

Эрүүл мэндийн үзлэг



Хөгжлийн бэрхшээлтэй эмэгтэйчүүдэд эрүүл мэндийн үзлэг шинжилгээ хэрэгтэй

Хөгжлийн бэрхшээлтэй эмэгтэйчүүдэд тэдний хөгжлийн бэрхшээлтэй нь холбоотой эрүүл мэндийн асуудал л байдаг бөгөөд өөр эрүүл мэндийн асуудал үзлэг шинжилгээ шаардлагагүй гэж олон хүн боддог. Гэтэл энэ буруу ойлголт юм. Эмэгтэйн эрүүл мэндийн байдал сайн байсан ч 2-3 жилд нэг удаа эрүүл мэндийн бүх төрлийн үзлэг шинжилгээнд эрүүл мэндийн ажилтнууд оруулж байх ёстой. Энэ нь өвчнийг эрт үед нь илрүүлж оношлох, эмчлэх хамгийн чухал арга зам юм.

Хөгжлийн бэрхшээлтэй эмэгтэйчүүд эрүүл мэндийн үзлэгт хамрагдахад хүндрэлтэй зүйлс их байдаг. Та өсөж томрон өөрийнхөө биед гарсан өөрчлөлтүүдээсээ ичээд үзлэгт орох дургүй байж магадгүй. Эсвэл хэн нэгэн хүн таны биед хүрэхэд та дургүй байдаг байж магадгүй. Эсвэл та маш олон удаа эмчийн үзлэгт орж, хагалгаанд орсон учраас эмнэлэг, эмчийг харахыг хүсдэггүй болсон байж магадгүй.

Гэхдээ эмэгтэй хүн л юм чинь тогтмол эрүүл мэндийн үзлэгт хамрагдах нь хөгжлийн бэрхшээлтэй эмэгтэйчүүдийн хувьд ч мөн адил маш чухал юм. Энэ номноос болон өөр бусад эх сурвалжуудаас эмэгтэйчүүдийн эрүүл мэндийн талаар аль болох ихийг мэдэж авах хэрэгтэй. Мэдээлэлтэй болсоноор танд болон хөгжлийн бэрхшээлтэй бусад эмэгтэйчүүдэд энэ үйлчилгээг хүртээмжтэй болгох шаардлагыг орон нутгийн эрүүл мэндийн ажилтнууд, эмнэлэг эрүүл мэндийн газрын удирдлагууд, эрүүл мэндийн яаманд тавьж чадна.

Энэ бүлгээс та хөхөө шалгах (128-р хуудаснаас харна уу), эмэгтэйчүүдийн үзлэг (130-р хуудаснаас харна уу) шинжилгээнд хамрагдах талаар мэднэ. Энэхүү 2 үзлэг нь ямар ч эмэгтэйд эрүүл байхад тус болно. Эрүүл мэндийн үзлэгийн талаарх илүү дэлгэрэнгүй мэдээллийг 135-р хуудаснаас харна уу.

Эрүүл мэндийн үзлэгт тогтмол хамрагдах нь танд ямар ач холбогдолтой вэ?

Заримдаа хүмүүс өвчилсөнөө мэдэлгүй явсаар өвчин нь хүндэрч эмчлэхэд хүндрэлтэй эсвэл эмчилгээ авах боломжгүй болсон үедээ мэддэг. Харин эрүүл мэндийн үзлэгт тогтмол хамрагдсанаар эрүүл мэндийн олон асуудлыг илрүүлж болдог. Зарим өвчнийг эрт үед нь илрүүлэх шаардлагатай байдаг. Үүнд: цус багадалт, сүрьеэ, ХДХВ/ДОХ, бусад бэлгийн замаар дамжих халдварлах өвчнүүд, хумхаа, зарим төрлийн хавдрууд, даралт ихдэх, цагаан хорхойтох, гэдэсний шимэгч хорхой, чихрийн шижин гэх мэт. Хөгжлийн бэрхшээлтэй ч бай, үгүй ч бай бүх эмэгтэйчүүд дээрх өвчнүүдийг тусч болно.

Эрүүл мэндийн үзлэгийг олон нийтэд хүртээмжтэй болгосон нь



Зимбаби улсын хөгжлийн бэрхшээлтэй ихэнх эмэгтэйчүүд хөхний болон эмэгтэйчүүдийн үзлэгт орж байгаагүйг Лизи Лонгшоу мэддэг байв. Ийм төрлийн үзлэг хийдэг эмнэлгүүд хол байдаг, дээрээс нь хөгжлийн бэрхшээлтэй эмэгтэйчүүдийн хувьд өндөр үнэтэй байв. Харин эдгээр үзлэгүүд хөгжлийн бэрхшээлтэй эмэгтэйчүүдэд ямар чухал

болохыг бас мэдэж байлаа. Үзлэг шинжилгээнд хамрагдахад хүндрэлтэй байдгаас болоод эрүүл мэндийн асуудлаа хүндрүүлж, хавдраар нас барсан хүмүүс олон байдаг.

Лизи өөрөө хөгжлийн бэрхшээлтэй эмэгтэй бөгөөд хөгжлийн бэрхшээлтэй бусад эмэгтэйчүүдийг цуглуулан тэд хамтдаа хавдар болон бусад өвчнүүдийн талаар аль болох ихийг сурч эрт үеийн оношлогоо ямар их ач холбогдолтой болохыг мэдэж авчээ.

Үүнийхээ дараа тэд Эрүүл мэндийн яамны хүмүүстэй уулзаж хөгжлийн бэрхшээлтэй эмэгтэйчүүдэд тохиолддог эрүүл мэндийн асуудлын талаар ярилцсан. Хөгжлийн бэрхшээлтэй эмэгтэйчүүдэд эмнэлэгт хүрэхэд ямар хүндрэл байдаг, эрүүл мэндийн үйлчилгээний төлбөр өндөр байдаг нь тэдэнд ямар их дарамт болдог талаар тайлбарласан. Тэд яамны мэргэжилтэнд нөлөөлж чадсан бөгөөд тэр эрхэм сард нэг удаа явуулын эмнэлэг тосгонуудаар явуулж үнэ төлбөргүй үзлэг хийх арга хэмжээг зохион байгуулсан. Тэрхүү үзлэгээр хөгжлийн бэрхшээлтэй эмэгтэйчүүд хавдрын үзлэг, нөхөн үржихүйн үйлчилгээг авах боломжтой болсон.

