



Бэлгийн эрүүл мэнд: Бэлгийн замаар дамжих халдвар болон ХДХВ/ДОХ-оос урьдчилан сэргийлэх нь

Бэлгийн эрүүл мэнд гэдэг нь бидний бэлгийн мэдрэмж болоод түүнээс таашаал авах бололцоог олгодог бие махбод, сэтгэл санааны сайн сайхан байдлыг хэлдэг. Бид өөрийн бие махбодыг бүрэн таньж, юунаас таашаал авдагаа мэдсэний үндсэн дээр хүсээгүй жирэмслэлт, бэлгийн замаар халддаг халдвар авах эрсдлийг бууруулснаар өөрийн бэлгийн эрүүл мэндийг хамгаалж чадна.

Маш олон оронд эмэгтэй хүн болж төрсөн учраас л эрүүл бэлгийн харилцаа тогтооход хүндрэлтэй байдаг. Учир нь эмэгтэй хүн бэлгийн харилцаа тогтоохыг хянах, бэлгийн хавьтлаас татгалзах эрх бараг байдаггүй учраас дэлхий дээр жил тутам сая сая эмэгтэйчүүд бэлгийн замаар дамжих халдвар болон ХДХВ-ийн вирус тээгч болж байна.

Зарим хүмүүс хөгжлийн бэрхшээлтэй эмэгтэйчүүдэд бэлгийн замаар дамжих халдвар тусдаггүй гэж боддог. Энэ бол маш том төөрөгдөл. Хөгжлийн бэрхшээлтэй эмэгтэйчүүд бусад эмэгтэйчүүдийн тусдаг бүх өвчнийг адилхан тусна.

Бодит амьдрал дээр хөгжлийн бэрхшээлтэй охид эмэгтэйчүүд бэлгийн замаар дамжих халдвар авах эрсдэл хөгжлийн бэрхшээлгүй эмэгтэйчүүдийнхтэй харьцуулахад өндөр байдаг. Тэдэнд зөвхөн бэлгийн эрүүл мэндийн талаарх мэдээлэл хүртээмжгүй байдаг нь нөлөөлөхөөс гадна хэнтэй, хэрхэн бэлгийн харьцаанд орж байгаагаа өөрөө шийдэж хянаж чадахгүй хүч мөхөсддөг хүндрэл гардагтай холбоотой. Энэ байдал нь тэднийг сул дорой болгож бэлгийн замаар дамжих халдвар авах, ХДХВ тээгч болгох эрсдлийг нэмэгдүүлдэг. Илүү дэлгэрэнгүй мэдээллийг 14-р бүлгээс үзнэ үү.

Энэ бүлэгт БЗДХ, ХДХВ/ДОХ-ын болон тэдгээрээс урьдчилан сэргийлэх талаарх мэдээлэл агуулсан байдаг. Сайн мэдээлэлтэй эмэгтэй өөрийгөө хамгаалах алхам хийхээс гадна эрүүл бэлгийн харилцаанаас таашаал авч чадна.

Бэлгийн замаар дамжих халдвар гэж юу вэ?

Бэлгийн замаар дамжих халдвар буюу БЗДХ гэдэг нь бэлгийн хавьтлын үед нэг хүнээс нөгөөд дамжих халдварыг хэлдэг. БЗДХ-ууд нэг хүнээс нөгөөд бэлгийн хавьтлын олон хэлбэрээр дамжих боломжтой байдаг. Тэдгээр төрөлд бэлгэ эрхтэнг үтрээнд шургуулах, эсвэл анус буюу хошногоны нүхэнд шодойг углах, эсвэл амаар бэлгийн харьцаанд орох (шодойг аманд хийх, эсвэл үтрээг амаараа өдөөх) зэргийг хамруулан ойлгож болно. Зарим тохиолдолд халдвар авсан хүний үтрээ, эсвэл шодой нөгөө хүний бэлэг эрхтэнтэй шүргэлцэхэд халдвар дамжих нь бий.



