

Өөртөө анхаарал халамж тавих



Хөгжлийн бэрхшээлтэй гэхээр л өвчтэй хүн гэсэн ойлголттой хүмүүс байдаг. Гэтэл энэ бол маш том төөрөгдөл. Гэхдээ хөгжлийн бэрхшээлтэй байна гэдэг нь та өөрийгөө эрүүл байлгахын тулд өдөр тутмын амьдралдаа өөртөө илүү ихээр анхаарал тавих хэрэгтэй болж магадгүй юм.

Та өөрийнхөө биеийг хэн хүнээс илүүтэйгээр мэдэж ойлгож чадна. Жишээ нь, хүний биеийн аль нэг хэсэгт өвдөлт мэдрэгдсэнээр тухайн хүнд асуудал үүсэх гэж байгааг мэдэх боломжтой байдагтай адил та өөрийнхөө биеийг мэдээгүй, эсвэл сул мэдээтэй эрхтнийг өдөр бүр анхааралтай шалгаж байх хэрэгтэй. Эсвэл таны биеийн аль нэг хэсэгт хэвийн бус байгааг мэдрэх, бие тань эвгүй байх, өвдөлт мэдрэх, эсвэл ямар нэг шарх, өвчин ямар үр дагаварт хүргэж болохыг аль болох хурдан олж мэдэх шаардлагатай. Шаардлагатай бол та өөрийн итгэж болох хэн нэгэн, эсвэл гэр бүлийн гишүүн, найз нөхдөөсөө тусламж хүсэх хэрэгтэй.

Энэхүү бүлэгт эрүүл байх, үүсч болзошгүй эрүүл мэндийн олон хүндрэлээс хэрхэн сэргийлэх тухай танд тус болох мэдээллүүдийг багтаасан. Хэрэв танд өдөр тутмын амьдралд тань туслах хэрэгтэй байдаг бол энэ бүлэгт гэр бүлийн гишүүд, асран хамгаалагч нарт зориулсан хөгжлийн бэрхшээлтэй хүнд хэрхэн туслах тухай мэдээллүүдийг оруулсан байгаа.

Эрүүл байхын тулд сайн хооллох хэрэгтэй

Өдөр тутмын ажлаа хийх, өвчнөөс сэргийлэх, эрүүл аюулгүй төрөхийн тулд бүх эмэгтэйчүүдэд шим тэжээлтэй чанартай сайн хоол хүнс хэрэгтэй. Гэвч хангалттай сайн хооллож чаддаггүй (шим тэжээл муутай хоол) байдал нь ядуу буурай хөгжилтэй орнуудын эмэгтэйчүүдэд тулгардаг хамгийн түгээмэл тохиолддог эрүүл мэндэд сөргөөр нөлөөлөх хүчин зүйл байдаг. Хоол хүнсээ тэгш хуваарилдаггүй гэр бүлийн хувьд хэнд бага хоол оногдож байна тэр нь ихэнх тохиолдолд хөгжлийн бэрхшээлтэй хүмүүс, ялангуяа хөгжлийн бэрхшээлтэй эмэгтэйчүүд байдаг.

Охидыг багаас нь хөвгүүдээс бага хоол өгч өсгөдөг. Үүний уршгаар охидын өсөлт удаан явагддаг, яс нь зохих ёсоороо хөгждөггүй, тэр шалтгаан нь том болоод хөгжлийн бэрхшээлтэй болох үндэс болдог. Төрөлхийн хөгжлийн бэрхшээлтэй охидын хувьд ийм байдал нь тэдний эрүүл мэндэд бүр ч муугаар нөлөөлдөг. Түүнчлэн хангалттай хэмжээгээр хооллодоггүй (хоол тэжээлийн дутагдалтай) эмэгтэйчүүд өвчинд амархан өртдөг төдийгүй түүнээс ч аюултай нөхцөлд хүргэж болзошгүй.



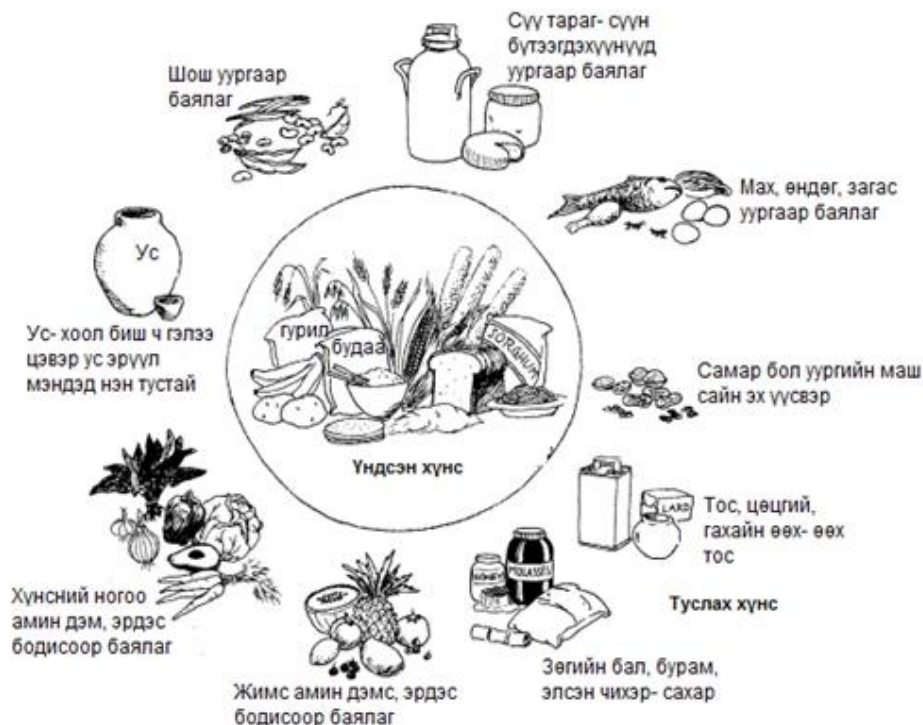
Эрүүл хэв маяг

Эрүүл байхын тулд та 87-р хуудсанд дурьдагдсан бүх хоол хүнсийг заавал идэх албагүй. Харин та өөрийн хэрэглэж дадсан гол гол хүнсээ хэрэглээд дээрээс нь танай оронд олдоц сайтай нэмэлт хүнсийг аль болох хэрэглэж сурахад л болно. Уургаар баялаг хоол хүнс арьс, булчинг чангаруулдаг бол кальцитай хүнс (сүү сүүн бүтээгдэхүүн, ногоон навчит ногоонууд, шар буурцаг, шош, дун, хавч мэтийн нялцгай биет амьтад) ясыг бэхжүүлдэг.



Санал болгох хүнснүүд:

- хямд өртөгтэй ч үндсэн хэрэглээ болдог хүнс: будаа, эрдэнэ шиш, шар будаа, амуу буудай, төмс гэх мэт.
- амьтны гаралтай уураг агуулдаг хүнс: сүү, тараг, бяслаг, өндөг загас, эсвэл мах (тамир тэнхээг нэмэгдүүлэхэд тустай).
- уургийн өөр эх үүсвэрүүд: шош, хивэг, үр тариа, самар, далайн замаг, буурцаг.
- амин дэм эрдэс бодисоор баялаг жимс хүнсний ногоонууд (биеийг нөхөн сэргээх, хамгаалах).
- бага зэргийн өөх, сахар (эрч хүч өгнө).



Цус багадалтаас сэргийлэх

Хангалттай хэмжээний хоол хүнс идэхгүйгээр ямар ч эмэгтэйн эрүүл мэнд муудаж болно, мөн цус багадалттай болох ч магадлалтай. Төмөр агуулсан хүнсийг хангалттай хэмжээгээр идээгүйн улмаас ийм байдалд хүрнэ. Жирэмсэн болон хөхүүл эхчүүдийн хувьд цус багадалт бол хамгийн нийтлэг тохиолддог өвчин байдаг. Энэ нь ядаргаа туйлдаа хүрэх, биеийн эсэргүүцэл муудан халдварт өртөмтгий, өвчлөмтгий болох шалтгаан болдог. Төрөлтийн үед цус ихээр алдах нь цус багадалтын шалтгаан болж, улмаар хумхаа тусах, цагаан хорхойтох зэрэг хүндрэлд хүргэх үр дагавартай. (хумхаагаас хэрхэн сэргийлэх, туссан тохиолдолд хэрхэн эмчлэх талаар эрүүл мэндийн ажилтантай ярилцаарай. Цагаан хорхойг мебендазол (mebendazole) эмээр дарж болохыг 346-р хуудаснаас үзнэ үү).

Цус багадалтын шинж тэмдэг:

- зовхины орчмоор цайх, хумс цайх, уруул хөхрөх, цайх
- ядрах, бие сулрах
- сууж байгаад, эсвэл хэвтэж байгаад босоход толгой эргэх
- муужрах (ухаан алдах)
- амьсгал давхцан хурдан хурдан амьсгалах
- зүрх хурдан цохилох

Цус багадалтаас урьдчилан сэргийлэх, эмчлэхэд хар ногоон өнгийн навчтай ногоонууд, бууцай, өндөг, сүү, үзэм, бурам, мах зэрэг төмөр агуулсан хүнсийг өдөр бүр идэх хэрэгтэй.

Хэрэв боломжтой бол та дараах байдлаар хүнснээсээ илүү их төмөр авч чадна:

- төмөр ихээр агуулсан хүнсийг улаан лооль, манго, папая, жүрж, нимбэг, лайм зэрэг жимстэй хамт хэрэглэх. Эдгээр хүнснүүд бүгд С амин дэм агуулдаг тул төмрийг биед шимэгдэхэд дэмжлэг үзүүлдэг.
- төмөр саванд хоолыг бэлтгэх. Та хоолоо бэлтгэж чанаж байх үедээ хоолондоо улаан лооль, лайм, нимбэгний шүүсийг хийвэл савны төмөр хоолонд илүү сайн шингэдэг.
- хадаас, морины тах зэрэг цэвэрхэн төмрийг хоолныхоо саванд хийж хоолтойгоо хамт буцалга. Гэхдээ тухайн зүйл тань төмөр болон өөр төрлийн металлын хольцтой биш цэвэр төмөр байх ёстой шүү. Хар тугалга мэтийн зарим металлууд хүний биед сөргөөр нөлөөлдөг бөгөөд төрөлхийн гажиг үүсгэх шалтгаан болдог.
- төмөр хадаас мэтийн цэвэр төмрөөс бүтсэн зүйлсийг бага зэргийн нимбэгийн шүүсэнд хийж хэдэн цаг байлга. Тэгээд түүгээрээ нимбэгний ундаа хийж уугаарай.
- Цус багадалтаас сэргийлэх зорилгоор жирэмсэн эхчүүд, бага насны хүүхдэд эрүүл мэндийн төвөөс төмрийн бэлдмэл (төмрийн сульфат) өгдөг.



Дасгал хөдөлгөөн хийх

Биеэ эрүүл, уян хатан, чийрэг байлгахын тулд бүх эмэгтэй хүн дасгал хийж байх ёстой. Дасгал хөдөлгөөн хийх нь булчин, зүрх, уушиг эрүүлжиж цусны даралт ихсэх, яс сийрэгжих, өтгөн хатах зэргээс сэргийлэх ач тустай. Дасгал хөдөлгөөн хийх нь таргалалтаас сэргийлэхэд тустай. Хэт таргалах нь эрүүл бус хэв маяг бөгөөд таныг өдөр тутмын ажлаа хийхэд илүү хүндрэлтэй болгоно.

Зарим тохиолдолд эмэгтэйн хөгжлийн бэрхшээл нь тухайн эмэгтэйд биеэ хөдөлгөх, эсвэл биеийнхээ аль нэг хэсгийг хөдөлгөх, ашиглах боломжгүй болгодог тул эмэгтэй өөрт хэрэгтэй дасгал хөдөлгөөнийг хангалттай хэмжээгээр хийх боломжгүй болдог. Байнга ашигладаггүй булчингууд сулардаг, эсвэл саажилттай болгох тохиолдол ч бий. Үе мөчнүүдийг бүрэн хэмжээгээр хөдөлгөхгүй байснаар хөшиж бүрэн тэнийхгүй, эсвэл нугаларахгүй болдог. Хэрэв танд бие бялдарт тань нөлөөлөх хөгжлийн бэрхшээл байдаг бол та өөрийнхөө бүх эрхтнийг бүрэн хэмжээгээр хөдөлгөж байх хэрэгтэй. Үүнийг хийхэд заримдаа танд тусламж хэрэгтэй болно.

Сэтгэлээр унасан эмэгтэйд дасгал хөдөлгөөн тустай байдаг. Зарим төрлийн дасгалууд өвдөлтийг намдаадаг. Тогтмол дасгал хийдэг хүмүүс нойрондоо сайн байдаг. Таны бие эрүүл чийрэг байх юм бол та эрч хүчтэй, сэтгэл өөдрөг, шаналгаа багатай байна.

Ихэнх эмэгтэйчүүд хүнсээ бэлтгэн хоол хийх, цэвэрлэгээ хийх, талбайд ажиллах, усаа авах, түлээгээ цуглуулах, хүүхдээ асрах зэрэг өдөр тутмын гэрийн ажлаа хийж өөрт шаардлагатай бүх дасгал хөдөлгөөнийг нөхөж чаддаг. Хөгжлийн бэрхшээлтэй эмэгтэйчүүд ч гэсэн дээрхийн адил аль болох хөдөлгөөн хийж байхыг хичээх хэрэгтэй.

Хэрэв биеэ хөдөлгөх нь таны хувьд маш хүнд байдаг бол байрлалаа байнга өөрчилж байхыг хичээгээрэй. Хэрэв та өдөржин суугаа байрлалтай байдаг бол хэсэг хугацаанд хэвтэж байрлалаа өөрчлөөрэй.



Хэрэв та урагш явахдаа бөгийж их хүч зарцуулдаг бол...

...цээжний булчингаа тэнийлгэж байхыг хичээ.

Дасгал хийх нь таны биед тустай учраас тийм ч хүнд ажил биш. Дасгал хөдөлгөөнийг хийхдээ хөнгөн дасгалыг алгуурханаар цөөн тоогоор хийж эхлүүлэх хэрэгтэй. Ялангуяа та

- одоо бараг хөдөлдөггүй бол,
- эсвэл та биенийхээ аль нэг хэсгийг хөдөлгөж чаддаггүй
- эсвэл бие тань сул бол
- эсвэл хөндүүрлэж өвддөг бол
- эсвэл нэг байрлалаараа удаан байдаг бол алгуурхан аажимхан эхлүүлэх хэрэгтэй. Бараг хөдөлгөөнгүй байснаар булчин шөрмөс, үе мөч хөших, эсвэл биеийг нэг байрлалд нь хөшөөдөг. Таны бие хөдөлгөөнтэй байх тусам та илүү ихийг хийж бүтээж чадна.

Дасгал хөдөлгөөнийг хөгжилтэй болгож болно

Аль болох хөгжилтэй дасгал олохыг хичээ. Зарим эмэгтэйчүүд илжиг унах дуртай байдаг. Аливаа амьтныг унахад тухайн амьтны хөдөлгөөнд зохицон таны бие хариу үйлдэл хийх маягаар тэнцвэрийн бүх төрлийн дасгалыг хийж байна гэсэн үг.