Тогтмол хамрагдах ёстой хамгийн чухал эрүүл мэндийн үзлэг бол хөхний үзлэг, эмэгтэйчүүдийн үзлэг юм. Эмэгтэйчүүдэд нийтлэг тохиолддог хавдар нь хөхний болон умайн хавдар гэж үздэг бөгөөд дээрх үзлэгт хамрагдсанаар эрт үед нь оношилж, эмчлэх боломжтой байдаг.

ХӨХНИЙ БОЛОН ЭМЭГТЭЙЧҮҮДИЙН ҮЗЛЭГТ ХЭРХЭН БЭЛТГЭХ ВЭ?

Хөхний болон эмэгтэйчүүдийн үзлэгт бэлдэхийн тулд та юу болох гэж байгааг урьдчилан мэдэх хэрэгтэй. Эрүүл мэндийн ажилтнаас шалгах дэс дарааллыг асууж, ойлгохгүй байгаа зүйлийг тань тайлбарлаж өгөхийг хүс. Ингэснээр та урьдчилан асуух асуултаа бодоход тань тус болно.

Та миний хөхийг
яаж шалгахгаа
хэлж өгч болох уу?



Та хөгжлийн бэрхшээлтэй эмэгтэй учраас танд үзлэгийн үеэр арай онцлог хэрэгцээ гарч болно. Тийм учраас боломжтой бол гэр бүлийн гишүүн, эсвэл найзыгаа байлцуулан үзлэгт орох хэрэгтэй. Үзлэгт орохоосоо өмнө өөрийн онцлог хэрэгцээг эрүүл мэндийн ажилтанд ойлгуулснаар тухайн мэргэжилтэнд танд аюулгүй хялбар аргаар үзлэг хийж чадна.

Хэрэв та сонсголын хөгжлийн бэрхшээлтэй эсвэл сайн сонсож чаддаггүй бол, эрүүл мэндийн ажилтантай харилцахад тань туслах дохионы хэл мэддэг хэн нэгнийг дагуулж ирэх хэрэгтэй.

Хэрэв та харааны хөгжлийн бэрхшээлтэй, эсвэл сул хараатай бол, танд үзлэгийг тайлбарлаж, дүрсэлж өгөх хэн нэгнийг дагуулж ирээрэй. Бүхий л зүйлийг дүрсэлж хэлэхээс гадна эрүүл мэндийн ажилтан юу хийх гэж байгаа нь тайлбарлуулахыг хүсээрэй.

Хэрэв та бие эрхтний хөгжлийн бэрхшээлтэй эсвэл сайн алхаж чаддаггүй бол, найзыгаа дагуулж ирэх, эсвэл эмнэлэгт яаж нэвтрэх талаараа өмнө нь төлөвлөх хэрэгтэй.

Хэрэв та оюуны хөгжлийн бэрхшээлтэй эсвэл сурах, ойлгох чадвар султай бол, хөхний болон эмэгтэйчүүдийн үзлэг таныг айлгах, цухалдуулах, эвгүй сэтгэл төрүүлэх тул итгэж болох хэн нэгнийг дагуулан ирж үзлэгийн үеэр хамт байхыг гуйгаарай.

Суралцах болон ойлгох чадвар султай эмэгтэйчүүдэд гэр бүлийн гишүүд болон асран халамжлагчид нь тусалж чадна:

- **Үзлэгийн тухай урьдчилан ярилц.** Гэр бүлийн гишүүн болон найз нь үзлэгийн тухай тайлбарлан өгч чадна. Эдгээр урьдчилан сэргийлэх үзлэгүүд эрүүл байхад маш чухал болохыг ойлгуул. Үзлэгийн үеэр юу болохыг дүрслэн хэлж асуусан асуултанд нь хариул. Хэрэв боломжтой бол хэн үзлэг хийхийг хэлж өг.
- **Боломжтой бол үзлэгт орохоос нь өмнө эмнэлэгт ирж үзүүлэх.** Үзлэгт орохын өмнөх өдөр тухайн эмэгтэйд дагуулан үзлэг болох эмнэлэгт дагуулан ирэх.
- **Тухайн эмэгтэйн итгэлийг олсон хэн нэгнийг хамт явуул.** Хэрэв эмэгтэй хүсэх юм бол гэр бүлийн гишүүн эсвэл найз нь үзлэгийн үеэр хамт байлцаж болно. Хэрэв үзлэг хийж байгаа эрүүл мэндийн ажилтан эрэгтэй хүн бол эмэгтэйн итгэдэг хэн нэгэн үзлэгийн турш хамт байх хэрэгтэй.



Эрүүл мэндийн ажилтнууд дараах байдлаар тусалж чадна. Үүнд:

- **Үзлэг хийхийн өмнө тайлбарлаж өг.** Үзлэг эхлэхээс өмнө юу болох гэж байгааг тайлбарлан асуулт байгаа эсэхийг асуу. Үзлэг эхлэхээс өмнө тодорхойгүй зүйлийн талаар асуух юм бол магадгүй айдас нь багасана.
- **Үзлэгт хэрэглэгдэх багаж бүрийг тайлбарлаж өг.**

Жишээ нь эмэгтэйчүүдийн толь.



- Эмэгтэйчүүдийн үзлэгийг хийж эхлэхээсээ өмнө толь гэж ямар учиртай юун багаж болохыг ойлгуул. Хэрэв барьж үзэхийг хүсвэл бариулж үзүүл, тэгвэл энэ нь түүнийг сандрааж цочирдуулахгүй.
- **Үзлэг хийх зуураа эмэгтэйтэй ярилц.** Юу хийх гэж байгаагаа алхам бүрээр нь тайлбарла. Дараа нь та юу хийх хэрэгтэй байгаагаа хэл. Бэлэн байгаа эсэхийг нь асууж зөвшөөртөл нь хүлээх хэрэгтэй. Ийм аргаар харьцвал эмэгтэй өөрийгөө хянаж чадна.