Халдварыг төгс эмчлэхгүй бол аюултай

Ихэнх БЗДХ-ууд эмийн эмчилгээгээр эмчлэгддэг. Хэрэв халдварыг эрт үед нь эмчлэхгүй бол дараах ноцтой хүндрэлүүд бий болдог. Үүнд: эрэгтэй, эмэгтэй аль алинд нь үргүйдэл, хүүхэд нь хугацаанаасаа эрт төрөх, дутуу төрөх, бага жинтэй хүүхэд төрүүлэх, харааны хөгжлийн бэрхшээлтэй хүүхэд төрөх, умайн гадуурх жирэмслэлт, умайн хүзүүний хавдар болон үхэлд хүргэнэ.

БЗДХ-ын шинж тэмдэг

Дараах шинж тэмдгүүдийн нэг буюу түүнээс олон шинж таньд илэрвэл халдвар авсан байх эрсдэлтэй гэж үзнэ. Үүнд:

- Үтрээнээс юм гарах
- Үтрээнээс эвгүй үнэртэх
- Хэвлийн доод хэсгээр өвдөх, хэвийн бус мэдрэмж төрөх, ялангуяа шодой үтрээгээр бэлгийн хурьцал үйлдэхэд энэ мэдрэмж ихээр мэдрэгдэх
- Бэлэг эрхтний орчмоор загатнах, хорсох, булдруу, яр шарх гарах

Хөгжлийн бэрхшээлийн төрлөөс шалтгаалаад танд эдгээр шинж тэмдэг байгааг хэлэхэд хүндрэлтэй байж магадгүй. Тийм болохоор та өөрийн итгэж явдаг хүнээс БЗДХ-ын шинж тэмдэг мөн эсэхийг шалгаж өгөхийг гуйх хэрэгтэй байх.

Үтрээнээс юм гарах

Үтрээнээс бага хэмжээний шүүрэл гарах нь хэвийн зүйл бөгөөд ийм замаар үтрээ өөрийгөө цэвэрлэж чийглэж байдаг. Сарын тэмдгийн мөчлөгийн үед энэ шүүрэл өөрчлөгддөг. Сарын тэмдэг ирэхээс 14 хоногийн өмнөөс шүүрэл өтгөрч маш тунгалаг мөртлөө наалдамхай болдог. Харин үүнээс өөрөөр үнэр нь эвгүй болон өөр өнгөтэй хөөсөрхөг харагдаж эхлэх юм бол ямар нэгэн үрэвсэл байгааг илтгэнэ. Гэхдээ тухайн шүүрлийг хараад ямар төрлийн халдвар авсаныг хэлэх боломжгүй. Бэлгийн замаар халдварлаагүй үрэвслийн (мөөгөнцөр, үтрээний үрэвсэл) талаар илүү дэлгэрэнгүй мэдээлэл авахыг хүсвэл 111-113-р хуудаснаас үзнэ үү.

БЗДХ-ын шинж тэмдгийг хэрхэн шалгах вэ?

Хэрэв та харааны хөгжлийн бэрхшээлтэй бол: Бэлэг эрхтнээ угаахдаа ямар нэгэн шүүрэл, булдруу, яр шарх байгаа эсэхийг хуруугаараа тэмтэрч үз. Долоо хоног бүр энэ үйлдлийг хийгээрэй. Хэрэв та өдөр бүр шалгах юм бол ямар нэгэн өөрчлөлт байгааг мэдэхэд хялбар болно.

Хэрэв таны гар бага зэрэг, эсвэл бүр мэдээгүй бол:

Бэлэг эрхтэнд ямар нэгэн өөрчлөлт байгаа эсэхийг хуруугаараа мэдрэх боломжгүй бол толь ашиглан харах гээд үз. Хэрэв та толийг гараараа барьж чадахгүй бол шалан дээр толио тавиад дээгүүр нь хоёр хөлөө салган алцайж толь руугаа тонгойн хараарай.



Хэрэв та нуруу нугасны гэмтэлтэй бол: Хэрэв та өөрийн бэлэг эрхтнийг харж тэмтэрч чадах бол долоо хоногт нэг удаа усанд орж байхдаа шалгах хэрэгтэй. Хэрэв та өөрөө шалгаж чадахгүй бол өөрийн итгэдэг хүнээс тусламж гуйгаарай. Таны бэлэг эрхтэн өвдсөн, шархалсан, эсвэл загатнаж байгааг та мэдрэхгүй байж магадгүй. Гэтэл та БЗДХ авсан, тэгээд түүнийгээ эрт үед нь эмчлэхгүй бол дисрефлекс болно. Энэ маш аюултай. 117-119-р хуудаснаас эмчилгээний заалтыг үзнэ үү.