Хүнтэй хамт дасгал хийгээрэй. Та найзтайгаа хамт цагийг өнгөрүүлвэл дасгал хийх илүү сонирхолтой байх болно. Түүнээс гадна дасгал хийж байхад тань танд тусламж хэрэг болж магадгүй тул хэн нэгэн хамт байж тусласан нь дээр.



Зарим эмэгтэйчүүд бүжиглэх дуртай... дуртай.



...эсвэл спорт тоглоом тоглох

Хөгжлийн бэрхшээлтэй олон эмэгтэйчүүдэд усанд сэлэх, усанд хөдөлгөөн хий дасгал хийх хамгийн сайн арга зам байдаг. Бие тань усанд хөвж биеийн жингийн даралт багасдаг учраас алхах, хөдлөхөд хүндрэлтэй байдаг эмэгтэйчүүд усанд илүү сайн хөдөлж чаддаг. Эсвэл тэд усанд арай бага өвдөлт мэдэрдэг. Үе мөчний үрэвсэлтэй хэн бүхэнд усанд сэлэлт хамгийн сайн дасгал болдог.



Таны орох ус хэт хүйтэн байж болохгүй тул сайн анхаарах хэрэгтэй. Хүйтэн усанд булчин амархан гэмтдэг.

Хүнд зүйлийг гар дээрээ олон дахин өргөх нь таны булчинг чангаруулж, ясыг бэхжүүлнэ.



Хэрэв та тэргэнцэрт суудаг бол гэрийнхээ ойр орчимд өөрөө явж эргэн тойронтой танилцах хэрэгтэй. Хэрэв боломжгүй бол өөрт тохирох жинтэй зүйлийг (чулуу, лаазалсан хүнс, устай лонх) олон дахин өргөх хэрэгтэй. Энэ дасгал таны гарыг чангаруулж цээжний булчин, ясыг бэхжүүлнэ.

Өргөх дасгалыг яаж хийх вэ?: Өргөхөөсөө өмнө чадах чинээгээрээ цэх, өндөр суу. Гүнзгий амьсгал аваад, дараа нь гарга. Амьсгалаа гаргахдаа өргөж байгаа зүйлээ дээшлүүлнэ. Дахин гүн амьсгал авч өргөж байгаа зүйлээ аажуухан буулгана.

Сунгалтын дасгал хийх

Сунгалтын дасгалыг хийснээр таны булчин илүү уян хатан болж хөдлөх, бөгтийх зэрэг хүссэн хөдөлгөөнөө хийхэд хялбар болно. Хөгжлийн бэрхшээлтэй олон эмэгтэйн хувьд сунгалтын дасгалыг тогтмол хийх гэдэг нь өвдөлтийг багасгаж байна гэсэн үг. Түүгээр ч зогсохгүй сунгалтын дасгалыг хийснээр гэмтэл бэртэлээс сэргийлэхэд тустай.



Хүнд ажил, эсвэл дасгал хийхийн өмнө байнга сунгалтын дасгал хийж байх хэрэгтэй. Сунгалтын дасгалыг аажмаар дасгах байдлаар хийснээр та өөрийгөө болон өөрийнхөө булчинг гэмтээхээс сэргийлнэ. Хүнд ажил, дасгал хийснийхээ дараа сунгалтын дасгалыг хийхэд буруудахгүй. Мөн сунгалтын дасгал нь таны биеийн уян хатан байдлыг хадгалж, өвдөлт үүсэх болон нас ахихаас үүдэлтэй бие сулрахуас сэргийлж чадна.

Дасгал хөдөлгөөн хийх

Сунгалтын дасгал:

1. Аюулгүй, унаж бэртэхгүй, өөртөө хамгийн эвтэйхэн байх байрлалыг ол. Сунгалтын дасгалыг аажуухан зөөлхөн хийнэ. Ямар нэгэн байдлаар гэмтэж бэртэх эрсдэлтэй зүйл байж болохгүй шүү. Жишээлбэл, нүүрээ дээш харуулан нуруугаараа шалан дээр хэвтэнэ. Хоёр хөлөө өвдөгөөр нь нугалан аль болох цээжиндээ ойрхон ав.
2. Биеэ дээрхийн адил байрлалд авсан хэвээрээ аажуухан 30 (эсвэл гурван удаа 10 хүртэл) тоол. Хөлөө буцаах эсвэл хөдөлгөх зэрэг хөдөлгөөн хийж болохгүй.
3. Булчингаа чангалж байхдаа амьсгалаа авна. Хэрвээ танд сунгалтын дасгал хүнд санагдаж байвал сунгаж байгаа тэр булчингаа аажуухан хөдөлгөх байдлаар дасгах хэрэгтэй. Ингэсэн ч гэсэн өвдөлт мэдрэгдээд байвал байрлалаа солиод үзээрэй.



Хөдөлгөөн нь хязгаарлагдмал байдаг эмэгтэйчүүд тодорхой нэг булчинд чиглэсэн сунгалтын дасгалыг хийх маягаар туршин дасгалыг эхлүүлсэн нь хялбар байдаг. Заримдаа танд хэн нэгний дэмжлэг шаардагдаж магадгүй. Хэрэв танд хэн нэгэн тусалж та дасгалаа хийж байгаа бол тэр хүн таны булчингуудыг аажууханаар хөдөлгөх хэрэгтэйг сануулаарай. Аажуухан хөдөлгөж байхад танд ямар нэгэн байдлаар өвдөлт мэдрэгдсэн үед нь та анхааруулан хэлж чадна.

Зарим хүмүүс дасгал хийхийн өмнө булчин дээрээ мөс, эсвэл халуун алчуур, зориулалтын халуун бигнүүр (хэрэв байгаа бол) тавьдаг. Ийм арга таны биед ямар өөрчлөлт үзүүлж байгааг та өөрөө туршиж үзэж болно.

Чангарч зангирсан булчинтай эмэгтэйчүүд өдрийнхөө ажлыг эхүүлэхийн өмнө өглөө бүр сунгалтын дасгалыг хийснээр өдөр ажлаа хийж байхдаа гэмтэж бэртэхгүй байх боломжтой. Урт ажлын өдрийн эцэст булчингийнхаа өвдөлтийг намдаах, сайн унтаж амрахын тулд орой сунгалтын дасгалыг дахин хийгээрэй.



Полиогоор өвдсөний дараа
Санагийн хөл нь саажилттай болсон. Хоолоо
бэлтгэж байх зуураа тэрээр хөлөө нэг
байрлалд гацаж хөдлөхгүй болохоос
сэргийлж сунгалтын дасгалыг хийдэг.

Гэрийн ажлаа хийж байхдаа сунгалтын дасгал хийж булчингаа амрааж байх аргыг эмэгтэйчүүд олдог. Та ч гэсэн гэрийн ажлаа амжуулж байх зуураа өөрт тохирох сунгалтын дасгал хийх аргыг олох хэрэгтэй. Мария тархины саажилттай. Тэрээр



өдөр бүр тогтсон цагт гэрийн ажлаа хийж байх зуураа сунгалтын дасгалыг хийдэг. Ажлаа хийж байх зуур түүний хөлийн булчинг сунгах дасгалыг хийхэд хялбар байх үүднээс хоёр хөлөө салгах зориулалтаар чулуу тавьдаг. Энэ арга нь булчин чангарч зангирахаас сэргийлдэг. Хүзүү, хөл, гараа сунгах үедээ нуруугаа аль болох цэх байлгахын хичээдэг.

Хэрвээ та тархины саажилт, нугасны гэмтэл, үений холбоосны өвдөлтөөс үүдэлтэй булчингийн зангирал, саажилттай бол

Үе мөч нь өвдөлттэй, эсвэл булчин нь чангарч зангирдаг эмэгтэйчүүд хүнд зүйл өргөх, гүйх зэрэг дасгалыг хийхдээ маш анхаарал болгоомжтой байх ёстой. Ийм төрлийн дасгалууд таны булчин, үе мөчинд маш их дарамт өгдөг. Дасгал хийж булчингаа чангалж бэхжүүлэх нь битгий хэл өөрийгөө гэмтээх эрсдэлд оруулах вий.

Чангарч зангирсан булчинг амраах

Тархины саажилттай, склероз буюу хатууралттай, нуруу нугасны гэмтэлтэй эмэгтэйчүүдийн булчин ойр ойрхон зангирах, шөрмөс татах хүндрэл үүсдэг. Булчин зангирах эсвэл салгалах үед эмэгтэй хөдөлгөөнийг нь хянах боломжгүй болдог. Ийм тохиолдолд дараах арга тус болно.

- Булчин чангарч зангирсан үед жийх, түлхэх зэрэг үйлдэл хийж болохгүй. Хэрэв үүнийг хийгүй бол зангирсан булчинг илүү хатууруулж чангална.
- Зангирсан булчинд иллэг хийж болохгүй. Илэх, массаж хийх, үрэх зэрэг нь зангирсан булчинг улам чангаруулдаг.
- Зангирсан булчинг сулруулахын тулд биед эвтэйхэн тохиромжтой байрлалыг олж биеийг амраана. Аажууханаар нааш цааш савлуулах, мушгих тустай. Зарим тохиолдолд биеийнхээ өөр хэсгийг хөдөлгөхөд булчин амархан тавирдаг. Үүнээс гадна та зангирсан булчинг амраахын тулд халуун алчуураар (нойтон, хуурай аль нь ч болно) бигнүүр тавь.

Хэрэв та дугуйтай тэрэг, суга таяг, тэргэнцэр ашигладаг бол

Хэрэв та дугуйтай тэрэг, суга таяг, тэргэнцэр ашигладаг бол таны гар их хөдлөх шаардлагатай тул таны мөр, бугуйнд хүндрэл үүсч эхэлнэ. Таны гар, мөр амархан цуцна, цаашлаад гэмтэж ч магадгүй. Үүнээс сэргийлэхийн тулд гар мөрний сунгалтын дасгалыг байнга хийж байх хэрэгтэй.

Жишээ нь:

Тэргэнцэр ашигладаг эмэгтэйчүүд гарандаа бяртай байдаг ч зөвхөн тэргэнцэрээ түлхэхэд хэрэглэдэг булчингуудыг хүчтэй байлгах бус гар, мөрийн бүх булчингаа хөгжүүлэх нь чухал. Гар, мөрөндөө хэт их ачаалал өгөхгүй байх үүднээс нэг төрлийн үйлдлийг удаан хугацаагаар хийж болохгүй. Энэ юу гэсэн үг вэ гэвэл, газраас юм авах үйлдэл хийхдээ өөр аргаар хийх, орлуулах хэрэгтэй. Эхлээд баруун гараараа, дараа нь зүүн гараараа гэх мэт.



Мөрнийхөө бусад булчинг хөгжүүлэх сайн арга бол тэргэнцэрээ урагш нь биш арагшаа түлхэх.

Хэт их ачаалал өгч гэмтэх

Биеийн яснууд нэг газар нийлж байгаа хэсгийг үенүүд гэдэг. Тэр үенүүд дээр шөрмөс булчин, ясыг хооронд нь холбодог. Тэргэнцэрээ түрэх, таягаа тулах зэрэг нэг төрлийн хөдөлгөөнийг дахин дахин хийгээд давтаад байвал таны бугуйны шөрмөс гэмтэж магадгүй.

Таны бугуйнд бага зэргийн гэмтэл үүсч эхлэнгүүт таны гарын энэ хэсэгт өвдөлт мэдрэгдэнэ.

Эмчилгээ:

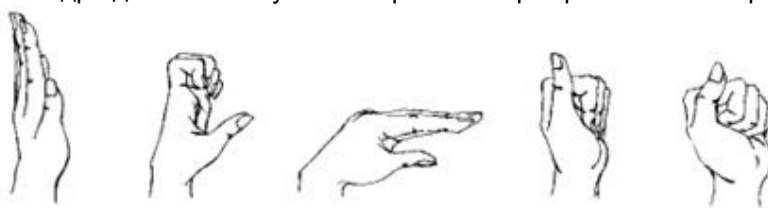
• **Амралт:** Гар болон бугуйгаа эвтэйхэн байрлалд тавин аль болох амраах. Та удаан хугацаагаар өөрийгөө хүчлэн эргэн тойрон явж хөдөлгөх шаардлагатай. Ингэж байхдаа бугуй, гараа аль болох амраах зорилгоор чиг тавьж боох хэрэгтэй.

• **Чиг мод буюу чиг тавьж боох:** Зөөлхөн чиг барих хэрэгтэй бол бугуйгаа алчуураар ороовол үенүүд хөдлөхгүй болно. Нарийхан савх модоор чиг тавин гадуур нь алчуураар бооход үеийг цэх байдалд нь хадгалах боломжтой. Бугуйг хөдөлгөөнгүй барьж байхын тулд алчуурыг чанга ороох ёстой. Гэхдээ мэдээж цусыг нь боогдтол, бадайртал нь боож болохгүй. Эргэн тойронд явж хөдлөх, унтах, амрах үедээ чиг

тавьж боож байх хэрэгтэй.

- **Ус:** Нэг саванд халуун ус, нөгөө саванд нь хүйтэн ус хийж дүүргэ. Хүйтэн усанд гар болон бугуйгаа нэг минут дүрээд халуун усанд 4 минут дүр. Энэ үйлдлийг 5 удаа давтах бөгөөд хамгийн сүүлд нь халуун усанд дүрж дуусгах ёстой шүү. Өдөрт доод тал нь 2 удаа (хэрэв боломжтой бол ойр ойрхон) хийгээрэй. Дахин сануулахад халуун усанд гараа дүрж эмчилгээг дуусгах ёстой шүү.
- **Дасгал:** Усан эмчилгээ хийснийхээ дараа заавал гар, бугуйны дасгал хийнэ. Энэ нь шөрмөсний гэмтлээс сэргийлнэ. Зурагт үзүүлсэн байрлалаар гараа хөдөлгөх бүртээ 5 хүртэл тоол. Хэрэв эдгээр байрлалуудаар гараа хөдөлгөхөд өвдөлт мэдрэгдэж байвал тухайн байрлалаа өөрт арай эвтэйхэнээр өөрчил.

Эдгээр



хөдөлгөөнүүдийг 10 удаа давт.

- **Эм:** Хэрэв таны гар, эсвэл бугуй өвдөөд, эсвэл хавдаад байвал аспирин юмуу үрэвслийн эсрэг өвчин намдаах эм уугаарай (335-р хуудаснаас үзнэ үү).
- **Мэс засал:** Өвдөлт 6 сараар үргэлжлэх, эсвэл бие тань сулрах, сэтгэлийн хөдөлгөөн буурах, гар чинь чимчигнэх зэрэг шинж тэмдэг илэрвэл эмчид хандаарай. Магадгүй эмийн эмчилгээ хийх, эсвэл мэс засал хийх шаардлагатай байж ч мэднэ.