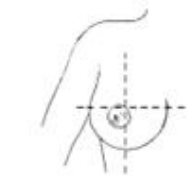
Хөхөө шалгах

Хөхөө тогтмол шалгаснаар хөхний хорт хавдарын шинж байгаа эсэхийг мэдэх хамгийн сайн арга. Ихэнх эмэгтэйчүүдийн хөхөн дээр жижигхэн овгорууд байдаг. Сарын тэмдэг ирэх үеэр энэ овгоруудын хэлбэр хэмжээ байнга өөрчлөгддөг. Сарын тэмдэг ирэхийн өмнө тэр овгорууд эмзэг болж болно. Хөхөн дээрх хөндүүргүй булдруу арилахгүй удаан байх нь дандаа биш ч, заримдаа хөхний хавдрын шинж байж болдог. Олон эмэгтэй хөхний хавдраар өвддөг ч эмчлэхгүй бол үхэлд хүргэх аюултай. Тогтмол хөхөө шалгаснаар хавдрыг эрт үед нь илрүүлж эмчлэх боломжтой байдаг.



Хэрэв та өөрөө хөхөө шалгаж чадахгүй бол эгч юмуу найз тань таны хөхийг шалгаж чадна.

Сургагдсан эрүүл мэндийн ажилтан таны хөхийг тогтмол үзлэгийн үеэр байнга шалгана. Тэрээр энэ бүлэгт заах үзлэгийн аргыг ашиглан таны хөхийг шалгана. Мэргэжлийн хүн таны хөхийг жил бүр шалгадаг ч та өөрийнхөө хөхийг өөрөө ойр ойрхон шалгах боломжтой. Хэрэв та өөрөө хөхөө шалгаж чадахгүй бол итгэж болох хэн нэгэн чинь таны хөхийг шалгаж өгч чадна. Нэг хүнээр дандаа шалгуулж байвал сайн. Тэгж байж тэр хүн таны хөхөнд өөрчлөлт орсон үгүйг мэдэрнэ.



Хэрэв таны хөх том хэмжээтэй бол 4 хэсэг болгон хуваан хэсэг тус бүрээр нь ээлжлэн шалга. Та цаасан дээр үүн шиг зураг зурж хөхөн дээр чинь ямар нэгэн товгор илэрвэл тэмдэглээрэй.

Сарын тэмдэг ирж ирж байх үеэр сар бүр тогтсон өдөр хөхөө шалгахыг хичээгээрэй (75-р хуудаснаас харна уу). Хэрэв боломжтой бол сар бүр сарын тэмдэг үзэгдэж эхэлсэн өдрөөс долоо хоногийн дараа шалгаж байх хэрэгтэй. Хэрэв та үүнийг тогтмол хийж занших юм бол хөх тань ямар байдаг болоод ямар нэгэн зүйл сэжигтэй санагдвал маш амархан мэдрэнэ. Мөн хөхөө шалгахдаа хангалттай цаг гаргаж анхааралтай сайн хийх хэрэгтэй шүү. Сар бүр хөх тань ямар байсныг зурж тэмдэглэсэн цаас тань хэлээд өгнө. Хөхийг том бөөрөнхийгөөр, хөхний товчийг жижиг бөөрөнхийгөөр тэмдэглээрэй. Тэгээд хөхөө шалгаж үзээд ямар нэгэн сэжигтэй санагдсан булдруу байвал зураг дээрээ тэмдэглэл хий. Та дараагийн сард дахин хөхөө шалгах үедээ зургаа харж тухайн тэмдэглэсэн булдруу томорсон эсэхийг санахад тань энэ зураг хялбар байх болно.

Хэрэв та ямар нэгэн хэвийн бус зүйл мэдэрвэл яах вэ?

Хэрэв булдруу зөөлхөн, гараар түлхэхэд арьсан доор чинь хөдөлж байвал санаа зовох хэрэггүй ч сар бүр үргэлжлүүлэн шалгасаар байх хэрэгтэй. Харин булдруу хатуу, барзгар хэлбэртэй, өвчтэй, хэлбэр нь томроод байвал, ялангуяа та тэр булдрууг гараараа түлхэхэд хөдлөхгүй бол анхааралтай сайн шалгасаар байх хэрэгтэй. Дараагийн сард мөн адил булдруу байгаа эсэхийг шалгаж үзээд эмчид хандаарай. Учир нь энэ хавдрын байж болзошгүй. Хөхний толгойноос цус юмуу идээтэй төстэй ямар нэгэн шингэн гарч байгаа эсэхийг сайн ажигла.

Та **ямар** нэгэн өөрчлөлт, хэвийн бус зүйл мэдэрвэл туршлагатай эмчид хандан зөөлөн байна уу, хэлбэр нь ямар байна гэх зэргийг шалгуулаарай. **Үүний дараа сарын тэмдэг (цэвэршилтийн үе) дууссан ч хөхөө тогтмол шалгаж байгаарай.**

Хөхөө өөрөө шалгах арга**Хөхөө хэрхэн шалгах вэ?**

Толь урдаа тавиад хөхөө сайтар ажиглан хар. Гараа ээлжлэн, дараа нь хоёуланг нь шилэн хүзүүндээ барьж зогсоод умайж үрчийсэн, хонхорхой үүсэн газар байгаа эсэх, эсвэл хөхний толгойд ямар нэгэн өөрчлөлт гарсан эсэх, хөхний толгойгоос ямар нэгэн зүйл гарч байгаа эсэхийг шалга. Дараа нь гараа биеийнхаа дагуу буулган дахин сайтар ажигла.



Хэрэв боломжтой бол хэвтэж байгаад нэг гараа дэрлэ. Гараараа хөхий орчмыг зөөлөн тэмтэрч үз. Ямар нэгэн булдруу, арьсны бүтцэд өөрчлөлт байгаа эсэхийг тэмтрэн үзэх ёстой. Үүнийг нөгөө гараараа мөн хийж үзэх хэрэгтэй.



Хөхөө зай үлдээлгүй тэмтэрч үзэх хэрэгтэй шүү. Энэ дадал тань дараа дараагийн сард хөхөө шалгахад тань хэрэг болно.



Хөхөө шалгах өөр нэг арга



Хэрэв таны булчин сул хөгжилтэй бол, эсвэл гар тань салгалдаг бол нөгөө гараараа хөхөндөө хүрэх гараа дэмжээрэй. Эсвэл хэн нэгэн таны гарыг өргөж өгөх хэрэгтэй. Таны туслагч гарыг тань өргөж хурууг тань зөв байрлалд хүргэх ёстой.

Санамж: хэрэв та ядарч байвал амрах хэрэгтэй. Учир нь үүнийг нэг амьсгаагаар нэг дор хийх албагүй.



Хэрэв таны гараа эсрэг талынхаа хөхөнд хүрдэггүй бол хөхөнд ойр байгаа гараараа хөхөө шалгаж болно.



