn (hen suyễn ở người trưởng thành) khi đã trưởng thành.

2. なぜ 10 月に喘息が多くなるのでしょうか？

2. Tại sao bệnh hen suyễn lại gia tăng vào tháng 10?

10 月に喘息の症状が出やすくなるのには、4 つの理由があります。

Có 4 lý do khiến các triệu chứng hen suyễn dễ xuất hiện vào tháng 10.

① 1 日の中の激しい寒暖差（気温の変化）

① Chênh lệch nhiệt độ lớn trong ngày (thay đổi nhiệt độ)

10 月は、昼間は太陽が出てポカポカと暖かいです、朝と夜は急に冷え込みます。1 日の間で気温の差が「7℃～10℃以上」になることも珍しくありません。

Tháng 10, ban ngày có nắng và thời tiết ấm áp, nhưng sáng và tối nhiệt độ lại đột ngột giảm xuống. Không hiếm trường hợp chênh lệch nhiệt độ trong một ngày lên tới “7℃～10℃ hoặc hơn”.

この急激な温度の変化にからだがついていけず、冷たい空気が喉を通ることで、気管支が「キュッ」と縮んでしまい、激しい咳を引き起こします。

Cơ thể không kịp thích ứng với sự thay đổi nhiệt độ đột ngột này, và khi không khí lạnh đi qua cổ họng, phế quản bị co lại “thắt chặt”, gây ra những cơn ho dữ dội.

② 秋の「ダニのアレルギー」

② “Dị ứng với mạt bụi” vào mùa thu

「ダニ」は梅雨や夏のジメジメした時期に布団やカーペットの中で爆発的に増えます。そして、秋（9 月～10 月）になると、その大量のダニが一斉に死にます。

“ダニ（mạt bụi）” phát triển bùng nổ trong chăn đệm và thảm vào thời kỳ ẩm ướt của mùa mưa và mùa hè. Sau đó, khi mùa thu (tháng 9～10) đến, một lượng lớn mạt bụi này đồng loạt chết.

このダニの死骸やフンが、10 月の部屋の中にハウスダストとなってたくさん舞い上がります。これを寝ている間などに吸い込むことで、気管支がアレルギー反応を起こして激しく荒

れてしまうのです。

Xác chết và phân của những con mật bụi này trở thành bụi nhà và bay rất nhiều trong phòng vào tháng 10. Khi hít phải chúng, chẳng hạn như trong lúc ngủ, phế quản sẽ xảy ra phản ứng dị ứng và bị kích ứng nghiêm trọng.

③ 台風による気圧の急変

③ Thay đổi đột ngột về áp suất khí quyển do bão

日本の9月から10月にかけては、台風が多く発生します。台風が近づくと、まわりの気圧が急激に下がります。気圧が下がると、人間の体の中の血管や組織がわずかに膨張します。喉の気管支も腫れやすくなり、空気の通り道が狭くなって、ゼーゼーとした喘息の症状が出やすくなります。

Từ tháng 9 đến tháng 10 ở Nhật Bản, có nhiều cơn bão hình thành. Khi bão đến gần, áp suất khí quyển xung quanh giảm mạnh. Khi áp suất khí quyển giảm, các mạch máu và mô bên trong cơ thể con người sẽ hơi giãn ra. Phế quản ở cổ họng cũng dễ bị sưng hơn, đường dẫn không khí bị thu hẹp, khiến các triệu chứng hen suyễn như thở khò khè dễ xuất hiện.

④ 秋の「花粉」

④ “Phấn hoa” mùa thu

日本では「春（2月～4月）」の花粉症が有名ですが、実は秋にも花粉が飛びます。Ở Nhật Bản, dị ứng phấn hoa vào “mùa xuân (tháng 2～4)” rất nổi tiếng, nhưng trên thực tế, vào mùa thu cũng có phấn hoa bay trong không khí.

10月に飛ぶのは、「ブタクサ」や「ヨモギ」といった、道端や川の近く、公園などに生えている背の低い雑草の花粉です。これらを吸い込むことで、鼻水だけでなく、喉がイガイガして咳喘息の引き金になります。

Loại phấn hoa bay vào tháng 10 là phấn hoa của những loại cỏ dại thấp như “cỏ phấn hương (ブタクサ)” và “ngải cứu (ヨモギ)”, mọc ven đường, gần sông, trong công viên, v.v. Khi hít phải những loại phấn hoa này, không chỉ gây chảy nước mũi mà còn khiến cổ họng ngứa rát, trở thành tác nhân gây ra hen dạng ho.

3. 今日からできる！10月の喘息を防ぐ「4つの対策」

3. Có thể thực hiện ngay từ hôm nay! “4 biện pháp” phòng ngừa hen suyễn vào tháng 10

喘息は、毎日過ごす部屋の環境と、体調の管理に気をつけることで、しっかりと予防することができます。

Hen suyễn có thể được phòng ngừa hiệu quả bằng cách chú ý đến môi trường căn phòng nơi

chúng ta sinh hoạt hàng ngày và quản lý tình trạng sức khỏe.

予防対策として以下の4つのルールを実践してください。

Hãy thực hiện 4 quy tắc dưới đây như những biện pháp phòng ngừa.

対策1：布団のダニを徹底的にやっつける

Biện pháp 1: Tiêu diệt triệt để mạt bụi trong chăn đệm

- ・10月の喘息の大きな原因である「ダニの死骸」を部屋から追い出しましょう。
- ・Hãy loại bỏ “xác mạt bụi”, một trong những nguyên nhân lớn gây hen suyễn vào tháng 10, ra khỏi phòng.

布団を干して太陽に当てたあと掃除機をかける。

Phơi chăn đệm dưới ánh nắng mặt trời, sau đó dùng máy hút bụi để hút sạch.