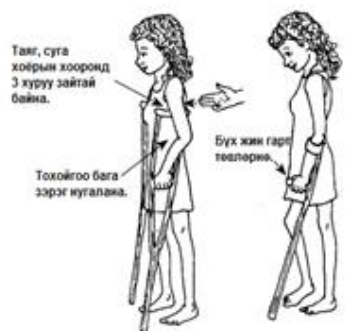
Урьдчилан сэргийлэх:

- Чадвал гар, бугуйгаа бага хөдөлгөж, тэдгээрт бага даралт өгөхөөр өөрийгөө түлхэх, хөдөлгөхийг хичээ.
- Гар, бугуйгаа амрааж хэн нэгнийг тэргэнцэрийг чинь түрж өгөхийг гуйгаарай.
- Цаг тутамд гар, бугуйгаа хөдөлгөж болох бүх чиглэлээр нь хөдөлгөж дасгал хий. Ингэснээр булчин, шөрмөсийг бэхжүүл сунгалт болно. Хэрэв дасгал хийхэд өвдөлт мэдрэгдвэл хөдөлгөөнийг аажуухан хийгээрэй. Хэрэв гар, бугуй тань улайх, халуу оргих зэрэг шинж байвал халдвар орсон байх магадлалтай учраас яаралтай эмчид хандаарай.

Суга таяг хэрэглэх

Хэрэв та суга таяг хэрэглэх хүсэлтэй байгаа бол өөрт тохирсон таягийг сонгоорой. Суга таяг хэрэглэхэд таны биеийн жингийн ихэнх нь гарт тань төвлөрнө. Тийм учраас 93-р хуудсанд гарсан гараа гэмтээхээс сэргийлэх зөвлөгөөг дагаарай.

Болж өгвөл тохойны таягийг хэрэглэсэн нь дээр. Учир нь тохойны таяг хэрэглэхэд суганы булчингийн мэдрэлийг гэмтээхээс сэргийлж чадна. Гэхдээ та суга таягийг сонгосон, эсвэл өөр сонголтгүй бол таягны өндөр суганаас дээш байж болохгүй. Тохой бага зэрэг нугарсан байрлалтай, таны суга, таягны хооронд 3 хуруу зайтай байх ёстой. Хэрэв таяг сугыг доороос нь түлхээд байвал суганы мэдрэлийг цочроож хэсэг хугацааны дараа гарыг тань саажилттай болгож ч магадгүй.



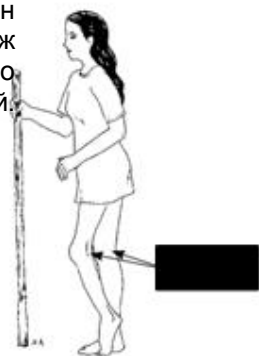
Суга таяг

Тохойн таяг

Агшилт

Нэг байрлалд удаан хугацаагаар байдаг гар, хөл тухайн байрлалаараа хөшдөг (агшдаг). Зарим булчингууд богиносож хөл, гар бүрэн тэнийх боломжгүй болдог. Эсвэл богино булчин үеийг шулуун байдалтай болгож нугалж чаддаггүй. Заримдаа агшилтаас үүдэлтэй өвчин үүсдэг.

Хэрэв та олон жилийн турш агшилттай байгаа бол зугуухан хөдөлгөх, сунгалтын дасгал хийх зэргээр үеийг илүү муутгахаас сэргийлж чадна. Үе болон булчинг хэвийн хэмжээнд оруулахад маш хэцүү. Гэхдээ зөөлхөн дасгал хийхэд таны үений хөшүүн байдлыг бага ч гэсэн дээрдүүлж чадна.

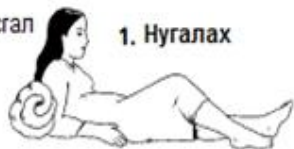


Агшилтаас урьдчилан сэргийлж булчингаа хүчтэй болгохын тулд гар, хөлийн дасгалыг өдөр бүр хийж занш. Шаардлагатай бол биеийн тань өөр өөр хэсгүүдийг хөдөлгөхөд тусалж чадах хэн нэгнийг олоорой.

Булчинг хөгжүүлж, агшилтаас сэргийлэх дасгалууд

Гуяны урд
булчингийн дасгал

1. Нугалах

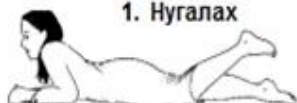


2. тэнийлгэх

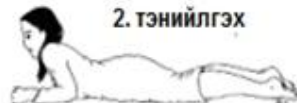


Гуяны арын
булчингийн
дасгал

1. Нугалах



2. тэнийлгэх



Шилбэний
булчингийн
дасгал



1. Хөлийн хуруунуудыг дээш татах



2. Тэгээд амрах

Гарын дасгал



Нугалах



тэнийлгэх



тэнийлгэсэн хэвээр дээш өргөх

САНАМЖ: Хэрэв үе удаан хугацаагаар нугаларсан байдалтай байсан бол болгоомжтой байх ёстой шүү. Шулун болгох гэж хүчлэх хэрэггүй.

Нийтлэг тохиолддог хүндрэлээс сэргийлэх

Та өөрийнхөө бие махбодийг хэнээс ч илүүтэйгээр мэдэх тул гэр бүлийнхэндээ, найз нөхөддөө, асран хамгаалагчдаа танд хамгийн сайн тусламжийг хэрхэн үзүүлж болохыг зааж өгч чадна. Танд ямар нэгэн асуудал тулгарсан бол тусламж гуйхаас айж, санаа зовж болохгүй. Бүх өвчнөөс урьдчилан сэргийлэх боломжгүй ч гэсэн эрт үед нь илрүүлж эмчилвэл хүнд байдалд хүргэхгүй байж болно. Боломжтой бол эрүүл мэндийн үзлэгт байнга хамрагдаж байх хэрэгтэй. (6-р бүлгээс үзнэ үү).

Өдөр тутмын арчилгаа

Өдөр бүр усанд орж, арьсаа шалгаж байснаар та эрүүл байж халдвараас сэргийлж чадна. Хэрэв өдрийн ихэнх цагийг суугаа байдлаар өнгөрүүлдэг, эсвэл бараг



Өдөр бүр арьсаа шалгаж байх.

хөдөлдөггүй бол арьсаа эрүүл байгаа эсэхийг шалгаж илүү болгоомжтой байх хэрэгтэй (114-117-р хуудасыг үзнэ үү). Халдварын шинж тэмдэг болох улайлт, хавдар, гөвдрүү, байгаа эсэхийг үз. Хэрэв таны биед урагдсан, шалбарсан, зүссэн шарх байгаа бол сайтар цэвэрлэн боолт хийж илүү дордуулахаас сэргийл. Харахад хэцүү хэсгийг шалгахдаа толь ашиглан хараарай. Хараагүй эмэгтэйчүүд шарх болон аюултай шинж

тэмдгийг үнэрээр нь эсвэл тэмтэрч мэдэхэд суралцсан байдаг.

Үсээ тогтмол угааж бөөстсөн эсэхийг шалгаж байгаарай. Мөн арьс, үсэн дотор яр, шарх байгаа эсэхийг шалгаж байх хэрэгтэй. Өдөр бүр цэвэр хувцас өмсөх, ялангуяа дотуур хувцас, оймсоо сольж байх хэрэгтэй.

Хөгжлийн бэрхшээлтэй зарим эмэгтэйчүүд эрүүл мэндийн асуудал үүссэнийг илэрхийлж буй “үл ялиг” шинж тэмдгийг ч анзааралгүй өнгөрүүлж болохгүй. Жишээ нь: үтрээний халдвар авсан эмэгтэйд өвдөлт мэдрэгдэхгүй байж болно. Гэхдээ тухайн эмэгтэй үтрээнээс нь гарч байгаа хэвийн бус ялгадас, үнэрийг мэдрэнэ. Хараагүй эмэгтэй зүссэн шалбархай нь хүндэрч байгааг харахгүй байж болох ч хавдаж, өвдөж байгаагаар нь мэдэрч чадна.



Үтрээнээс үнэртэй ялгадас гарч байна гэдэг халдар авсаныг илэрхийлнэ.

Хөл, гарыг арчлах

Хэрэв таны хөл, гар мэдээгүй бол тэднийгээ хамгаалахад анхаарах хэрэгтэй. Шалбарсан, шархалсан эсэхийг өдөр бүр үзэж бай. Хэрэв та хөл, гараа мэдэрдэггүй бол түлэх аюултай. Эсвэл шалбарч шархалсаныг мэдэхгүй байж ч магадгүй. Хэрэв та шалбарсан, шархалсан байхыг олж мэдвэл сайтар цэвэрлэн эдгэртэл нь боолттой байлгах хэрэгтэй.

Халуун, хүйтнийг мэдрэхгүй хэсгээ сайтар хамгаалж байх хэрэгтэй. Халуун зүйл барих хэрэг гарвал зузаан бээлий өмсөх, алчуураар жийрэглэх зэргээр гараа хамгаалаарай. Хэрэв та хүйтэн цаг агаартай оронд амьдардаг бол хөл, гараа хүйтнээс хамгаалж зузаан хувцас өмсөөрэй.

Толь ашиглан хөлийнхөө улыг хар. Эсвэл хэн нэгнээс тусламж хүсээрэй. Ингэж харахдаа дараах зүйлсийг шалгах хэрэгтэй. Үүнд:

- улайлт, хавдар, арьс халуу шатах, эсвэл халдварын ямар нэгэн шинж тэмдэг.
- арьс хагарсан, шархалсан, гэмтсэн эсэх.
- идээ, цус гоожих, эвгүй үнэртэх.
- хөлийн хумс арьсанд шигдэн ургах.



Хэрэв таны хөл өвдөх, чимчигнэх, түлэгдэх, эсвэл бүр мэдрэхгүй (мэдээ алдсан) бол эмчид хандаарай. Та халдвар авсан байх магадлалтай тул түүнийг эдгээх эм уух шаардлагатай байж болох юм.



Халдвараас урьдчилан сэргийлэхийн тулд хөлөө өдөр бүр савандаж угаах нь тус болно. Эхлээд тохойгоо, эсвэл арай илүү мэдэрдэг эрхтнээ усанд дүрж усны хэмийг шалгана. Эсвэл өөр хэн нэгнийг гуйж ус хэт халуун байгаа эсэхийг шалгуулаарай. Хөлөө сайтар хатаах, ялангуяа хурууны завсарыг хатаах.

Хэрэв хөлийн тань арьс хуурайшиж хагараад эхэлбэл өдөр бүр хөлөө 20 минут усанд булхуулан дэвтээ. Тэгээд ургамалын тос, вазелин, чийгшүүлэгч түрх.

Хөлөө хамгаалах өөр аргууд:

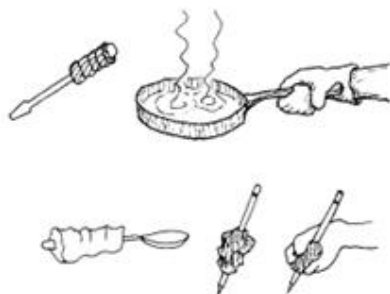
- Хөл нүцгэн явж болохгүй.
- Хөлийнхөө хумсыг дугуйруулж биш тэгшхэн тайрч байвал арьс руу шигдэж ургахгүй. Бас урт ургуулж болохгүй. Шаардлагатай бол бусдаас тусламж хүс.
- Таарсан гутал өмсөж арьсаа цэврүүтүүлж, улайлгахаас сэргийл.
- Хөлийг чинь гэмтээж болзошгүй жижигхэн чулуу, өргөс, бохир зүйл, шавьж амьтан гутал дотор чинь байгаа эсэхийг өмсөхөөсөө өмнө шалга.
- Хөлөө ачиж сууж болохгүй. Ингэж суухад хөлийн цусны эргэлт боогдоно.
- Хөлийн эвэршсэн, хатуурсан, шархалсан арьсыг зүсэж болохгүй. Халдвар орох нөхцлийг бүрдүүлж болзошгүй.
- Оймс өмс. Оймс тань зөөлхөн, арьсыг тань үрэхгүй гэдгийг шалгаж үзээрэй. Хэрэв нөхөөс хийх шаардлагатай бол оёдолыг хөл холгохгүй байхаар хийгээрэй.
- Халуун дулаан цаг агаартай оронд амьдардаг бол өдрийн цагаар аль болох хөл нүцгэн байх. Энэ нь цусны эргэлтийг сайжруулж арьсны халдвараас сэргийлнэ.

Уяман өвчтэй (Хаансэний өвчин) эмэгтэйчүүд хөлдөө халдвар авах, гэмтээхээс хамгаалж онцгой анхаарал хандуулах ёстой. Учир нь уяман өвчний улмаас хөл, хөлийн хуруунууд мэдээгүй болж өвдөх, загатнах, болон өөр бусад шинж тэмдгийг мэдрэхгүй өнгөрөөж бага дээр нь эмчлэх боломжийг алдах нь бий.

Уяман өвчтэй хүмүүс аливаа зүйлийг өргөхдөө муу байдаг. Тиймээс ямар нэгэн зүйлийг өргөхөд хялбар болгох үүднээс, мөн гэмтэж бэртэхээс сэргийлж зөөлхөн, өргөн бариултай багаж хийж өргөхдөө түүнийгээ ашиглах, эсвэл бариулыг нь даавуугаар ороож бүдүүн болгох хэрэгтэй.

Бариул хийх:

- Бариулыг гарын атгалтын хэлбэртэй хийх.
- Шаваас, эсвэл хуванцарыг хүчтэй цавуутай холин зуурна. Тэгээд зөөлхөн байхад тухайн хүнээр атгуулан гарын хэвийг нь оруулж хатаана.
- Мөн шавраар бариул хийх, эсвэл гадилын хальс, эрдэнэ шишийн хальс зэрэг зузаан навчийг олон давхар ороож бариулыг бүдүүн болгох аргыг ашиглаж болно.



Амны хөндийн эрүүл ахуй

Тархины саажилтын улмаас гарын, эсвэл ам, хэлний булчингаа хянах, хөдөлгөх чадвар султай эмэгтэйчүүд шүд буйлаа цэвэрлэхэд хэцүү байдаг. Гэтэл шүдийг тогтмол цэвэрлэж байхгүй бол идсэн хоолны үлдэгдэл шүдний завсарт үлдэж буйлыг үрэвсүүлж шүдийг өвчлүүлдэг. Тиймээс та бусдын тусламжгүйгээр цэвэрлэж чадахгүй бол өөрийн итгэдэг хүнээсээ тусламж хүсээрэй.

Зарим шүдний эмч тархины саажилттай хүмүүсийн шүдийг эмчлэхээс татгалздаг. Гэтэл хүн бүхэнд шүдний арчилгаа, эмчилгээ гэдэг маш чухал зүйл байдаг.

Унадаг өвчтэй эмэгтэйчүүд (таталт)

Хэрэв та уналтаас сэргийлэхийн тулд Фенитоины /phenytoin/ төрлийн эмийг (diphenylhydantoin, *Dilantin*) хэрэглэдэг бол эмний үйлчилгээнээс болоод таны буйл хавдах, хөөх зэрэг шинж тэмдэг илэрч болзошгүй. Амны эрүүл ахуйг сайн сахиж чадвал буйл хөөж хавдахыг багасгах боломжтой.

Хоол унд идсэнийхээ дараа шүдээ тогтмол угааж цэвэр усаар зайлж байхыг хичээ. Шүдний завсарыг цэвэрлэхээ мартваа. Гараа сайтар угаагаад хуруугаараа буйландаа массаж хийх маш их тустай байдаг.