Хэрэв таны хуруунууд сул мэдрэмжтэй бол гарынхаа бусад хэсгийг ашиглаж болно. Эрхий хуруу, гарын алга, эсвэл гарын ар тал гэх мэтийг ашиглаж болно. Хамгийн гол нь хөхнийхөө бүх хэсгийг шалгах ёстой.

Эмэгтэйчүүдийн үзлэг

Эмэгтэйчүүдийн үзлэгт хамрагдсанаар танд ямар нэг өөрчлөлт байгаа эсэхийг тодруулна:

- Таны бэлэг эрхтний орчим ямар нэгэн булдруу, хавдсан овгор, шарх байгаа эсэх. Ийм шинж байвал аюултай байж болзошгүй бөгөөд эмчилгээ шаардлагатай ч байж мэднэ.
- Та жирэмсэлсэн эсэх.
- Умай, умайн гуурсан хоолой, өндгөвч, халдвар авсан эсэх. Эмчлээгүй халдвар аюултай байдаг.
- Та умай, умайн хүзүү, өндгөвчний хавдар байгаа эсэх.
- Таны умай болон өндгөвчинд хавдар үүсгэдэггүй фибройд маягийн хавдар, уйланхай зэрэг өөр хүндрэлүүд байгаа эсэх (81 - 82-р хуудаснаас харна уу).

Хэрвээ та доголж явдаг бол, таяг эсвэл суга таяг хэрэглэдэг бол, эсвэл тэргэнцэр дээр суудаг бол: Та биеэ хөдөлгөхдөө бэрхшээлтэй бол нэг байрлалаас нөгөө байрлалд шилжихдээ яаж хөдлөхөө сайн мэддэг гэсэн үг. Иймээс найз, эсвэл эрүүл мэндийн ажилтныг танд туслахыг хүсээрэй. Эмэгтэйчүүдийн үзлэг эхлэхээс өмнө тэнцвэрээ олсон эсэх, аюулгүй, тав тухай байгаа эсэхээ сайтар шалгаарай (санаа авах үүднээс 133-134-р хуудаснаас харна уу).

Үзлэгт орохоосоо өмнө чадах чинээгээрээ давсаг болон гэдсээ суллан илүүдэл шингэнийг гаргаарай. Эмэгтэйчүүдийн үзлэгийн үеэр булчингууд сулран шээс амархан гарах гээд байдаг. Хэрэв та байнгын катетертай бол түүнийгээ салгах хэрэггүй. Учир нь катетер үзлэгт нөлөөлөхгүй. Хэрэв шээсний уут таны хөлнөөс уяатай бол түүнийг салган биеэ дагуулан тавих, эсвэл бэлхүүсэн дээрээ тавиарай. Ингэж тавихдаа гуурс нь нугалараагүй шээс саадгүй дуссан хэвээрээ байгааг шалгах хэрэгтэй.

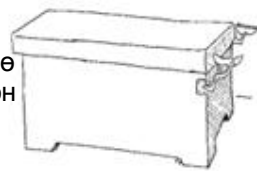
Эмэгтэйчүүдийн үзлэг хийх дараалал:

1. Эмч таны гадна бэлэг эрхтнийг ажиглан ямар нэгэн булдруу, овон товон, шарх байгаа эсэхийг шалгана.
2. Эмч нар үтрээнд дотуур үзлэг хийхдээ толь хэмээх багажийг ашигладаг. Толь бол умайн амсрыг нээхэд хэрэглэдэг хуванцар болон металлаар хийсэн жижигхэн багаж байдаг. Эмч түүний тусламжтайгаар үтрээний хана болон умайн хүзүүнд өөрчлөлт, шархлаа, булдруу байгаа эсэх, ялгадас гарч байгаа эсэхийг шалгаж чадна. Толийг үтрээнд байрлуулсан үед бага зэргийн тавгүй байдал мэдрэгдэх боловч өвдөх зүйл байхгүй. Дотуур үзлэг хийх үеэр таны давсаг хоосон, та булчингуудаа суллах юм бол танд илүү тухтай санагдана.
3. Хэрэв тухайн эмнэлэг лабораторын шинжилгээ хийдэг бол эмч хавдар илрүүлэх наацын шинжилгээ авах, шаардлагатай бол БЗХӨ-ний шинжилгээг авах хэрэгтэй. Наацын шинжилгээ авахдаа эмч умайн хүзүүнээс арчдас авч эсийг шинжилнэ. Ямар ч өвдөлт байхгүй боловч хүрч байгаа нь мэдрэгднэ. Эсийг шинжилгээнд явуулж хавдрын шинж тэмдэг байгаа эсэхийг шалгана. Хэрэв умайн хүзүүний хорт хавдрыг эрт үед нь илрүүлж чадвал бараг ихэнх тохиолдолд эмчлэгддэг.
4. Эмч эмэгтэйчүүдийн үзлэгийн толийг салгаж авсныхаа дараа шинэ бээлий өмсч таны үтрээнд хоёр хуруугаа хийн нөгөө гараараа хэвлий дээрээ дарна. Энэ аргаар эмч таны өндгөвч, умай, умайн хүзүүний байрлал, хэлбэр, хэмжээг шалгаж чадна. Үзлэгийн энэ хэсэг мөн адил өвдөлт өгөхгүй. Хэрэв өвдөлт мэдрэгдвэл эмчдээ хэлээрэй. Учир нь энэ өвдөлт ямар нэгэн зүйл буруу байгааг илэрхийлнэ.
5. Зарим хүндрэлийн үед эмч шулуун гэдэсний үзлэг хийх шаардлага гардаг. Эмч нэг хуруугаа таны хошногны амсар буюу анус руу, нөгөө нэг хуруугаа үтрээ рүү тань хийнэ. Энэ үзлэгээр эмч таны умай, умайн хоолой, өндгөвч, үтрээнд бий болж болзошгүй хүндрэлүүдийг илүү их мэдэхийн тулд үзлэг хийж байгаа. Шулуун гэдэсний үзлэгийн үеэр эмчийн хуруу таны анусанд хүрэхэд та хүндэрч байгаа юм шиг хүчтэй дүлж өгөх юм бол энэ үзлэг таньд илүү хялбар байх болно. Ингэх нь таны хошног орчмын булчинг амрааж үзлэг хийх үеийн эвгүй мэдрэмжийг багасгана.