- ・シーツをこまめに洗う
- ・Thường xuyên giặt ga trải giường.

肌が直接ふれるシーツや枕（まくら）カバーは、週に1回は洗濯しましょう。洗ったあとは完全に乾かしてください。

Đối với ga trải giường và vỏ gối, là những vật tiếp xúc trực tiếp với da, hãy giặt ít nhất 1 lần mỗi tuần. Sau khi giặt, hãy phơi hoặc sấy khô hoàn toàn.

対策2：部屋の掃除と換気をする

Biện pháp 2: Vệ sinh và thông gió phòng

- ・マスクをして掃除をする
- ・Đeo khẩu trang khi dọn dẹp.

掃除中は床に落ちていたダニの死骸やホコリが空気中に舞い上がります。それを吸い込まないように、必ずマスクをつけて掃除をしてください。

Trong lúc dọn dẹp, xác mạt bụi và bụi bẩn rơi trên sàn sẽ bay lên không khí. Để không hít phải chúng, hãy luôn đeo khẩu trang khi dọn dẹp.

- ・エアコンのフィルターを掃除する
- ・Vệ sinh bộ lọc điều hòa.

夏の間、毎日のように使っていたエアコンのフィルターには、カビやホコリがたくさん溜ま

っています。10 月に暖房や送風を使う前に、一度フィルターを外して水洗いし、きれいにしましょう。

Bộ lọc của điều hòa được sử dụng gần như hàng ngày trong suốt mùa hè sẽ tích tụ rất nhiều nấm mốc và bụi bẩn. Trước khi sử dụng chế độ sưởi hoặc quạt vào tháng 10, hãy tháo bộ lọc ra, rửa bằng nước một lần và làm sạch.

対策 3：首元を温め、マスクをつけて外出する

Biện pháp 3: Giữ ấm vùng cổ và đeo khẩu trang khi ra ngoài

- ・冷たい空気や花粉から、自分の喉をガードします。
- ・Bảo vệ cổ họng khỏi không khí lạnh và phấn hoa.

朝と夜は、マフラーや上着で首元を冷やさない

Buổi sáng và buổi tối, không để vùng cổ bị lạnh bằng cách sử dụng khăn quàng cổ hoặc áo khoác.

首が冷えると、そこを通る血管が縮み、気管支も敏感になります。朝、仕事に行くときや、夜に帰るときは、1 枚多めの上着を着たり、ネックウォーマーをつけたりして、からだを冷たい空気から守りましょう。

Khi cổ bị lạnh, các mạch máu đi qua khu vực đó sẽ co lại và phế quản cũng trở nên nhạy cảm hơn. Khi đi làm vào buổi sáng hoặc trở về nhà vào buổi tối, hãy mặc thêm một lớp áo hoặc đeo khăn giữ ấm cổ để bảo vệ cơ thể khỏi không khí lạnh.

- ・外を歩くときはマスクをつける
- ・Đeo khẩu trang khi đi bộ bên ngoài.

道端に生えているブタクサなどの秋の花粉や、冷たい空気が直接喉に入るのを防ぐために、外出時はマスクをつけるのが効果的です。

Để ngăn phấn hoa mùa thu như cỏ phấn hương mọc ven đường và không khí lạnh trực tiếp đi vào cổ họng, đeo khẩu trang khi ra ngoài là một biện pháp hiệu quả.

対策 4：冷たい飲みものを控え、からだを休める

Biện pháp 4: Hạn chế đồ uống lạnh và nghỉ ngơi

内臓を冷やさないように温かい飲みものを飲みましょう

Hãy uống đồ uống ấm để không làm lạnh các cơ quan nội tạng.

冷蔵庫から出したばかりの冷たい水やジュースを勢いよく飲むと、その冷たさの刺激で気

管支が縮み、咳が出やすくなります。10 月からは、常温の水や、温かいお茶などを飲むようにしましょう。

Nếu uống nhanh nước lạnh hoặc nước trái cây vừa lấy ra khỏi tủ lạnh, kích thích từ sự lạnh này có thể khiến phế quản co lại và dễ gây ho. Từ tháng 10, hãy uống nước ở nhiệt độ phòng hoặc các loại trà ấm.

- ・夜はしっかり睡眠をとみましょう
- ・ Hãy ngủ đủ giấc vào ban đêm.

仕事の疲れや寝不足が続くと、からだの免疫バランスが崩れ、アレルギー反応が出やすくなります。夜は夜更かしをせず、早めに寝ましょう。

Nếu tình trạng mệt mỏi do công việc hoặc thiếu ngủ kéo dài, sự cân bằng miễn dịch của cơ thể sẽ bị rối loạn và dễ xuất hiện các phản ứng dị ứng. Ban đêm, không nên thức khuya mà hãy đi ngủ sớm.

4. もし喘息かもしれないと思ったら会社へ相談しましょう

4. Nếu cảm thấy có thể mình bị hen suyễn, hãy trao đổi với công ty

咳が2週間以上止まらない、夜、胸が苦しくて目が覚めるというときは、会社の上司に伝えましょう。症状がひどくなると命の危険につながることもあるからです。

Nếu cơn ho không dừng lại trong hơn 2 tuần, hoặc ban đêm cảm thấy tức ngực đến mức tỉnh giấc, hãy thông báo với cấp trên của công ty. Bởi vì nếu các triệu chứng trở nên nghiêm trọng, trong một số trường hợp có thể dẫn đến nguy hiểm đến tính mạng.

気温の変化がある 10 月、対策を行いながら体調管理をしていきましょう。

Trong tháng 10, khi có sự thay đổi về nhiệt độ, hãy vừa thực hiện các biện pháp phòng ngừa vừa chú ý quản lý tình trạng sức khỏe của bản thân.