Уналтын эсрэг эмийг хэрэглэхэд буйл хавдан томорч шүдийг бараг бүрхэн хөндүүрлэн өвддөг. Шүдээ цэвэрлэж байснаар дээрх хүндрэл үүсэхээс сэргийлж чадна.

Шүдийг цэвэрлэхэд ОО тийм ч чухал биш. Зарим хүмүүс ооны оронд хүнсний сода, давсыг хэрэглэдэг. Хэрэв танд шүдний сойз байгаа бол тэр чинь л шүдийг цэвэрлэх гол ажлыг хийнэ. Сойз, цэвэр ус хоёр байхад л хангалттай. Зөөлөн үстэй сойзыг сонгож хэрэглэж байх хэрэгтэй. Ширүүн үстэй сойз буйлыг гэмтээхээс өөрөөр тус болохгүй. Хэрэв та зажилдаг саваа хэрэглэдэг бол болгоомжтой байхад буруудахгүй. Зарим мод маш хатуу байдаг тул буйлыг гэмтээнэ. Халуун оронд ургадаг зөөлхөн моднууд тохиромжтой байдаг. Мөн шүдний чигчлүүрийн үзүүрт хөвөн ороож шүдээ цэвэрлэхдээ хэрэглээд хаяж болно.

Нүдээ арчлах

Зөөлөн үйлчилгээтэй саван, цэвэр усаар нүүрээ өдөр бүр угааж байх хэрэгтэй. Ингэснээр нүд улайх, үрэвсэх зэрэг нүдний халдвараас сэргийлж чадна. Ийм халдварын үед нүд улайх, нуухтах, аль нэг нүд, эсвэл хоёр нүд хоёулаа халуу оргих зэрэг шинж тэмдэг илэрдэг. Унтаад сэрэхэд сормуус хоорондоо наалдсан байдаг. Ийм халдвар нэг нүднээс нөгөөд, нэг хүнээс нөгөөд амархан халддаг.

Нүдний өвчтэй хүний хэрэглэсэн алчуурыг хэрэглэж болохгүй. Нүдэндээ гараа хүргэхээс өмнө болон дараа нь гараа заавал угааж бай.

Нүдэнд ялаа хүрэхээс сэргийл. Учир нь ялаа нэг хүнээс нөгөөд халдвар дамжуулдаг.



Эмчилгээ:

Эхлээд буцалгаж хөргөсөн усаар цэвэр алчуур, эсвэл хөвөнг чийглэн нүдэнд байгаа нуухыг цэвэрлэнэ. Тэгээд эритромицинтэй нүдний мазь /erythromycin/ түрхэнэ (343-р хуудаснаас үзнэ үү). Зурагт үзүүлсний дагуу доод зовхийг доош татан бага зэрэг нүдний тос хийнэ. Нүдний тосыг нүдний гадуур түрхэхэд эмчилгээ болохгүй.

АНХААРУУЛГА: Нүдний тосыг түрхэхдээ үзүүрийг нь нүдэнд хүргэж болохгүй.

Хэрэв та уяман өвчтэй бол

Уяман өвчин гэх мэт зарим хөгжлийн бэрхшээлүүд хүний нүдний хараанд нөлөөлөх, эсвэл нүдний халдвартай болох нөлөө үзүүлдэг.

Хэрэв та уяман өвчтэй бол таны нүдний булчингууд суларна, эсвэл сул мэдээтэй болдог. Тийм учраас таны нүд өөрөө цавчих үйлдэлийг хангалттай сайн хийж чадахгүй. Нүдээ цавчихгүй байснаар нүд хуурайшиж халдвар авдаг.

Хэрэв та байнга нүдээ цавчилдаггүй бол, эсвэл таны нүд улайдаг бол та дараах зөвлөгөөг дагаарай:

- Том хэмжээтэй нарны шил зүүх.
 - Нүдээ халхлах том саравчтай малгай өмсөх.
 - Өдөрт ойр ойрхон нүдээ чанга аниж байх.
 - Нүдээ чанга анин нүдээ дээш доош олон дахин хөдөлгөх. ○
- Зовхио байн байн угааж байх



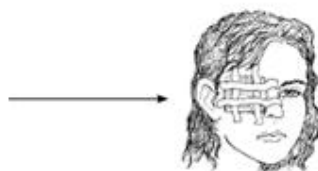
Хэрэв нуухтаад байвал нүд улайхад хэрэглэх эмчилгээг (99-р хуудаснаас үзнэ үү) мөрд. Аль болох нүдээ анихыг хичээ. Хэрэв шаардлагатай гэж үзвэл нүдний боолт хэрэглээрэй.

Нүдний боолтыг ямар ч хамаагүй даавуугаар хийж болно. Гэхдээ цэвэрхэн даавуу байх ёстой. Даавууг ороохдоо хэт чанга боож болохгүй

эсвэл

Зураг дээрхи шиг нүдэн дээрээ боолт тавьж шархны лентээр

наана.



Нүдэн дээрээ дарж болохгүй шүү.

Хэрэв та зовхио буулган нүдээ аниж чаддаггүй бол хуурайшилт, халдвараас сэргийлж нүдний хаалт хэрэглэж болно. Нүдээ чийгтэй байлгах, халдвараас сэргийлэхийн тулд өдөр бүр давстай цэвэр усыг (нэг аяга цэвэр усанд нэг чимх давс) дусаана.

Өтгөн шингэнээ гадагшлуулах

Хөгжлийн бэрхшээлтэй зарим эмэгтэйчүүд өтгөн шингэнээ гадагшлуулах бүрэн хяналтгүй болсон байдаг. Энэ нь полиогоор өвдсөний дараа саажилттай болсон, эсвэл нуруу нугасны гэмтэлтэй хүмүүсийн биеийн доод хэсэг мэдээгүй болоход тохиолддог.

Хэрэв та нууц эрхтнээ өөрөө угааж чадахгүй бол гэр бүлийн гишүүн, найз нөхөд, туслахаасаа тусламж гуйж бэлгэ эрхтэнээ цэвэр, хуурай байлгах хэрэгтэй. Хэргэв та өтгөн шингэнийг тогтоох хувцас, живх хэрэглэдэг бол халдвар авах, тууралт гарах, шархлахаас сэргийлж (114-р хуудаснаас үзнэ үү) ойр ойрхон сольж байх хэрэгтэй.

Гадагшаа гарахдаа солих хувцас, живхээ авч гарахаа мартаж болохгүй. Ямар нэгэн байдлаар та өтгөн шингэнээ хянаж чадахгүй байдал тохиолдож хувцасаа норговол нэгд эвгүй байдалд орж ичихгүй, цаашлаад халдвар авах эрсдэлээс өөрийгөө хамгаалж солих боломжтой байх хэрэгтэй.

Давсагаа хянах

Хэрэв та өөрийн мэдэлгүй шингээ гаргадаг бол, эсвэл таны шээс дусагнаад байдаг бол суларсан булчингаа чангалах дасгалыг хийж сурах хэрэгтэй. Та энэ дасгалыг хийж заншсанаар та хөгшин болсон ч гэсэн шээс дусагнах аюулаас сэргийлж давсагны булчинг чангаруулна.

Давсагны булчин чангаруулах дасгал

Энэ дасгалыг эхлээд та хөнгөнөөр бие засаж байхдаа туршиж үзэх хэрэгтэй. Шээс гарах үед үтрээний булчинг чангалан шээсийг хүчээр барина. Тэгээд 10 хүртэл тоолоод, дараа нь булчингаа суллан шээсээ гарга. Та шээж байх үедээ энэ дасгалыг хэд хэдэн удаа давтан хийгээрэй.



Та ингэж үзсэн тохиолдолд ямар ч үед, хаана ч дасгалыг өөрөө хийгээд байж чадна. Таныг дасгал хийж байгааг гаднаас нь хараад хэн ч мэдэхгүй. Өдөрт доод тал нь 4 удаа, нэг удаа хийхдээ 5-10 удаа дасгалаа давтан хийгээрэй. Шингэнээ хянаж чадахгүй зарим эмэгтэйчүүдэд мэс засал хийдэг. Хэрэв та дасгал хийгээд байсан ч гэсэн тус болохгүй таны шингэн ихээр гараад байвал эмэгтэйчүүдийн эмчид хандах хэрэгтэй. Давсагны булчинг чангаруулах дасгалыг өдөр тутам хийж

байх нь бүх эмэгтэйчүүдэд тустай. Энэ дасгал булчинг чангаруулж цаашид тохиолдож болзошгүй хүндрэлээс сэргийлж чадна.

Давсагаа суллах

Хэрэв та хөгжлийн бэрхшээлээсээ болоод нэмэлт дэмжлэггүйгээр шээсээ гадагшлуулж чадахгүй болсон бол танд давсаг суллах өөр арга хэрэгтэй. Зарим эмэгтэйчүүд шингэнээ гадагшлуулахдаа:

- давсагны дээгүүр бүсэлхийгээр, яг хүйсний нүхний доогуур дардаг.
- гараараа бүсэлхийнээс давсаг руу шахна.
- гэдсэн дээрээ гараа атган зөөлөн дарж гэдсээрээ нугларна.
- гэдэсний булчинг чангалж шээсийг хүчээр гаргана.

Бага зэрэг даралт өгөхөд шээс тань амархан гардаг бол та дээрх аргуудыг хэрэглэх ёстой. Хэрэв таны булчин сулраагүй байхад шээсийг хүчээр гадагшлуулах юм бол шээс дотогш буцан орж бөөр давсагийг гэмтээнэ.

Хэрэв дээрх аргуудын аль нь ч тус болохгүй бол катетер гэж нэрлэдэг резинэн, хуванцар гуурсыг хэрэглэх ёстой болно. Өөр ямар ч арга үлдээгүй тохиолдолд катетерыг хэрэглэнэ. Катетерыг болгоомжтой хэрэглэж байсан ч гэсэн бөөр, давсагны халдвар авах шалтгаан болж магадгүй учраас болгоомжтой байх хэрэгтэй.



Стандартын катетер хэрэглэх

Катетер гэдэг бол шээсийг давсагнаас гадагшлуулах зориулалттай уян хатан резинээр хийгдсэн гуурс юм. Катетер хэрэглэх шаардлагатай эмэгтэйчүүд ариутгасан, цэвэр гуурсыг 4-6 цаг тутамд давсагаа суллах зорилгоор хэрэглэдэг. Шингэн их уухын хирээр катетерыг илүү олон хэрэглэнэ.

Зарим эмэгтэйчүүд ойр ойрхон катетер хэрэглэх дургүй байдгаас шингэн нэг их уугаад байдаггүй. Гэтэл шингэн уухгүй байх нь өөр өвчнийг үүсгэх магадлалтай. Хэрэв та хангалттай хэмжээний шингэн уухгүй бол та бөөрний болон давсагны халдвар авах, эсвэл өтгөн хатах зэрэг хүндрэлүүд үүснэ.

Өөр нэг мэдэж байх чухал зүйл бол давсагаа чинэртэл нь тэсээд байж болохгүй. Энэ нь дисрефлекс (dysreflexia) (117-р хуудаснаас үзнэ үү) үүсэх шалтгаан болно. Мөн шээс бөөр, давсаганд эргэн орж гэмтээх аюултай.

Хөтөвч болон суултуур дээр сууж байхдаа өөртөө катетер тавихыг сурсан эмэгтэйчүүд олон байдаг. Зарим эмэгтэйчүүд тэргэнцэр дээр сууж байхдаа өөртөө катетер тавьж шээсээ жорлон руу, эсвэл саванд суллаж чаддаг. Ингэж сурахад дадлага хэрэгтэй. Гэхдээ өдөр тутам катетер хэрэглэдэг эмэгтэйчүүд өөртөө тохирох эвтэйхэн аргыг олсон байдаг. Ихэнх эмэгтэйчүүдийн хувьд 16 номерын катетер хамгийн тохиромжтой хэмжээ байдаг. Жижигхэн эмэгтэйчүүд 14 номерын катетер таарна.

Катетер хэрэглэдэг хүн хэрэглэдэггүй хүнийг бодвол шээсний замын халдвар авах нь илүү байдаг. Үүний шалтгаан нь катетер цэвэр байгаагүйн улмаас нян давсаганд ордог. Тийм учраас шээсний замын халдвараас сэргийлэх хамгийн зөв арга бол катетерээ сайтар цэвэрлэх. Катетерт хүрэхийн өмнө гараа зөөлөн саван, цэвэр усаар сайтар угаана. Хэрэглэж дууссаны дараа мөн адил гараа угаа. Хэрэглээгүй үедээ катетерыг цэвэрхэн газар байрлуулах хэрэгтэй.

Стандарт катетер



Байнгын катетер



Байнгын катетерын үзүүрт жижигхэн бөмбөлөг байдаг. Катетер ийм бүтэцтэй байдаг бөгөөд тэр жижигхэн бөмбөлөг давсагны дотор удаан хугацаагаар байрладаг. Бөмбөлөг давсаган дотор байхдаа усаар дүүрсэн байдаг учраас сугарч гарахгүй. 5 мл ус байнгын катетерыг давсаган дотор барьж байхад хангалттай байдаг. Хэрэв гулсаж гараад байвал усны хэмжээг 12-15 болгож нэмээрэй. Ус бөмбөлөгт гуурсаар дусалж оруулдаг.

Шээс үүгээр гадагш гардаг.

Катетер тавих

1. Катетерыг (танд хэрэглэгдэх зүү, тариур гэх зэрэг бүх төрлийн багажийг) 20 минут буцалга. Боломжгүй бол буцалгаж хөргөсөн усанд сайтар угааж цэвэрхэн газарт хадгал.



2. Бэлэг эрхтэнийг цэвэр ус, зөөлөн савангаар сайтар угааж цэвэрлэ. Шээс гардаг хэсэг болон гадна бэлэг эрхтэний нугалаасыг сайтар цэвэрлэ. Хэрэв танд зөөлөн саван байхгүй бол цэвэр ус хэрэглэ. Хатуулагтай саван таны арьсыг гэмтээх аюултай.



3. Гараа угаа. Гараа угаасаны дараа зөвхөн цэвэрхэн зүйлд хүрч болно.



5. Хэрэв та ямар нэгэн зүйлд хүрэх шаардлага гарвал гараа дахин цэвэр ус, зөөлөн савангаар угаагаарай.



4. Болж өгвөл бэлэг эрхтэн ямар нэгэн гадны биетэд хүрэхгүй газарт суугаарай. Жишээ нь: сандалны урд талд, эсвэл цэвэрхэн суултуур дээр суу. Хэрэв та газар суух, эсвэл өөр ямар нэгэн тэгш гадаргуу дээр суух шаардлага гарвал бэлэг эрхтэнийхээ орчимд цэвэр даавуу, хувцас дэвсээрэй.



6. Катетерыг хэрэглэхийн өмнө усан суурьтай түрхлэг (тос, вазелин биш) түрхэх.



Энэ нь бэлэг эрхтэний эмзэг зөөлөн арьсыг, шээсний сүвийг хамгаална. Хэрэв танд усан суурьтай тос байхгүй бол катетерыг буцалгасан усандаа норгох, эсвэл хатахаас нь өмнө хэрэглээрэй.