Эрүүл мэндийн ажилтнуудад:

Ихэнх эмнэлгийн үзлэгийн ор өндөр байдаг нь хөлөө хөдөлгөж өргөхөд хүндрэлтэй эмэгтэйчүүдийн хувьд орон дээр гарах маш хэцүү байдаг.



Шалнаас бага зэрэг өндөр нам ор хөгжлийн бэрхшээлтэй эмэгтэйчүүдэд тохиромжтой байдаг. Гэхдээ эмэгтэйчүүдийн үзлэг хийхэд заавал зориулалтын ор шаардлагагүй. Эмч энэ үзлэгийг цэвэрхэн, тэгшхэн талбайд хийж болно. Цэвэрхэн

шалан дээр цэвэрхэн бүтээлэг дэвсгээд л үзлэг хийхэд болохгүй юм байхгүй.

Хэн нэгэнд шалан дээр үзлэг хийхдээ толины бариулыг эргүүлбэл



Шалан дээр үзлэг хийлгэж байгаа хэн нэгэнд үзлэг хийхэд эмэгтэйчүүдийн толийг уруу нь харуулан хэрэглэж болно.



Намайг үзлэгийн орон дээр гарч чадахгүй болохоор эмч надад үзлэг хийж чадахгүй гэсэн. Тэгэхээр нь би эмчээс шалан дээр үзлэг хийж өгөхийг гуйсан.

эмэгтэйн үтрээнд хийхэд хялбар харагдана. Тэгэхгүй бол толийг нээхэд хэцүү байдаг. Толийг шаланд хүргэхгүйн тулд эмэгтэйн аарцаг хэсгийг бага зэрэг өргөн хувцас юмуу даавууг доор нь ивэх хэрэгтэй. Эмэгтэйчүүдийн толийг анх хараад эмэгтэйчүүд айдаг. Үтрээнд энэ багажийг хийхэд өвдөнө байх гэсэн төсөөлөлтэй байдаг. Урьд нь эмэгтэйчүүдийн үзлэг хийлгэж үзээгүй эмэгтэйд та том толь хэрэглэхээр бодож байсан ч хамаагүй түүнд жижиг хэмжээний толийг харуулах хэрэгтэй. Эмэгтэйд тайвширсан гэж үзвэл биед нь зөөлхөн хүрээд юу хийх гэж байгаагаа нэг бүрчлэн байнга тайлбарлан хэлээрэй. Үзлэгийг хийж дууссаны дараа ажлаа хийхэд нь тусалсанд талархаж байгаагаа заавал хэлээрэй. Эмэгтэйчүүдийн үзлэгийг өөр өөр төрлийн хөгжлийн бэрхшээлтэй эмэгтэйчүүдэд хэрхэн хялбар аргаар хийх талаар илүү дэлгэрэнгүй мэдэхийг хүсвэл 133-134-р хуудаснаас харна уу.

Дисрефлексээс урьдчилан сэргийлэх арга хэмжээ авах (Гэнэт толгой хүчтэй өвдөн цусны даралт ихсэх)

Нуруу нугасны гэмтэлтэй хүмүүст дисрефлекс түгээмэл тохиолддог. Тухайн хүн гэмтлээс болоод өөрөө үүнийг мэдрэхгүй байсан ч бие нь өвдөлт юмуу тухгүй байдал мэдрэсэн үедээ хариу үйлдэл үзүүлж байгаагийн илрэл юм.

Эмэгтэйчүүдийн үзлэгийн үеэр дараах шалтгаануудын улмаас дисрефлекс болж болзошгүй. Үүнд:

- Үзлэгийн ширээ, эсвэл орон дээр гарахад тухайн эмэгтэйн биед хүндрэлтэй бол (эмэгтэй үүнийг өөрөө мэдрэхгүй чадахгүй байсан ч гэсэн)
- Үзлэг хийж байгаа хүний гар, эсвэл багаж (толь, ялангауя тэр нь хүйтэн байсан бол), тухайн эмэгтэйн үтрээ, эсвэл шулуун гэдсэнд даралт үзүүлж байгаа бол
- Үзлэгийн өрөө хүйтэн бол
- Шээснийг гадагшлуулах гуурс (катетер) нь нугаларсан, эсвэл мушгирсан бол



СЭРЭМЖЛҮҮЛЭГ Хэрэв та нуруу нугасны гэмтэлтэй эмэгтэйд үзлэг хийх гэж байгаа бол дисрефлексийн шинж тэмдэг илэрч байгаа эсэхийг ажиглан хэрэв илэрвэл үзлэгийг зогсоох бэлтгэлтэй байх хэрэгтэй. **Дисрефлекс (гэнэт толгой хүчтэй өвдөн цусны даралт ихсэх) маш аюултай.** Даралт ихдэлт нь тархины цусан хангамжийн дутагдал, саажилт үүсэх шалтгаан болдог. Дисрефлекс тэй хүнийг харах хүнгүй ганцааранг нь орхиж болохгүй. Дисрефлексийн шинж тэмдэг, эмчилгээний талаар 117-119-р хуудаснаас харна уу.

Шулуун гэдэсний үзлэг хийхэд тохиромжтой байрлалууд

Та хоёр хөлөө салгаж чаддаггүй бол үзлэг хийлгэх боломжгүй гэсэн үг биш. Таны биеийн онцлогт тохирсон ямар байрлал байж болох талаар эрүүл мэндийн ажилтантайгаа ярилц. Энд жишээ болгон зарим байрлалуудыг харууллаа.



Аарцаг хэсгээ хөдөлгөөнд хүндрэлтэй эмэгтэйчүүдэд энэ байрлал хялбар байдаг. Энэ байрлалд ихэнх эмэгтэйчүүд булчингаа чангалхгүйгээр хөлөө энэ хэвээрээ нь байлгаж чадах тул таны хөлийг барьж өгөх хэн нэгэн байхгүй бол энэ байрлал маш тохиромжтой.



Өвдөгөө өөрөө өргөж чаддаггүй зарим эмэгтэйчүүд хөлийн тавиурыг өвдөгний ивүүр болгон ашигладаг.



Зарим үзлэгийн орнуудад хөлөө тавих тавиур байдаг. Хөгжлийн бэрхшээлтэй эмэгтэйчүүд энэ хөлийн тавиурыг бараг ашигладаггүй.



Хөлөө өөрөө хөдөлгөж чаддаггүй эмэгтэйчүүдэд энэ байрлал тохиромжтой байдаг. Мөн өвдөгөө нугалахдаа бэрхшээлтэй эмэгтэйчүүдэд бас тохиромжтой.