(үргэлжлэл нь дараагийн хуудсанд)

7. Хэрэв та катетерыг өөрөө тавих гэж байгаа бол урдаа толь байрлуулж бэлэг эрхтэнээ харах бөгөөд долоовор болон дунд хуруугаар үтрээний амсарыг нээхэд шээсний сүв хамт нээгдэнэ (78-р хуудаснаас үзнэ үү). Та хэдэн удаа хийж үзсэний дараа толь хэрэглэхгүйгээр нээж чаддаг болно.



8. Тэгээд та дунд хуруугаараа тэмтэрч үзэхэд шээсний сүвийг олно. Дунд хуруугаа шээсний сүвний яг дээр нь байрлуулсан нөгөө гараараа цэвэр катетерын төгсгөлийн үзүүрээс 4-5 инч зайтай барь. Тэгээд үзүүрийг нь дунд хурууны дор байрлах нүхэнд хийж шээс гарч иртэл аажуухан дотогш оруулна. Үзүүрийг гар болон хуруугаараа барьж болохгүй.



Катетер доошоо унжих маягаар байрлаж байж шээс гадагшилна гэдгийг мартаж болохгүй шүү.

Катетер шээсний сүв рүү биш үтрээ рүү орсон бол танд мэдэгдэнэ. Учир нь маш амархан дотогш орно, тэгээд шээс гарахгүй. Мөн буцааж гаргахад катетерт салиархаг зүйл наалдсан байна. Ийм тохиолдолд цэвэр усаар сайтар цэвэрлэж дахин хийнэ. Хэрэв та бөөр, давсагны халдвартай болсон бол яаралтай эмчид хандаарай. Та үтрээний халдвар авсан байж ч болно.

САНАМЖ Катетер хэрэглэж байх үедээ халдвар авахаас сэргийлэхийн тулд ариун цэвэр сайн сахиж, зөвхөн ариутгасан катетер хэрэглэж байх. Хэрэв ариутгасан катетер байнга хэрэглэх боломжгүй бол маш сайн угаах хэрэгтэй.

Шээсний замын өвчнөөс сэргийлэх, эмчлэх

Давсагны үрэвсэл

Давсагны үрэвсэлтэй болсон үед ихэнх эмэгтэйчүүд өөрсдөө мэддэг. Учир нь шээхэд өвдөх, хорсох шинж тэмдэг илэрч, шээсний дараа бэлхүүс давсаг орчмоор өвддөг.

Хэрэв таны бэлхүүс орчмоор өвдөлт мэдрэгдэхгүй бол, танд дараах шинж тэмдэг байгаа эсэхийг шалгаарай. Үүнд:

- ойр ойрхон шээх
- шээс булингартай байх
- шээс эвгүй үнэртэй байх
- цустай, идээтэй шээс гарах
- хөлрөх, халууцах (дисрефлексийн шинж тэмдэг 117-р хуудаснаас харна уу)



Шээс эвгүй үнэртэй гарвал үрэвсэлийн шинж.



Давсагны үрэвсэлийг эмчлэх ардын эмчилгээнүүд байдаг. Тиймээс та нутгийнхаа настай хүмүүсээс ямар ургамал тустайг асууж мэдээрэй.

Давсагны үрэвслийг эмчлэх

Танд ямар нэгэн шинж тэмдэг мэдрэгдсэн даруйд эмчилгээг эхлүүл.

- Ус ихээр уух. 30 минут тутамд 1 аяга цэвэр ус уух.
Ингэснээр шээс тань ойр ойрхон гадагшилахад нянг угааж халдварыг дордуулахгүй.
- Шинж тэмдэг арилтал хэдэн өдөр бэлгийн харьцаанд орохгүй байх.

Хэрэв таны биеийн байдал 1-2 өдөрт дээрдэхгүй бол эм ууж эхлэх хэрэгтэй бөгөөд усыг ихээр уухаа зогсоож болохгүй. 2 хоногийн дараа ч байдал дээрдэхгүй бол эмчид хандаарай. Та бэлгийн замын өвчтэй болсон байж магадгүй (158-р хуудаснаас үзнэ үү).

Давсагны үрэвслийг эмчлэх эмнүүд

Эм	Хэрэглэх түн	Хэрэглэх арга
Cotrimoxazole (160 mg trimethoprim, 800 mg sulfamethoxazole)	480 мг-аар 2 ширхэг	Өдөрт 2 удаа 3 хоног ууж хэрэглэх
Эсвэл nitrofurantoin	100 мг	Өдөрт 2 удаа 3 хоног ууж хэрэглэх

Бөөрний үрэвсэл

Зарим тохиолдолд давсагны үрэвслийн халдвар шээсний сүвээр дамжин бөөрийг үрэвсүүлнэ. Бөөрний үрэвсэл давсагны үрэвслээс илүү аюултай өвчин байдаг.

Бөөрний үрэвслийн шинж тэмдгүүд:

- хэвлий, ууц нуруу, бүсэлхийн хоёр талаар ойр ойрхон өвдөх.
- дотор муухайрч бөөлжих
- бие сульдаж, тамирдах
- халуурч, чичрэх
- давсагны үрэвслийн шинж тэмдгүүд илрэх

Хэрэв танд давсагны болон бөөрний үрэвслийн шинж тэмдгүүдийн аль аль нь илэрч байвал та бөөрний үрэвсэлтэй болсон байх магадлалтай. Эмэгтэй хүн бөөрний үрэвсэлтэй болсон үедээ маш их өвдөж бие нь сульддаг. Ийм тохиолдолд ардын эмчилгээ нэмэр болохгүй тул яаралтай эмчид хандах хэрэгтэй. Доорх эмнүүдийн аль нэгийг яаралтай ууж эхлэх хэрэгтэй. Хэрэв таны бие 2 өдрийн дараа дээрдэхгүй хэвээрээ байвал эмчдээ мэдэгдээрэй.

Бөөрний үрэвсэлийг эмчлэх эмнүүд		
Эм	Хэрэглэх тун	Хэрэглэх арга
Ciprofloxacin (хөхүүл бол хэрэглэхийг хориглоно)	500 мг	өдөрт 2 удаа 10 хоног уух
Эсвэл Cefixime	500 мг	өдөрт 2 удаа 10 хоног уух
Эсвэл Cotrimoxazole (160 мг trimethoprim болон 800 mg sulfamethoxazole)	480 мг-аар 2 ширхэг	өдөрт 2 удаа 10 хоног уух
Хэрэв та бөөлжин эмийг залгиж чадахгүй бол эмчтэйгээ ярилцаарай. Танд тариагаар хийж өгнө.		

Шээсний замын халдвараас хэрхэн сэргийлэх вэ?

Бэлгийн ариун цэвэр сахих. Бэлэг эрхтнээс гарсан нян, ялангуяа хошноогоос гарсан нян шээсний сүвэнд орвол халдварын шалтгаан болно. Бэлэг эрхтнээ өдөр бүх угааж хүндээр бие зассаны дараа ариун цэврийн цаасаар урдаас нь хойшоо чиглэлээр арчина. Хойноос нь урагш чиглэлээр арчихад хошноогоос гарсан нян шээсний сүвэнд орох эрсдэлтэй. Мөн бэлгийн харьцаанд орохын өмнө болон дараа бэлэг эрхтнээ угааж хэвших. Сарын тэмдэг ирсэн үед дотуур хувцас, ариун цэврийн хэрэглэлээ байнга сольж бэлгийн ариун цэврийг чанд сахих.

- Катетер нугалараагүй, мушгираагүй байж шээс гарахад саад болохгүй байгаа эсэхийг шалгаж байх.
- Бэлгийн харьцаанд орсоны дараа шээж байх. Энэ нь шээсний сүвийг угааж байдаг.
- Шингэн их ууж, давсагаа суллаж байх.
- Өдөржин хэвтээд байж болохгүй. Хөдөлгөөнтэй, идэвхтэй амьдар.



Ихэнх эмэгтэйчүүд өөрт нь халдварын ямар нэгэн шинж тэмдэг илэрсэн үед эм уудаг. Гэтэл зарим эмэгтэйчүүд сарын тэмдэг ирэхэд ихэвчлэн үрэвсэлтэй болох хандлагатай байдаг учраас эм ууж эхэлдэг.

Хүндрэх

Болж өгвөл өдөр бүр, бүр болохгүй бол өнжөөд нэг удаа тогтсон цагтаа хүндэрч байх хэрэгтэй. Та өөр цагт хүндэрсэн ч гэсэн тогтсон цагтаа дахин хүндрэхийг хичээ. Ер нь бол таны бие махбод цагийн хуваарьт орж тогтмол цагт хүндрэх нь хялбар болно. Үүнийг гэдэс дотроо цэвэрлэх гэдэг.

Бисакодил, глицерин (bisacodyl, glycerin) зэрэг эмнүүдийг өтгөнийг гадагшлуулахад хэрэглэдэг. Эдгээр лаа хэлбэрийн савалгаатай эмнүүдийг анусандаа хийхэд гэдэс дотрыг өдөөж өтгөнийг түрж гаргадаг.

Хэрэв таны хэвлийн булчин өтгөнийг дүлж гаргах боломжгүй бол та хуруугаараа өтгөнийг гаргаж болно. Таны өтгөн хатсан, эсвэл удаан хугацаагаар хүндэрч чадахгүй болсон тохиолдолд та дээрх аргыг хэрэглэж болно.

Суугаа байрлалд байхад өтгөн гадагшлах нь хялбар байдаг тул та хөтөвчинд суух, суултуур дээр суугаад хүндрэх оролдлого хийгээрэй. Хэрэв та сууж чадахгүй бол хажуу талаараа хэвтээд өтгөнөө гадагшлуулах гэж үз. Шаардлагатай бол бусдаас тусламж хүс. Үтрээ болон шээсний сүвэнд ялгасас оруулж болохгүй тул маш болгоомжтой байгаарай. Хүний ялгасасанд агуулагдах аюултай нянгууд халдварын шалтгаан болдог.

Хэрхэн хүндрэх вэ?

1. Гартаа резинэн бээлий өмсөх, эсвэл гялгар уут угла. Бээлийний гадна талаас долоовор хуруу, эсвэл хамгийн сайн хөдөлдөг хуруундаа ургамалын тос түрх.
2. Тослосон хуруугаа анусандаа 2 см орчим (1 инч) шургуул.
3. Хуруугаа тойрог хөдөлгөөнөөр 1 минут орчим хөдөлгөхөд булчин суларч өтгөнийг дүлж гаргана.
4. Хэрэв өтгөн өөрөө гарахгүй бол та хуруугаараа өөрийнхөө гаргаж чадах хэмжээгээр гарга. Анусны дотор талын арьсыг урж гэмтээхгүйн тулд **зөөлхөн** ажиллах ёстой шүү.
5. Анусыг сайтар угааж цэвэрлээд гараа сайн угаа.



Гараа бохирдуулахгүйн тулд резинэн бээлий эсвэл хуруувч хэрэглэ.



Зарим эмэгтэйчүүд тэргэнцэрт сууж байхдаа хүндэрч чаддаг. Ингэхийн тулд газарт нүх ухах, эсвэл сав тосож болно. Суудлаасаа урагш болж тэргээ аль болох хойшлуулна. Нэг хөлөө дээш өргөхдөө гогцоолдсон оосор, эсвэл бүс ашиглан гараа анусандаа хүргэхэд амархан болго. Оосорны нөгөө үзүүрийг сандлаа тойруулан буцаахад таны хөл бууна.

Өтгөн хатах (олон хоногоор хүндрэхгүй байх)

Тархины саажилттай, нуруу нугасны гэмтэлтэй эмэгтэйчүүдийн өтгөн хатах хандлагатай байдаг. Удаан хугацаагаар өтгөн гадагшлахгүй байсанаас өтгөн гэдсэнд хатуурч цугларах (түгжирэх), эсвэл дисрефлекс (117-119-р хуудаснаас үзнэ үү) үүснэ.

Өтгөн хатахаас сэргийлэх:

- өдөрт дор хаяж 8 аяга шингэн уух. Ус бол хамгийн шилдэг шингэнд тооцогддог.
- жимс ногоо ихээр идэх, ялангуяа ислэг ихээр агуулдаг хүнснүүд болох бүхэл үрийн бүтээгдэхүүнүүд, шош, эслэг ихтэй үндэст ургамалуудыг хэрэглэх.
- аль болох их дасгал хөдөлгөөн хийх.
- тогтмол хүндэрч байх.
- өдөрт бага багаар хоолондоо ургамалын тос нэмж байх.
- гэдсээ илэх.
- папая, манго болон ногоон гадил идэх.

Хэрэв та 4 өдрөөс дээш хугацаагаар өтгөнөө гаргаагүй бол магнизм гэх зэрэг туулгах эм хэрэглэ. Хэрэв таны ходоод гэдсээр хөндүүр байвал энэ эмийг хэрэглэж болохгүй шүү. Мөн туулгах эмийг ойр ойрхон хэрэглэж болохгүй. Glycerin агуулсан эмийг (*Dulcolax* бол брэнд нэр нь) өтгөн хаталтын үед хавсран хэрэглэж болно.

Цагаан мах гарах (шамбарам)

Шамбарам гэдэг нь хошного орчмын судас хөөж хавдахыг хэлдэг. Загатнах, хорсох, цус гарах зэрэг шинж тэмдэг илэрдэг. Өтгөн хатсан үед энэ өвчнийг улам дордуулдаг. Тэргэнцэр хэрэглэдэг эмэгтэйчүүд, суугаа ажилтай эмэгтэйчүүд, тархины саажилттай эмэгтэйчүүд нас ахих тусам шамбарам өвчин ойр ойрхон тусдаг. Та өтгөнөө гараараа гадагшлуулахдаа цус гарсаныг харж болно. Энэ бол шамбарам өвчнийг гол шинж тэмдэг.



Бүлээн усанд суухад шамбарамын өвдөлт багасана.

Шамбарам өвчний үед юу хийх ёстой вэ?

- Өвчнийг бууруулахын тулд бүлээн устай онгоц, эсвэл түмпэн дотор суух.
- Өтгөн хаталтаас сэргийлэх зөвлөгөөг мөрдөх.
- Марганцтай усанд даавуу норгон өвчтэй газартаа тавьж дэвтээх.
- Өвдөгөөрөө сөхрөн хэвтэж өгзөгөө ил байлгах. Энэ нь өвдөлтийг намдаахад тустай.

Сарын тэмдэг

Сарын тэмдгийн үед охид эмэгтэйчүүд үтрээнээс гарч байгаа цусыг шингээх зорилгоор ариун цэврийн хэрэглэл, даавуу хэрэглэдэг. Тэдгээрийг дотуур



хувцсанд бэхлэн байрлуулдаг. Хэрэглэлийг өдөрт хэд хэдэн удаа солих шаардлагатай. Харин даавууг дахин хэрэглэх бол цэвэр усанд сайтар савандаж цэвэрлэнэ. Хэрэв боломжтой бол даавууг угаасны дараа наранд хатаах, эсвэл маш халуун индүүгээр индүүдвэл сайн. Халуун индүү, нарны туяа хатаахаас гадна нянг устган халдвараас сэргийлэх ач холбогдолтой. Сарын тэмдгийн мөчлөг хооронд даавууг тоос тортог, хорхой шавьжнаас хол цэвэрхэн, хуурай газарт хадгал.

Зарим эмэгтэйчүүд үтрээндээ нэгэн зүйлийг хийдэг. Түүнийгээ худалдан авах, эсвэл даавуу, хөвөн, порлоноор өөрсдөө хийдэг. Үүнийг тампун гэж нэрлэдэг. Хэрэв та тампун хэрэглэдэг бол өдөрт доод тал нь 3 удаа солих шаардлагатай. Нэг тампуныг өдөржин хэрэглэх нь халдвар үүсгэх нөхцлийг бүрдүүлнэ.

Бэлэг эрхтнээ өдөр бүр усаар угааж цусны үлдэгдлийг цэвэрлэж бай. Боломжтой бол зөөлөн саван хэрэглэ. Хэрэв та катетер хэрэглэдэг бол сарын тэмдгийн үеэр шээсний сүвний орчмыг сайтар угааж онцгой анхаарал хандуулж байгаарай. Хэрэв катетерын гуурсанд цус орсныг мэдвэл тэр даруй угаах хэрэгтэй. Цус гуурсыг бөглөж шээсийг гадашлахад саад болно.

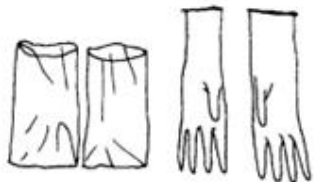


Хөгжлийн бэрхшээлтэй зарим эмэгтэйчүүдэд сарын тэмдэг ирсэн үед нь нэмэлт тусламж шаардагддаг. Заримдаа таны хувцсан дээр, эсвэл оронд цусны толбо болсон байвал санаагаар унах хэрэггүй. Ийм зүйл БҮХ эмэгтэйчүүдэд тохиолддог. Хэрэв та өтгөн шингэнээ гадашлуулахдаа бусдын тусламж авдаг бол тэр үедээ ариун цэврийн хэрэглэлээ мөн адил солиход болно. Хэрэв шөнөдөө ариун цэврийн хэрэглэлээ солиход хүндрэлтэй байдаг бол угаахад хялбар даавуу доороо дэвсээд унтаарай.

Хэрэв та хараагүй бол

Сарын тэмдэг анхны удаа үзэгдэх үед та харж чадахгүй учраас юу болж байгааг хэлэхэд хэцүү байж болох юм. Гэхдээ хэдэн сарын дараагаас энэ үзэгдэл таны амьдралын нэг хэсэг болж хэвших учраас юу болох гэж байгааг таны бие махбод өөрөө танд хэлээд өгнө. Сарын тэмдгийн үеэр тампун, ариун цэврийн хэрэглэлээ аль болох ойрхон сольж байх хэрэгтэй. Цус гарч байгааг шалгах, ариун цэврийн хэрэглэлээ сольсоныхоо дараа байнга гараа угааж байгаарай. Гэр бүлийнхэн болон өөрийн итгэж болох хүнээсээ хувцасан дээр чинь цусны толбо байгаа эсэхийг шалгаж өгөхийг гуйгаарай. Мөн цусны толбо болсон газрыг хувцасаа угааж байхдаа заалган угаагаарай.

Хэрэв та сарын тэмдэг нь ирсэн эмэгтэйд тусалж байгаа бол резинэн бээлий өмсөх, гялгар уут гартаа углах зэргээр таны арьсанд цус орохгүй байхаас сэргийлэх арга хэмжээг аваарай. Хэдийгээр сарын тэмдгийн үед нэг эмэгтэйдээс нөгөөд халдвар дамжих эрсдэл маш бага боловч гепатит болон ХДХВ зэрэг болзошгүй халдвараас сэргийлэхэд тустай.



Оюун ухааны хомсдолтой эмэгтэйд туслах

Хэрэв охин оюун ухааны хомсдолтой бол түүнд өдөр тутмын амьдралд нь тусалж байх шаардлагатай. Ээж, эгч, авга, нагац эгч зэрэг эмэгтэйчүүд сарын тэмдгийн үед яах ёстой талаар түүнд үзүүлж заах хэрэгтэй.

- Та охинд зааж үзүүлэхдээ түүний хэрэглэх даавуу, ариун цэврийн хэрэглэлтэй яг ижлийг ашиглах ёстой.
- Ариун цэврийн хэрэглэлийг хаана тогтоохыг түүнд харуул.
- Ариун цэврийн хэрэглэлийг хэрэглэсний дараа хаана яаж хаях, мөн угаах бол яаж угаахыг түүнд зааж өг.
- Дотуур хувцасанд нь даавуу, эсвэл ариун цэврийн хэрэглэл хийж “сургаснаар” охин түүнийг хэрэглэж сурна.
- Сарын тэмдгийн үеэр охин бараан өнгийн хувцас өмсөхийг хүсч байж магадгүй.

Тэр үед нь түүнд бараан өнгийн хувцасны толбо мэдэгдэх нь бага байдаг ч тэр толбо нь харагдахгүй тул олж угаахад төвөгтэй байдгийг тайлбарлаж өг.



Сарын тэмдгийн үеийн таагүй байдал

Сарын тэмдгийн үеэр сав агшин (базлах) бохир цусыг гадагшлуулдаг. Агшилтын нөлөөгөөр ууц нуруу, хэвлийгээр өвдөлт мэдрэгдэхийг булчин агших ч гэж нэрлэдэг. Сарын тэмдэг ирэхийн өмнө, эсвэл дууссаны дараа өвдөлт эхэлж болно.

Бэлхүүс орчимд халуун жин тавихад агшилт багасгадаг. Таглаатай саванд халуун ус хийж ууц нуруу, эсвэл хэвлийдээ жин тавь. Эсвэл зузаан алчуурыг халуун усанд норгон жин тавьж болно. Хэрэв халуун жин тус болохгүй бол өвчин намдаах үйлчилгээтэй ибупрофен (ibuprofen) (345-р хуудаснаас үзнэ үү) ууж болно.

Сарын тэмдэг ирэх үед булчин хөндүүрлэх, ядрах зэрэг хэвийн байдлаас арай өөр шинж тэмдэг илэрдэг. Таны хөгжлийн бэрхшээлийн улмаас ердийн үед мэдэрдэг шинж тэмдгүүд илүү дордох тохиолдол үүсч болзошгүй. Сарын тэмдэг ирэх үеэр зарим эмэгтэйчүүдийн хөх хөндүүрлэн өвчин орох шинж тэмдэг илэрдэг. Зарим эмэгтэйчүүд сэтгэл хөдлөлөө барьж чаддаггүй. Сарын тэмдгийн тухай дэлгэрэнгүй мэдээлэл авахыг хүсвэл 74-р хуудаснаас үзнэ үү.

Сарын тэмдэг ихээр ирэх

Зарим эмэгтэйчүүдийн сарын тэмдэг байнга ихээр ирдэг. Тэдний ихэнхд энэ хэвийн үзэгдэл боловч заримынх нь хувьд цус багадалтын (87-р хуудаснаас үзнэ үү) шалтгаан болно. Хэрэв таны ариун цэврийн хэрэглэл 3 цагаас доош хугацаанд нэвт хороод байвал ихээр ирж байна гэж үзнэ. Хэрэв танд ийм зүйл тохиолдвол ибупрофен (345-р хуудаснаас үзнэ үү) эмийг уу. Энэ эм нь цус гаралтыг багасгаж цус багадалтаас сэргийлнэ. Энэ арга тус болохгүй бол, эсвэл таны сарын тэмдэг 3-4 долоо хоногийн мөчлөгтэй бол эмчид хандаарай.

Үтрээнээс юм гарах

Үтрээнээс бага зэргийн чийглэг зүйл, эсвэл ялгадас гарч байвал хэвийн үзэгдэл. Үтрээ өөрийгөө байгалийн жамаар цэвэрлэн хамгаалж байгаа үзэгдэл. Харин өнгөтэй, эвгүй үнэртэй зүйл ихээр гарч байвал эмчид очих хэрэгтэй. Учир нь энэ ямар нэгэн халдвар авсны шинж байж болох бөгөөд ямар халдвар гэдгийг шууд хэлэхэд хэцүү.

Мөөгөнцөр

Энэ өвчин үтрээнд байдаг хэвийн бичил биет бөгөөд хэвийн хэмжээнээс ихсээд ирэхээр мөөгөнцөртөх өвчин үүсгэдэг. Кандида хэмээх мөөгөнцөр нь дулаан агааргүй орчинд амьдардаг тул ихэвчлэн бэлэг эрхтэн, эсвэл арьс удаан хугацаагаар халуун, чийгтэй (хөлрөх, шээс дусах) байхад үүсдэг. Бэлгийн замаар халдварладаг.



Таны үтрээнээс гарч буй ялгадас өнгөтэй, үнэртэй болсон бол халдвар авсан гэсэн үг.

Ямар ч эмэгтэй үтрээний мөөгөнцөртэй болж болно. Ялангуяа олон цагаар суудаг, тэргэнцэртэй эмэгтэйчүүдийн хувьд өндөр эрсдэлтэй. Мөн чихрийн шижинтэй, антибиотик хэрэглэдэг эмэгтэйчүүдэд мөөгөнцөр үүсэх магадлал өндөр байдаг. Жирэмсэн эх хүүхдээ төрүүлэхээс өмнө эмчлүүлэх хэрэгтэй. Тэгэхгүй бол урагт халдвар дамжина.

Арьсны халдвар

Мөөгөнцөр зөвхөн үтрээнд байдаггүй арьсанд бас байдаг. Ялангуяа арьсны нугаларсан хэсэг, цавь салтааны орчим, гуя ташаан дор, хөхний дор гэх мэт арьс арьстайгаа шүргэлцдэг хэсэгт үүсдэг.

Арьсны мөөгөнцрийн халдварын улмаас арьс шархалдаг. Тэр шарх нь шээс, ялгадсаар бохирдвол өөр хүнд халдвар үүсэх нөхцөл болдог бөгөөд биеийн өөр хэсэгт халдварыг дамжуулна. Хөдөлгөөн хязгаарлагдмал олон цагаар суугаа байдалд байдаг эмэгтэйчүүдэд, ялангуяа тэдний нуруу нугасны хамгийн доод хэсгийн ясанд (ахар сүүл хэсэгт) халдвар дамжвал их аюултай.

Мөөгөнцөрийн халдварын шинж тэмдгүүд:

- Бэлгэ эрхтэн орчмоор загатнана
- Үтрээний дотор болон гадна талын арьс улайж хавдах, заримдаа цус гарна
- Шээхэд хорсоно
- Цагаан өнгөтэй, аарц шиг, эсвэл тараг шиг бөөгнөрсөн ялгадас гарах
- Талхны хөрөнгө шиг эсгэлэн үнэртэй байх

Мөөгөнцрийг эмчлэх уламжлалт аргууд байдаг. Жишээ нь, 3 хоолны халбага цагаан цууг 1 литр буцалгаж хөргөсөн усанд хийж хутгана. Ариутгасан хөвөнг тэр уусмалаа норгон үтрээндээ хийнэ. Өглөө нь хөвөнг гаргаж авна. Энэ үйлдлийг 3 шөнө давтана.

Мөөгөнцрийн халдварын үед хэрэглэх эмнүүд		
1% марганцын уусмалд ариутгасан хөвөнг дэвтээнэ. Тэр хөвөнгөө 3 орой үтрээндээ хийнэ. Өглөө нь хөвөнгө үтрээнээс гарган авна. Эсвэл доорх эмнүүдээс аль тохирохыг хэрэглэнэ. Доор дурьдсан эмийн найрлагатай тосыг бэлгэ эрхтэн орчмын улайсан арьсанд, эсвэл өгзөг, хөлөндөө түрхэж болно. Халдвар авсан хэсэгт тосыг түрхэн зөөлхөн тараана.		
Эм	Хэрэглэх тун	Хэрэглэх арга
Миконазоле	1 ширхэгийг 200 мг-аар үтрээнд хийх	3 орой үтрээнд гүн хийнэ
эсвэл	Нистатин 100,000 саяар 1 ширхэг	14 орой үтрээнд гүн хийнэ
эсвэл		
Клотримазол	100 мг-аар 2 ширхэг	3 орой үтрээндээ хийнэ.
Хэрэв боломжтой бол нистатин мэтийн мөөгөнцрийн эсрэг нунтаг хэрэглэж болно. Халдварласан хэсэгт нунтагийг нимгэн түрхэнэ.		

Мөөгөнцрийн халдвараас урьдчилан сэргийлэх

Мөөгөнцөр нь дулаан, агааргүй орчинд хурдан ургадаг. Мөөгөнцөрөөс сэргийлэх хамгийн сайн арга бол үтрээ, үтрээ орчмын арьс, өгзөг, хөхний доорх хэсгийг цэвэр, хуурай байлгах. Танд хэрэг болох зарим зөвлөмжүүд:

- Хэрэв таны шээс дусагнадаг бол дэвсгэрээ аль болох ойрхон солих. Та цэвэр даавуу, эсвэл ариун цэврийн хэрэглэл (сарын тэмдгийн үед хэрэглэдэг хэрэглэлээ) хэрэглэн ойр ойрхон солих.
- Хэрэв та ихэнх цагийг суугаа байдалд өнгөрүүлдэг бол байрлалаа цаг тутамд өөрчлөхийг хичээгээрэй. Мөн өдөрт 2 удаа сандлаасаа бууж 15 минут орон дээрээ хөлөө салган хэвтээрэй. Энэ арга нь цооролтоос сэргийлэхэд ч тустай байх болно (114-р хуудаснаас харна уу).
- Хэрэв таны биеийн доод хэсэг мэдээгүй бол үтрээний орчмоор улайсан эсэхийг толинд харж шалгаарай. Хэрэв та өөрөө шалгаж чадахгүй бол итгэж болох хэн нэгнийг шалгаж өгөхийг гуйх хэрэгтэй. Ялангуяа танд хэвийн бус үнэр гарч байгаа нь мэдрэгдсэн үед бол заавал шалгуулаарай.



- Цэвэр, хуурай даавуун дотуур хувцас (чийгийг шингээнэ) өмсвөл үтрээний орчимд агаар нэвтрүүлж хуурай байлгана.
- Унтахаар хэвтэхдээ дотуур хувцас өмсөх хэрэггүй. Ингэснээр таны үтрээ хуурай байж чадна.
- Сарын тэмдгийн үед ариун цэврийн хэрэглэлийг ойр ойрхон солих хэрэгтэй. Хэрэв даавуу хийдэг бол сайтар савандан угааж наранд бүрэн хатаа.
- Тампун хэрэглэдэг бол өдөрт доод тал нь 3 удаа солиорой. Нэгийг өдөржин хэрэглэх нь аюултай халдвар үүсгэх шалтгаан болно (сарын тэмдгийн талаар илүү дэлгэрэнгүй мэдээлэл авахыг хүсвэл 109-р хуудаснаас харна уу).

Нянгийн гаралтай үтрээний үрэвсэл

Эмэгтэй хүний үтрээнд ердийн үед байдаг нянгууд замбараагүй үржсэнээс сааралдуу өнгөтэй, хөөсөрхөг, загасны үнэртэй зүйл ялгарна. Бэлгийн замаар халдахгүй. Эрэгтэй хүнд ийм нян байх боловч шинж тэмдэг илрэхгүй. Хэрэв та жирэмсэн бол ураг зулбах аюултай.