Хоёр хөлөө салгахад хүндрэлтэй эмэгтэйчүүдэд энэ байрлал маш тохиромжтой.

Хэрэв таны булчин зангирч шөрмөс татсан бол

Үзлэгийн үеэр гэнэт булчин чангарч зангирах тохиолдол байдаг. Энэ нь нуруу нугасны гэмтэлтэй болон тархины саажилттай эмэгтэйчүүдэд голчлон тохиолддог. Дараах тохиолдолд булчин шөрмөс татдаг. Үүнд:

- Үзлэгийн ор руу гарах үед
- Тухгүй байрлалтай байгаа үед
- Толь мэтийн багажийг үтрээнд хийх үед
- Эрүүл мэндийн ажилтан хуруунуудаа таны үтрээ болон анусанд хийн “хоёр хурууны үзлэг” хийхэд, эсвэл шулуун гэдэсний үзлэг хийх үед



Найз нөхөд болон гэр бүлийнхэн тань үзлэгийн үеэр тусалж чадна. Тэгэх юм бол та булчингаа суллаж тайван байж чадах бөгөөд үзлэг хийхэд хялбархан болно.

Хэрэв таны булчин чангарвал эмчдээ хэлэн өөртөө амрах хугацаа гарган үзлэгийг алгуурханаар хийхийг хүсэх хэрэгтэй. Хэрэв үзлэгийн үеэр булчин тань чангарвал эрүүл мэндийн ажилтанг үзлэгийг зогсоохыг хүсч булчингаа суларч зөөлөртөл нь хүлээх хэрэгтэй. Чангарсан булчинг хүчээр эсэргүүцэх хэрэггүй. Тэгэх юм бол таталтыг улам дордуулна. Найз тань чангарсан хэсгийг болгоомжтой барьсан хэвээр байсаар булчинг зөөлрөхийг хүлээх хэрэгтэй.



Хөлөндөө дэмжлэг үзүүлэх үүднээс дэр, эсвэл орны бүтээлгийг хүйлж ороон хөлөн дороо ивж болно.

Та өөртөө тухтай үзлэгийн байрлалыг олж булчингаа амрааснаар үзлэг хийхэд хялбар болно. Эсвэл найз нөхөд, гэр бүлийнхэнээ үзлэгийн үеэр биеийг тань барьж өгөхийг хүсэх хэрэгтэй. Хэрэв тэгэх боломжгүй бол орны бүтээлгийг нугалан өвдгөн дороо ивж тавих хэрэгтэй.

СЭРЭМЖЛҮҮЛЭГ Булчин зангирч татсан үед массаж хийж, үрж болохгүй. Массаж хийх нь булчинг улам чангаруулдаг.

Дүлэх дасгал

Тархины саажилттай, эсвэл булчин нь чангарсан эмэгтэйчүүд булчингаа амрахад маш хүндрэлтэй байдаг. Хошногоны булчинг амрахын тулд дүлэх дасгалыг хийдэг. Эхлээд хүндээр бие засах гэж байгаа мэтээр хүчлэн дүлнэ. Зарим эмэгтэйчүүд үтрээнд нь өндөг байгааг дүлэн гаргах гэж байна хэмээн төсөөлж энэ дасгалыг хийдэг. Хэсэг байж байгаад яг дүлж эхлэхээсээ өмнө гүнзгий амьсгаа ав.

Энэ дасгалыг үзлэг хийлгэхийн өмнө хийгээрэй. Мөн та үзлэгийн үеэр энэ дасгалыг дахиад хийж болно. Ялангуяа эмч хуруу юмуу багажаа үтрээнд тань хийхэд дасгал хийж болно. Эмч нэгэнт үзлэг хийгээд эхэлсэн бол дүлэлтийг зогсоон хэвлий орчмын булчингаа суллана. Хэрэв таны булчингууд чанга байвал эмч үтрээн доторхийг тань мэдэрч чадахгүй.

Эрүүл мэндийн бусад үзлэгүүд

Өвчний шинж тэмдэгийг хэрхэн харахыг мэддэг болчихвол бүх эмэгтэйчүүд өөрийнхөө эрүүл мэндэд илүү анхаарал тавьж чадна. Жишээбэл, та болон таны итгэдэг хэн нэгэн 128-130-р хуудсанд байгаа мэдээллийг ашиглан хөхний хавдарын шинж тэмдэгийг шалгаж үзэж чадна.

Та болон таны гэр бүлийнхэн, эсвэл асран хамгаалагч тань гэрийн нөхцөлд таны эрүүл мэндийн байдлыг шалгаж болох өөр аргууд байдаг. Гэхдээ зарим үзлэгүүдийг эмнэлэгийн орчинд эмч эмнэлэгийн мэргэжилтэн хийх ёстой байдаг.

Та эрүүл мэндийн ерөнхий гарын авлагыг ашиглан өөрийгөө шалгах, олон төрлийн өвчний шинж тэмдэгийг мэдэж авах, эсвэл эмнэлэг дээр хийгддэг үзлэг шинжилгээний талаар илүү ихийг мэдэж авч болно. Та Хэсперийн төвөөс эрхлэн гаргасан Хэсперианы (Hesperian) дараах номнуудаас илүү ихийг мэдэж авах боломжтой. “Эмч байхгүй үед эмэгтэйчүүдэд үзүүлэх тусламж” (ЭБҮЭҮТ), “Эх баригчийн гарын авлага” (ЭБГА), “Эмч байхгүй бол” (ЭББ).