Шинж тэмдгүүд:

- Ердийн үеийнхээс их ялгадас гарна
- Загасны үнэртэй, ялангуяа бэлгийн харьцааны дараа үнэр нь ихээр мэдрэгдэнэ.
- Загатнана

Эмчилгээ:

Үтрээнээс юм гарах үед хэрэглэх эмнүүд: нянгийн гаралтай үтрээний үрэвсэлийг эмчлэх		
Эм	Хэрэглэх тун	Хэрэглэх арга
Метронидазол удаа уух	400 - 500 мг	7 хоног өдөрт 2
эсвэл Метронидазол (жирэмсний эхний 3 сард метронидазол уухгүй байхыг хичээ)	2 гр (2000 мг)	Ганцхан удаа уух
эсвэл Клиндамицин удаа уух	300 мг	7 хоног өдөрт 2
эсвэл Клиндамицин	5 гр 2% тосон лаа	7 орой орой унтахдаа үтрээнд хийх
Таны бэлгийн хамтрагч мөн адил эмчлүүлэх ёстой. Гэхдээ 2 гр Метронидазол ганцхан удаагийн тунгаар ууна.		
САНАМЖ: Метронидазол хэрэглэж байх үедээ архи согтууруулах ундаа хэрэглэх болохгүй.		

САНАМЖ: Үтрээнээс юм гарах нь бэлгийн замаар дамжих халдварын (БЗДХ) шинж байж болно. Дэлгэрэнгүй мэдээллийг 158-р хуудаснаас харна уу.

Арьс цоорох

Тэргэнцэр дээр суудаг, эсвэл хэвтэрт байдаг зэрэг удаан хугацаагаар нэг байрлалд байдаг эмэгтэйчүүдийн арьсанд даралт өгч цоорох нь нийтлэг байдаг. Хүний биеийн арьс ор, эсвэл сандлын хатуу биет ясны хооронд даралт өгснөөр арьсанд цооролт үүсч эхэлдэг. Судас дарагдсанаар цус боогдож арьсанд хангалттай хэмжээгээр тархах боломжгүй болно. Улмаар бараан, эсвэл улаан толбо үүснэ. Энэ байдал удаан үргэлжилбэл толбо шарх болон хувилж биеийг идсээр байдаг. Эсвэл шарх дотогшоо идэгдэн ясанд тулдаг. Хэрэв цооролтыг эмчлэхгүй байлгаад байвал халдвар биеийн дотуур тархан тухайн хүнийг үхэлд ч хүргэж болно.

Учир нь яс зөөлөвчгүй болж байна гэсэн үг. Туранхай эмэгтэйчүүдийн арьс амархан цоордог. Дараах тохиолдолд арьсанд цооролт өгөх нь хурдан байна. Үүнд:

- Тэргэнцэр хэрэглэдэг, эсвэл ихэнх цагийг орондоо хэвтэх, суух зэргээр өнгөрүүлдэг бол.
- Шээс дусалдаг бол (тогтоож болохгүй).
- Булчин зангирдаг бол таны биеийг хувцас, цагаан хэрэглэлд үрнэ.

Шинж тэмдгүүд:

- Халуун, улаан, бараан толбыг хуруугаараа дарахад өнгө нь цайрахгүй байх
- Арьсан дээр товгор үүсэх, эсвэл шархлах

Танд арьсны цооролтын анхны шинж тэмдэг мэдрэгдсэн даруйд дараах арга хэмжээг аваарай:

- Цагт нэг удаа байрлалаа өөрчлөх.
- Цооролтоос сэргийлэх хэсэгт нэмэлт зузаан дэвсгэр дэвсэх.
- Байдал сайжирч байна уу, муудаж байна уу гэдгийг ажиглаж байх.



Арьсаа өдөр бүр шалга.

Хэрэв таны арьс цоорсон бол:

- Цоорсон хэсэгт даралт өгч болохгүй. Шархалсан хэсгийг дарж сууж, хэвтэж болохгүй.
- Буцалгаж хөргөсөн бүлээн усаар өдөрт хоёр удаа шарх болон шархалсан хэсгийн ойр орчмыг угаах. Эхлээд шархны гадна хүрээг угаана. Тэгээд дараа нь цэвэр хөвөн, эсвэл марлиар шархны төв хэсгээс гадна ирмэг рүү нь угаана.
- Цэвэрлэсэний дараа цэвэрхэн даавуу, эсвэл марль дээр тосон түрхлэг түрхэж шархан дээр хөнгөн тавина. Антибиотик агуулсан тос, эсвэл вазелин зэрэг зөөлөн чанарын ямар ч тос хэрэглэж болно. Ингэснээр арьсыг хуурайшуулахаас хамгаалахаас гадна шарханд шороо тоос, бохир, ялаа, шавьж орохоос сэргийлнэ.
- Цоорч шархалсан хэсгийн арьсыг үрэхгүй, массаж хийхгүй маш болгоомжтой байх хэрэгтэй. Үрэх, массаж хийх нь арьсыг цочроох, эсвэл цоолох зэргээр шархыг улам дордуулна.

Хэрэв шарх гүнзгий, арьс нь үхэжсэн бол:

- Шархыг өдөрт 3 удаа цэвэрлэнэ.
- Шарх ихэнхдээ харагдаж байгаагаасаа илүү том байдаг. Арьсан дор гүн идсэн байдаг. Шархыг цэвэрлэж байхдаа үхэжсэн хэсгийг болгоомжтой гаргаж авах хэрэгтэй. Эрүүл уллан хэсэг, эсвэл яс нь харагдтал нь үхэжсэн арьсыг бага багаар авна.
- Үхэжсэн арьсыг гаргаж авах тоолондоо цэвэр усаар савандаж угаа. Боломжтой бол мэс заслын үед хэрэглэдэг шингэн саван хэрэглэ. Эцэст нь шархыг буцалгаж хөргөсөн цэвэр усаар зайлна.

**Гэрийн аргаар цооролтыг эмчлэх**

Папая: Энэ жимсэнд цоорлолттой хэсгийг зөөлрүүлэх, үхэжсэн арьсыг амархан ховхруулах элемент агуулагддаг. Цэвэр даавуу, эсвэл марлийг папая ургамалын ногоон жимснээс гарсан сүүгээр норгоно. Тэгээд тэр даавуугаа шарханд чигжинэ. Үүнийг өдөрт 3 удаа давтан хийнэ.

Зөгийн бал, элсэн чихэр: Энэ арга нянг устган халдвар авахаас сэргийлж эдгэрэлтийг түргэтгэнэ. Зөгийн бал, элсэн чихэр хоёрыг хольж зунгааралдсан зуурмаг болгоно. Зуурмагаа шархандаа хийж зузаан даавуу, эсвэл марлиар бооно. Зуурмагийг цэвэрлэн авч шарханд дахин зуурмаг хийх маягаар өдөрт хоёр удаа давтана. Хэрэв зуурмаг ихдэн шархнаас шүүс гарч байвал нянг устгах биш харин хооллож байна гэсэн үг.



Цоорсон шарх халдвар авах юм бол

Цоорсон шарх эвгүй үнэртэй болох, хавдах, улайж халуу оргих, эсвэл танд халуурах, жихүүцэх шинж илэрвэл шархны халдвар авсан байгаагийн шинж юм. Ийм тохиолдолд эмчид хандан ямар төрлийн нян халдварын шалтгаан болж байгаа, тэрхүү нян ямар эмэнд устах талаар мэдэж авах нь хамгийн зөв юм. Боломжтой бол доксицилин, эритромицин, диклоциллин (Ногоон хуудаснаас эдгээр эмүүдийг хэрэглэх арга, тунг мэдэж аваарай) зэрэг антибиотик уух хэрэгтэй.

- Цооролтын шарх дотроосоо гадагш түрэн эдгэрдэг тул дүүрч байгаа эсэхээр нь та эдгэрэлтийг мэдэж болно. Гэхдээ энэ нь тийм ч хурдан эдгэрэхгүй тул тэвчээртэй байх ёстой.
- Шаардлагатай бол өвчин намдаах зорилгоор парацетамол (paracetamol) хэрэглээрэй (350-р хуудаснаас харна уу). Хэрэв таны биеийн аль нэг хэсэг мэдээгүй бол та болон таны гэр бүлийнхэн, асран хамгаалагч тань цооролтын тухай аль болох их мэдлэгтэй байж хэрхэн эмчлэх, урьдчилан сэргийлэх аргад суралцсан байх хэрэгтэй. Нуруу нугасны гэмтэлтэй хүнд цооролт үүсэх нь нийтлэг байдаг. Гэмтэл аваад эмнэлэгт хэвтэхэд нэг их удалгүй цооролт үүсдэг. Учир нь гэмтсэн хүн нэг байрлалаас нөгөөд шилжихдээ хөдөлгөөн хязгаарлагдмал муухан хөдлөх тул хэсэг газарт удаан хугацаагаар даралт өгсөн байдаг. Зохих ёсоор анхаарал хандуулбал бүх хүн цооролтоос сэргийлж чадна.

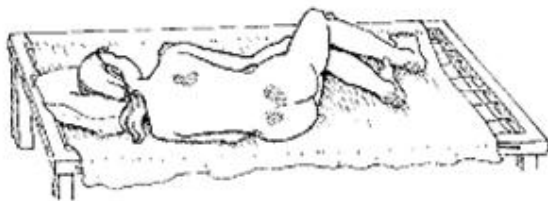
Цооролтоос сэргийлэх

Та сайн хөдөлж чадахгүй ч 2 цаг тутамд хамаагүй хөдлөх, эсвэл биеийн жингээ өөр хэсэгтээ төвлөрүүлэхийг хичээ. Хэрэв та хэвтэрт байдаг бол, мөн өөрөө хөдөлж чадахгүй бол хэн нэгний тусламжтайгаар байрлалаа өөрчлөх хэрэгтэй.

Арьс тань үрэгдэж мэдэх өвдөг хооронд, гар болон толгойны хооронд гэх зэрэг газарт дэр, эсвэл зөөлөвч хийж байх.

Мөн та суух, хэвтэх үедээ ясархаг хэсэгт даралт үзүүлдэг газартаа ямар нэгэн зөөлөн зүйл хийж хамгаалаарай. Гялгар уутанд түүхий будаа, эсвэл шош хийж гудас дэвсгэр хийж болно. Сард нэг удаа шош, будааг шинээр солих ёстой шүү. Хэрэв та тэргэнцэрт суудаг бол сайн дэвсгэр дээр суух ёстой гэдгийг мартаж болохгүй.





Өдөр бүр өөрийнхөө биеийг анхааралтай шалгаж бай. Нуруугаа толинд хар. Хэрэв таны биеийн аль нэг хэсэгт бараан, эсвэл улаан толбо үүссэн бол арьс тань хэвийн байдалтай болтол тэр хэсгээрээ хэвтэхгүй байхыг хичээ.

Өдөр бүр биеэ савандаж угаах. Арьсаа хуурай болтол нь арчиж хатаана, гэхдээ үрж болохгүй. Арьс хуурайшихаар амархан шалбарч урагддаг тул өдөр бүр чийгшүүлэгч түрх. **Спирт агуулсан түрхлэгийг арьсандаа хэзээ ч хэрэглэж болохгүй.** Спирт арьсыг хуурайшуулж эмзэгшүүлдэг.

Жимс, ногоо, уураг, төмрөөр баялаг хүнс болох шош, буурцаг, вандуй (ялангуяа соёолж байх үед нь), мах (элэг, зүрх, бөөр), загас, тахиаг хүнсэндээ ихээр хэрэглэх. Эдгээр хүнс нь таны булчинг эрүүл чийрэг болгоход тустай бөгөөд ингэснээр цооролтоос сэргийлнэ.

Гэнэт даралт ихсэж толгой өвдөх (дисрефлекс)

T6 яснаас дээш нугасны гэмтэлтэй хүмүүст гэнэт даралт ихсэх, толгой өвдөх (дисрефлекс) элбэг тохиолддог. Энэ нь хүний биемахбод өвдөлт, эсвэл тавгүй байдалд үзүүлж буй хариу үйлдэл боловч гэмтлээс болоод үүнийг мэдэрдэггүй. Дисрефлекс нь дотор эрхтэн болох ходоод, бэлэг эрхтэн, давсаг зэрэг эрхтэнд, эсвэл ууц нуруу, эсвэл хөхний арьсанд хүрэх, өдөөх зэрэг шалтгаанаар үүснэ.

Дисрефлексийн нийтлэг шинжүүд:

- Давсаг чинэрэх. Катетерын гуурс нугаларах, мушгирах зэргээс шалтгаална.
- Давсагны үрэвсэл, эсвэл цөс, бөөрний чулуу (105-р хуудаснаас харна уу)
- Биед хэт их өтгөн хураамтлагдах (өтгөн хатах 108-р хуудаснаас харна уу)
- Цооролтын шарх, түлэгдэлт, цочирсон арьс гэх зэргийг та мэдрэхгүй байх (цооролтын талаарх мэдээллийг 114-р хуудаснаас харна уу)
- Үзлэгийн хүйтэн орон дээр хэвтэх гэх мэтээр арьсыг халуун, хүйтэн зүйлээр цочроох
- Сарын тэмдэг ирэх, төрөх үед сав базлах
- Бэлгийн харьцаа



Дисрефлексийн шинж тэмдгүүд:

1. Хөлрөх, ялангуяа нүүр, гар, цээж хэсэгээрээ
2. Нугасны гэмтэлээс дээгүүр түвшинд улаавтар, эсвэл хар толбо үүсэх
3. Гар, цээжээр батга гарах, арьс нь биржийх
4. Нүд бүрэлзэх, хар цэгнүүд харагдах
5. Хамар битүүрэх
6. Толгой хүчтэй өвдөх
7. Бие эвгүйрхэх (бөөлжис цутгах)
8. Даралт гэнэт ихсэх (240/150 хүрэх)



Дээрх шинж тэмдгийн аль нэг нь, эсвэл хэд хэд нь нэг зэрэг илэрвэл дисрефлексийн шинж тэмдэг байж болно. Хэрэв танд дисрефлекс тохиолдсон гэж үзвэл танд яаралтай эмчийн тусламж хэрэгтэй. Таны даралт гэнэт ихсэх үед ямар тусламж үзүүлэхийг гэр бүлийн хэн нэгэнд, эсвэл асран хамгаалагч тань сурсан байх хэрэгтэй. Та болон тэд нар шалтгааныг хурдан арилгаж даралтыг бууруулах арга хэмжээ авах хэрэгтэй.

САНАМЖ Дисрефлексийн үед яаралтай эмнэлгийн тусламж авах хэрэгтэй. Даралт ихсэх нь тархинд саажилт явагдах, эсвэл тархинд цус алдалт явагдах шалтгаан болж болно. Дисрефлекситэй хүнийг хэзээ ч ганцааранг нь орхиж болохгүй.

Дисрефлексийн шинж тэмдгийг байнга анхаарч бай. Зарим шинж тэмдгүүд илэрсэн тохиолдолд эмнэлэгийн тусламж хэрэггүй байх нь бий. Нугасны гэмтэлтэй зарим эмэгтэйчүүд биед нь ямар нэгэн зүйл өөрчлөгдөөд байгааг мэдэрдэг. Жишээлбэл:

Та бага зэрэг халууцаад хөлөрсөн байж болно. Эсвэл арьс тань чимчигнэх нь багадсан гутал хувцас өмссөнөөс болсон байж болно. Мөн та ямар нэгэн хатуу зүйл дээр суусан катетер чинь нугаларсан мушгирсан эсвэл таны хөлийн хумс мах руугаа шигдэж ургасан гэх зэрэг олон шалтгаан байж болно. Ихэнх тохиолдолд та өөрт тулгарсан хүндрэлийг шийдвэрлэхийн юм бол дисрефлексийн шинж тэмдгүүд ч мөн адил алга болно.

Дисрефлексийг эмчлэх:

- Хэрэв та хэвтэж байгаа бол дээш өндийн сууж шинж тэмдэг арилтал суусаар байх хэрэгтэй.
- Бариу хувцас өмсөхгүй байх, үүнд бариу оймсийг ч гэсэн тооцно.
- Хэрэв хэвтэж байгаа байрлал тань даралт өгөөд байвал байрлалаа өөрчил, бас хэвтэж байгаа гадаргуу нь халуун, эсвэл хүйтэн байгаа бол түүнийгээ соль.
- Арьсанд үрэлт өгч байгаа юу ч байсан холдуул.
- Давсаг тань дүүрэн байгаа эсэхийг харж, биеийн доод хэсгийг мэдэр.

Хэрэв та шээсээ гадагшлуулж чадахгүй байгаа

бол: Катетер хийж давсагаа сулла (103-104-р хуудаснаас харна уу).

**Хэрэв та катетер хэрэглэдэг бол:**

- Катетер чинь нугаларч, мушгирсан юм биш биз?
- Гуурсыг шулуун болгоход шээс гадагшлана.
- Катетер чинь бөглөрсөн юм биш биз?
- Катетерыг соль. Эсвэл 30 хэм буцалгаж хөргөсөн усыг (эсвэл ариутгасан давстай уусмал) гуурс руу хийж бөглөөг гарга.

Хэрэв танд шээсний замын халдварын шинж тэмдэг илэрвэл:

105 - 106-р хуудсыг үзээрэй. Хэрэв шалтгаан нь энэ бол мэдээ алдуулах тариаг катетераар дамжуулан давсаг руу нь тарь. 1% лидокайнийг 10 cc эсвэл 20 cc шприцээр соруулж аваад буцалсан усанд найруулна. Катетерыг 20 минут хавчин дараа нь сулла. Халдвар авсан байвал антибиотикоор эмчилнэ.

Хэрэв таны гэдэс дүүрэн бол:

Өтгөнөө гаргаснаас хойш удаж байгаа бол бээлий өмсөөд лидокайны гелийг хуруугаа тослон хуруугаа хошногоны нүх рүү зөөлхөн хийж дүүрэн байгаа эсэхийг шалга. Хэрэв дүүрэн бол лидокайны гелийг хошногоныхоо амсар руу хийгээд 15 минут эсвэл толгойн өвчин намжтал хүлээ. Дараа нь өтгөнийг хуруугаараа гарга (107-р хуудаснаас харна уу).

Хэрэв шинж тэмдэг 10 минут болсон ч хэвээрээ байвал эм уугаарай. Нифидипин уухад цусны даралт 5 -10 минутын дараа буудаг.

Дисрефлексийн эмнүүд	
Эм	Хэрэглэх тун
nifedipine	10 мг капсулыг залгих
эсвэл nifedipine	10 мг шахмал эмийг бага зэрэг цэвэр усанд хийж бутлаад зөөлөн болсон эмээ хэлэн доороо тавьж ууна.

Таны биед хэт их шээс, эсвэл ялгас хуримтлагдвал дисрефлексийг үүсгэх шалтгаан болно. Өтгөнөө тогтмол гадагшлуулж байхад анхаарах. Ус ихээр ууж, гэдэсний гүрвэлзэх хөдөлгөөнийг сайжруулах хүнсийг идэж байх. Дахин сануулахад ойр ойрхон шээж байх. Хэрэв катетер хэрэглэдэг бол нуглараагүй, мушгираагүй эсэхийг шалга.

Өвдөлтийг удирдах

Зарим үений үрэвсэл, булчин болон үе мөчний өвдөлт нь хөгжлийн бэрхшээл үүсэх шалтгаан болдог. Заримдаа эмэгтэйчүүдийн биений тодорхой хэсэгт, эсвэл хаа сайгүй өвдөлттэй байдаг. Өвдөлтийг багасгах олон төрлийн арга байдгаас та өөртөө туршин үзэж болно.



Шархалсан хэсэг, хөшсөн үе мөч болон булчинд халуун жин илүү тохиромжтой байдаг. Даавууг халуун усанд норгоод өвчтэй хэсэгтээ тавина. Ус тань гараа хийхэд хэт халуун байж болохгүй. Тэгэхгүй бол та арьсаа түлэх аюултай.

Харин хүйтэн жин гэмтэл болон үрэвссэн үе мөчинд хамгийн тохиромжтой байдаг. Үрэвссэн эсэхийг мэдэх амархан байдаг, учир нь тэр хэсэгт халуу оргиж хавддаг. Мөсийг даавуунд ороож өвчтэй хэсэгтээ тавина. Харин мөсийг шууд арьсан дээрээ тавьж болохгүй. 10-15 минутын дараа мөсийг авч арьсаа дулаан болтол нь хүлээнэ. Арьс чинь дулаан болонгуут дахин мөсөөр жин тавина.

Өвчтэй байгаа хэсгийг аль болох амраахыг хичээгээрэй. Өвчтэй хэсгийг хөндөхөөр хүнд ажил хийх, татах сунгах, эцээх зэргээр булчин, үе мөчинд дарамт үүсгэж болохгүй.

Өвдөлттэй үед аажуу, зөөлөн хөдөлгөөн ямагт тустай байдаг. Үе мөч болон булчинг өвдөлт багатай байлгах зарим аргуудаас дурьдахад:

- Өвчтэй хэсгийг зөөлхөн үрэх.
- Булчингаа зугуухан сунгах.
- Булчинд тань иллэг хийж өгөх хүнтэй болох.
- Цэвэрхэн бүлээн усанд сэлэх, алхах.

Өвчин намдаах үйлчилгээтэй парацетамол (paracetamol (acetaminophen)) нь өвдөлт бууруулахад тустай боловч хавдрыг бууруулахгүй. Харин аспирин, ибупрофен (aspirin and ibuprofen) нь өвчинг ч намдааж, хавдрыг ч буулгадаг. Ногоон хуудас хэсгийн өвчин намдаах гэсэн сэдвээс дээрх эмнүүдийн талаар дэлгэрэнгүй мэдээлэл аваарай.

САНАМЖ Хэрэв чих чинь шуугиж, бие тань хөхөрч эхэлбэл аспирин хэрэглэхээ хязгаарла. Хэрэв та аспирин, ибупрофеныг хавдар бууруулах зорилгоор ууж хэрэглэж байгаа бол өвдөлт намдсан ч гэсэн хавдар бууртал үргэлжлүүлэн уугаарай. Аспирин эсвэл ибупрофиныг хэрэглэх тохиолдолд 4 цагийн дотор дахин ууж хэрэглэж болохгүй.

Өөрчлөхөөр ажиллах

Хөгжлийн бэрхшээлтэй эмэгтэйчүүдэд анхаарал халамж тавих нь маш чухал гэдэгт хүмүүс итгэлтэй ярьдаг ч бодит амьдрал дээр эрүүл, эрч хүчтэй амьдрахад шаардлагатай мэдээлэл, халамжийг хөгжлийн бэрхшээлтэй эмэгтэйчүүд хангалттай хэмжээгээр авч чаддаггүй байна.

Гэр бүлийнхэн болон асран хамгаалагч нар нь юу хийж чадах вэ?

Гэр бүлийн гишүүд, туслагч нараас авсан халамж анхаарал бидний амьдралыг олон талаар хялбар болгож байгаа. Тэдний зүгээс биднийг өөрийнхөө биед чадах чинээгээрээ анхаарал тавьж байгааг дэмжин урамшуулахад л бид илүү бие даасан болж чадна. Ингэхийн тулд бидэнд дараах нэмэлт тусламж хэрэгтэй байна. Үүнд:

- Эрүүл чанартай хоол, цэвэр ус хангалттай хэмжээгээр хэрэглэх
- Өөрийн бие махбодийг чийрэг, уян хатан байлгахад тустай дасгал хийх.
- Усанд орох, шүдээ цэвэрлэх
- Өтгөн, шингэнийг гадагшлуулж, сарын тэмдэг ирсэн үед хэрэглэсэн ариун цэврийн хэрэглэл, даавууг сольж өгөх
- Цооролтыг шалгах, цэвэрлэх, эмчлэх (114-117-р хуудаснаас харна уу).
- Гэртээ зарим нэг шаардлагатай эмнүүдийг хадгалж байх, ялангуяа эмнэлэг хол байдаг бол. Үүнд: өвчин намдаах эм, шээсний замын болон арьсны халдварын үед хэрэглэдэг антибиотик, ариутгасан хөвөн, марль, тэгээд таны хөгжлийн бэрхшээлээс үүдэлтэй хүндрэл тохиолдсон үед хэрэглэдэг эмнүүдийг эмийн савандаа байлгах хэрэгтэй.



Харааны болон сонсголын хөгжлийн бэрхшээлтэй бидний ихэнх нь өөрийн бие махбодын хэрэгцээг хангаж анхаарал тавьж чаддаг. Гэсэн ч бидэнд өөрийгөө биеэ эрүүл чийрэг байлгахад тустай мэдээлэл авахад туслах хэрэгцээ байсаар байдаг. Жишээлбэл, та харааны хөгжлийн бэрхшээлтэй хүнд эрүүл мэндийн холбогдолтой мэдээллийг чангаар уншиж өгөх. Тухайн мэдээлэл нь хүмүүсийн ярихаас ичиж зовдог сэдэв байсан ч хамаагүй. Уншиж өгөх хэрэгтэй байж болох юм. Эрүүл мэндийн ажилтан эсвэл радиогоос сонссон эрүүл мэндийн холбогдолтой чухал мэдээллийг та сонсголын бэрхшээлтэй хүнд дуулгах хэрэгцээ байж болно.

Олон нийт юу хийж чадах вэ?

Хөгжлийн бэрхшээлтэй хүмүүс биднийг эрүүл мэндээ хамгаалах, биеэ тэтгэхэд тустай нөхцөл байдлыг сайжруулахад олон нийт маш ихийг хийж чадна. Хөгжлийн бэрхшээлтэй олон эмэгтэй ядуу зүдүү, нийгмээс тусгаарлагдан амьдарч байдаг. Бусдын л нэгэн адил бидэнд анхаарал халамж, шим тэжээлтэй хүнс, цэвэр ус, ариун цэврийг сахих боломж, амьдрах аюулгүй газар хэрэгтэй. Үүнээс гадна бидэнд бусдын халуун дотно харилцаа, хөршүүдийн маань хүндлэл хэрэгтэй байдаг. Олон нийт бидэнтэй болон бидний гэр бүлийнхэнтэй ярилцан бидний эрүүл мэндийг маань хамгаалахад тустай олон зүйлсийг хийж чадна.

- Бидний заримд маань өдөр тутмын амьралдаа бусдын дэмжлэг авах хэрэгцээ байдаг. Олон нийтийг манлайлагчид, хөршүүд бидний гэр бүлийнхэн, туслагч нарыг амраах, тэдэнд туслах тэр хэрэгцээг зохицуулж чадна.
- Хөгжлийн бэрхшээлтэй нас дээр гарсан олон эмэгтэй ядуу, ганцаардмал, тусламж үзүүлэх хүнгүй амьдарч байдаг. Халуун дотно харилцаа, тусламж үзүүлэх хүмүүс, эд материалын тусламж үзүүлэх зэргийг олон нийт зохион байгуулж чадах юм бол бидний амьдралыг үлэмж хэмжээгээр сайжруулах болно.
- Тариалангийн газраа боловсруулах, зах хамт явах зэрэг тус үзүүлэхэд бид чанартай хүнстэй болох боломж бүрдэнэ.
- Хөгжлийн бэрхшээлтэй эмэгтэйчүүд цэвэр устай байх боломжийг бүрдүүлэхээр ажиллах.
- Хөгжлийн бэрхшээлтэй хүмүүсийн хэрэглэх бие засах газруудыг бий болгох, тэдэнд тохиромжтой байдлаар өөрчлөх зэргээр тэдний аюулгүй байдалд тус хүргэж чадна (123-р хуудаснаас харна уу).

Илүү дэлгэнгүй мэдээлэл авахыг хүсвэл 10-р бүлгийн *Эмчгүй газарт эмэгтэйчүүдэд үзүүлэх тусламж, Эрүүл ахуй болон Цэвэр цэмцгэр байдал, Амьдралын ус зэрэг хэсгүүдийг үзээрэй.*



Бие засах газрыг ашиглахад хялбар болгох

Бие засах газрыг хөгжлийн бэрхшээлтэй хүүхэд, насанд хүрэгсдэд зориулан өөрчлөх олон арга байдаг. Бүтээлч сэтгэлгээтэй байж таны хэрэгцээнд нийцэх шийдлийг олж олон нийтэд харуул.

Хэрэв **өвдөг дээрээ суух боломжгүй** хүнд зориулж байгаа бол жирийн л сандлын түшлэг хий, эсвэл суудал нь дээш өргөгддөг байхаар хий. Харин гэр хорооллын бие засах газар бол сандалны хэмжээтэй нүх ухаж дээр нь суултуур сандлаа байрлуул.

Шаардлагатай бол салгаж авч болдог урд талын хэсгийг хийж болно.



Хэрэв **өөрийн бие махбодыг бүрэн хянаж чаддаггүй** хүнд зориулсан бол нуруунд, хажуу талд, хөл хэсэгт нь хамгаалалт бүхий хамгаалалтын бүс, хашлага хийх.

Харааны хөгжлийн бэрхшээлтэй хүнд зориулсан бол гэрээс бие засах газар хүртэл замчлах олс татах, хайс барих.

Хувцсаа тайлахад хүндрэлтэй байдаг хүнд зориулсан бол амархан тайлагддаг, сунамхай хувцас өмсгөх. Суух, хэвтэх, хувцаслахад нь таатай хуурай, цэвэрхэн орчин бүрдүүлэх.

Суухад хүндрэлтэй хүнд зориулсан бол хөдөлдөг бариул, шаттай хийх.

Тэргэнцэртэй хүмүүс зориулсан бие засах газар:

Шаардлагатай үед чимээ өгөх хонх эсвэл ямар нэгэн дуугардаг зүйл
Суухад дэм болох нурууны хамгаалалт
Тэргэнцрээс суултуур руу шилжихэд хялбар болгох бариул
Тэргэнцэр, суултуур 2-ын өндөр ижил түвшинтэй байх

Тэргэнцэртэйгээ ороход хялбар байхаар гадагшаа онгойдог, өргөн хаалга

Бие засах газрын дотор нь тэргэнцэртэйгээ ороод хөдөлж болохуйц том хэмжээтэй байх

Гэрээс гарах, бие засах газар руу саадгүй орох налуу шат



Хөгжлийн бэрхшээлтэй хэн ч бай бусдын л нэгэн адил хувийн нууцтай байдаг. Түүнийг хамгаалах хэрэгцээ байдаг гэдгийг олон нийтэд сануулж байгаарай.