Гэрийн нөхцөлд хийж болдог үзлэг шинжилгээнүүд:

- Хэвлийн хөндийн (бэлхүүсний) үзлэгээр өвдөлт, хэвийн бус зангилаа байгааг шалгах (ЭБҮЭҮТ page 534)
- Жирэмсэн үеийн хүндрэлүүдийг шалгах (ЭБГА, 109-114-р хуудас)
- Зүрхний цохилтыг шалгах, зүрхний хэмийг тогтвортой байлгах
- (ЭББ, 32-33-р хуудас)
- Цусны даралт (ЭБҮЭҮТ, 532-р хуудас) болон түүний эмчилгээ (ЭББ, 30-р хуудас)
- Цус багадалтын шинж тэмдгүүд (ЭББ, 124-р хуудас)
- Гепатитын шинж тэмдгүүд (ЭББ, 172-р хуудас)
- Хараа шалгах (ЭББ, 33-р хуудас)



Эмнэлэгт хийгддэг шинжилгээнүүд:

- Хавдар илрүүлэх умайн хүзүүний наацын шинжилгээ
- Заг хүйтэн, хламидын шинжилгээ
- Цус багадалтыг илрүүлэх цусны шинжилгээ
- Тэмбүү илрүүлэх цусны шинжилгээ
- ХДХВ-г илрүүлэх цусны шинжилгээ
- Гепатит А, В, С-г илрүүлэх цусны шинжилгээ
- Хумхаа өвчнийг илрүүлэх цусны шинжилгээ (ялангуяа жирэмсэн эхчүүдэд маш чухал)
- Чихрийн шижинг илрүүлэх шээсний шинжилгээ
- Цагаан хорхой болон шимэгч хорхойг илрүүлэх өтгөний шинжилгээ
- Сүрьеэг илрүүлэх цэрний шинжилгээ
- Жирэмснийг илрүүлэх шээсний болон цусны шинжилгээ
- Бөөр болон давсагны халдварыг илрүүлэх шээсний шинжилгээ

Өөрчлөлт хийх

Хөгжлийн бэрхшээлтэй эмэгтэйчүүд юу хийж чадах вэ?

Бид хүссэн цагтаа эмчид очоод хөхний болон умайн хавдрын үзлэгт орж чадна.

Мөн бид хамтдаа бүлэг байгуулаад эрүүл мэндийн номнуудыг судлан эмэгтэйчүүдийн хийлгэх ёстой үзлэг шинжилгээний талаар илүү их мэдээллийг авч чадна. Тэгсэний дараа бид орон нутгийн эрүүл мэндийн ажилтнууд, эмнэлэг эрүүл мэндийн газрын дарга нарт энэ үзлэг шинжилгээг бидэнд хүртээмжтэй болгож өгөхийг хүсэх боломжтой болно. Олуулаа болсоноор хөгжлийн бэрхшээлтэй эмэгтэйчүүд бидний хувьд энэ үзлэг шинжилгээнүүд ямар чухал ач холбогдолтой болохыг Эрүүл мэндийн яаманд уламжилж чадна.



Эрүүл мэндийн гарын авлагыг ойлгоход хялбараар хийсэн анхны хүмүүс

1997 онд суралцах чадвар султай хэсэг эмэгтэйчүүд нэгдэн "Ливерпулын анхны хүмүүс" нэртэй бүлэг байгуулж эмэгтэйчүүдийн эрүүл мэндийн тусламж үйлчилгээний талаар илүү ихийг судалж чадсан. Тэд хэд хэдэн эрүүл мэндийн байгууллагатай хамтран үзлэг шинжилгээг ойлгоход хялбар аргаар тайлбарласан гарын авлага гаргасан байна. Энэ гарын авлагын талаар илүү ихийг олж мэдэхийг хүсвэл 381-р хуудаснаас харна уу.



Бэлгийн болон нөхөн үржихүйн ойлголттой болох

Кранти, Сабала хоёр бол Энэтхэгийн хамгийн ядуу дүүргийн эрүүл мэндийн ажилтанууд юм. Тэдний ажиглалад дүүргийн эмэгтэйчүүдийн ихэнх нь хөгжлийн бэрхшээлтэй бөгөөд эмнэлэгийн тусламж үйлчилгээ авах боломжгүй хүмүүс байдаг. Тэд эмэгтэйчүүдэд өөрийн бие махбодыг таньж мэдэх, хэрхэн шалгах талаар зааж сургажээ. Мөн үтрээнээс хэвийн бус юм гарах гэх мэтийн хүндрэлтэй асуудлыг илүүтэйгээр авч үзэн, нөхөн үржихүй, бэлгийн хавьталын талаар эмэгтэйчүүдтэй ярилцдаг байна. Мөн хүндрэлтэй асуудал үүсвэл аль болох бага зардлаар эмчлэх арга замыг олохыг хичээдэг байна.



Гэр бүлийнхэн болон асран хамгаалагчид юу хийж чадах вэ?

Хөгжлийн бэрхшээлтэй эмэгтэйчүүдийн гэр бүл, найз нөхөд нь тэднийг бусад эмэгтэйчүүдийн нэгэн адил тогтмол үзлэгт оруулж байх нь ямар ач холбогдолтой болохыг мэдэж байх хэрэгтэй. Үзлэгийн үеэр юу болохыг дүрслэн тайлбарлаж үр дүнг нь мэдэж

байх ямар их чухал болохыг хэлж тэдэнд өгөх хэрэгтэй. Үзлэг шинжилгээний талаар, эрүүл мэндийн ажилтан тэдний хэрэгцээнд хэрхэн нийцүүлэх талаар тэдний мэдэж байгааг сонсон дэмжлэг үзүүл.



Надтай хамт эрүүл мэндийн үзлэгт орохоор явах санал тавих, бас хэрэг намайг хүсвэл үзлэгийн үеэр хамт үлдэж өгөөч.

Хөгжлийн бэрхшээлтэй эмэгтэйчүүд эмнэлэгт очин үзлэг хийлгүүлэхэд тулгардаг саад бэрхшээл болон үзлэгийг илүү хялбар болгоход юу хэрэгтэй байгаа тухай тэдэнтэй ярилц.

Хөгжлийн бэрхшээлтэй охин тань өсөж томрон эмэгтэй хүн болох үед нь үзлэг шинжилгээнд орохдоо айхгүй байхад нь тусалж дэмжээрэй. Та охинтойгоо хамт эмнэлгийн үйлчилгээг хүртээмжтэй, эрүүл мэндийн ажилтнууд нь сургагдсан, тээврийн хэрэгсэл нь хүрэлцээтэй байх нөхцлийг бий болгож чадна.



Маш олон эмэгтэй анхны үзлэгт орохдоо, ялангуяа эмэгтэйчүүдийн үзлэгт орохдоо айж балмаддаг.

Эрүүл мэндийн ажилтнууд юу хийж чадах вэ?

Эмч үзлэг эхлэхээс өмнө эмэгтэйчүүдтэй ярилцах хэрэгтэй. Юу болох талаар тайлбарлан хэлж, түүний асуултанд хариулан, үзлэгийн үеэр ч асуулт асууж болохыг тайлбарлан хэлж өгнө. Хөхний болон, умайн үзлэгийг оруулаад өөр бусад эрүүл мэндийн үзлэг шинжилгээ яагаад ач холбогдолтой болохыг хөгжлийн бэрхшээлтэй эмэгтэйчүүдэд ойлгоход нь тусал. Эдгээр үзлэгүүд бүх эмэгтэй хүнд ямар учраас чухал байдгийг тайлбарлах ёстой. Тухайн эмэгтэй хөл, гараа хөдөлгөхөд хүндрэлтэй байсан ч эдгээр үзлэгт хөгжлийн бэрхшээлтэй эмэгтэйчүүд хамрагдаж болно гэдгийг тайлбарлан хэлж ойлгуул. Хөгжлийн бэрхшээлтэй эмэгтэйчүүд, эмнэлэгийн ажилтанууд хамтран үзлэгийн үеэр ашиглаж болох олон төрлийн байрлал байдгийг тайлбарла. Хөгжлийн бэрхшээлтэй эмэгтэйчүүд хэнээс илүү өөрийнхөө бие махбодыг ойлгож мэдэрдэгийг сана. Тиймээс эмэгтэй өөрөө хир зэрэг хөдөлж чадах болоод хэн нэгний тусламж хэрэгтэй байгаа эсэхийг өөрөөс нь асуу.

Эмэгтэйчүүд биедээ хүн хүргэх дургүй байдаг тул хөхийг нь шалгах үед, эсвэл бэлхүүс орчмоор өвдөлт мэдэрч байгаагаа хэлэх үедээ маш тавгүй байдаг. Мөн эмэгтэйчүүд бэлгийн амьдралын талаар, бэлэг эрхтнүүдийн талаар ярилцахаас ичдэг. Тийм болохоор тэд үтрээнээс нь хэвийн бус шүүрэл гарч байгааг хэн нэгэнд хэлэхэд хэцүү байдаг. Эрүүл мэндийн ажилтнууд тэднийг зоригжуулан биед нь хүрэхэд эвгүйцэхгүй байх, ямар нэгэн хүндрэлтэй асуудал үүсвэл түүнийхээ талаар ярьдаг болоход нь дэм өгөх хэрэгтэй. Хэн нэгэн туслах хүнтэй хамт явсан ч гэсэн хөгжлийн бэрхшээлтэй эмэгтэйтэй шууд ярилцан түүний эрүүл мэндийн асуудлын талаар өөрөөс нь асуух хэрэгтэй. Тухайн эмэгтэй ярих бэрхшээлтэй байсан ч хамаагүй та бусад хүмүүстэй харилцдаг шигээ адилхан эмэгтэйтэй ярилц.

Та хараагүй болон сул харааны хөгжлийн бэрхшээлтэй эмэгтэйд үзлэг хийж байгаа бол

Харааны бэрхшээлтэй эмэгтэйчүүдийн хувьд эмнэлэг мэтийн танил бус газарт ирэх нь түүнд төвөгтэй байж болох юм. Эмэгтэй хаашаа явах ёстойгоо, хаана юу байгааг мэдэхгүй. Заримдаа хүмүүс харааны хөгжлийн бэрхшээлтэй эмэгтэйчүүдийг буруу чиглүүлэн тойруугаар явуулах нь ч бий. Энэ нь тэдэнд маш хүндэтгэлгүй хандаж байгаа хэлбэр юм. Хэрэв та харааны хөгжлийн бэрхшээлтэй эмэгтэйд хөтөч хийж байгаа бол түүний гараас барин дагуулж явах хэрэггүй. Харааны хөгжлийн бэрхшээлтэй эмэгтэйчүүд гарандаа итгэж гараараа тэмтрэн мэдэрч хардаг. Гарыг нь зуурахын оронд эмэгтэйд таны гараас барих боломж олго, эсвэл түүний гарыг өөрийнхөө гар дээр тавь. Хаана юу байгааг, өөрсдөө хаана явааг хэлж өг. Тэгвэл эмэгтэй хаагуур нь тойрч яаж явахгаа өөрөө сайн сурч авна. Энэ нь үзлэгийн үеэр тайван тухтай мэдрэмжээ хадгалахад нь тус болно.



Сонсголын бэрхшээлтэй эмэгтэйд эрүүл мэндийн үзлэг хийх

Сонсголын бэрхшээлтэй эмэгтэйчүүдийн хувьд эмнэлэг дээр яваад очиход дохионы хэлээр харилцдаг хүн байхгүй бол маш ихээр сэтгэлээр унадаг. Заримдаа хөгжлийн бэрхшээлтэй эмэгтэйчүүд дохионы хэлээр ярьдаг, түүнийг ойлгодог хэн нэгнийг дагуулж ирэхэд орчуулагч руу нь биш эмэгтэй рүү харж ярих хэрэгтэй. Та орчуулагчийн хэлж байгааг сонсохдоо ч гэсэн сонсголын бэрхшээлтэй эмэгтэйд харж харилцах хэрэгтэй. Орчуулагч бол туслахаар ирсэн хүн, харин эрүүл мэндийн тусламж авахаар ирсэн жинхэнэ үйлчлүүлэгч тань сонсголын бэрхшээлтэй эмэгтэй юм.



Суралцах болон ойлгох чадвар султай эмэгтэйд үзлэг хийх бол

Суралцах болон ойлгох чадвар султай эмэгтэйчүүд өөрийн эрүүл мэндийн талаар мэдээлэл авах ёстой, мөн өөрийн бие махбодын талаар шийдвэр гаргахдаа тусламж авах ёстой. Ойлгох чадвар султай эмэгтэйд тайлбарлан хэлэхийн тулд та илүү их цаг зарцуулах хэрэг гарч магадгүй юм. Ойлгосон уу гэж асуухын оронд таны хэлсэнээс юу ойлгосоноо өөрийнхөө үгээр хэлэхийг хүсээрэй.



Хөгжлийн бэрхшээлтэй эмэгтэйчүүд хөхний болон умайн үзлэгийн тухай надаас байнга асуугаасай гэж би хүлээдэг. Гэхдээ ихэнх хөгжлийн бэрхшээлтэй эмэгтэйчүүд тэд ч бас энэ үзлэгт орох ёстой гэдгийг сонсоод гайхдаг. Бас тэр талаар ярихаас ичдэг. Бид одоо бүх эмэгтэйчүүдийн үзүүлэх ёстой үзлэгүүдийн талаар тэд мэддэг эсэхийг нь лавлан асуудаг болсон.