Хэрэв таны хөл мэдээгүй, эсвэл бага мэдээтэй бол: Усанд орж бэлэг эрхтнээ угаах үедээ хуруугаараа тэмтэрч болохуйц байрлалыг олох, эсвэл толь ашиглан хараарай. Шаардлагатай бол хэн нэгнээр хөлөө өргүүлээрэй.



Трихомониаз

Трихомониазын үүсгэгч нь шимэгч байдаг тул маш ихээр загатнуулдаг. Эрэгтэй хүнд гол төлөв бараг шинж тэмдэг илрэхгүй боловч халдварыг бэлэг эрхтэндээ тээж бэлгийн хавьтлын үед эмэгтэйд дамжуулан халдварлуулдаг.

Шинж тэмдэг:

- Үтрээнээс саарал, эсвэл шар өнгөтэй хөөсөрхөг ялгадас гарна
- Муухай үнэртэй, идээрхэг ялгадас гарна
- Үтрээний орчим загатнаж улайна
- Шээхэд өвдөж хорсоно

Хэрэв та шинжилгээнд орж трихомониазын халдвар авсанаа мэдэх боломжтой бол эмчийн зааврын дагуу эмчилгээ хийлгээрэй. Харин шинжилгээнд орох боломжгүй бол ямар төрлийн халдвар болох нь тодорхойгүй тул 162-р хуудсанд заасан эмчилгээг хийгээрэй.

Трихомониазыг эмчлэх эмнүүд		
Эм	Тун	Хэрэглэх заавар
Метронидазол уух	400-500 мг	Өдөрт 2 удаа 7 хоног
эсвэл метронидазол (жирэмсний эхний 3 сард metronidazole эмийг уухаас татгалз)	2 гр (2000 мг)	нэг удаагийн тун уух
эсвэл Клиндамицин	300 мг	Өдөрт 2 удаа 7 хоног уух
САНАМЖ Метронидазол эмийг хэрэглэж байх үедээ архи согтууруулах ундаа хэрэглэхийг хориглоно. Метронидазол эмийн талаар илүү дэлгэрэнгүй мэдээллийг 347-р хуудаснаас харна уу. Таны бэлгийн хос бас адилхан эмчилгээ хийлгүүлэх ёстой шүү.		

Заг хүйтэн (гонорей), Хламид

Заг хүйтэн, хламидын аль аль нь аюултай өвчин. Эрт үед нь илрүүлж эмчлэх юм бол амархан эмчлэгддэг. Харин эмчлэхгүй удвал хүндэрч өөр төрлийн халдварын шалтгаан болохоос гадна эрэгтэй эмэгтэй хүний аль алиныг нь үргүйдэлд хүргэнэ. Халдвартай хүнтэй бэлгийн харьцаанд орсноос хойш 2-5 өдрийн дараагаас эрэгтэй хүнд шинж тэмдэг илрэнэ. Харин эмэгтэйчүүдийн хувьд шинж тэмдэг долоо хоногийн дараагаас, эсвэл бүр сарын дараагаас ч илэрч болно. Заг хүйтэн, хламидын халдвартай ч гэсэн ямар нэгэн шинж тэмдэг илрэхгүй байж болдог бөгөөд тэр үедээ бэлгийн харьцаанд орвол өөр хүнд халдвар дамжуулдаг.

Эмэгтэйчүүдэд илрэх нийтлэг шинж тэмдэг:

- Үтрээ болон ануснаас шар ногоон идээрхэг ялгадас гарна.
 - Шээхэд хорсож өвдөнө.
 - Халуурна.
 - Хэвлийн доод хэсгээр өвдөнө.
- Бэлгийн хавьтлын үед хэвлийгээр өвдөх, цус гарах.
- Ямар ч шинж тэмдэг илрэхгүй



Эрэгтэйчүүдэд илрэх нийтлэг шинж тэмдэг:

- Шодойноос идээрхэг ялгадас гарах.
- Шээхэд хорсож өвдөнө.
- Төмсөг хавдаж өвдөнө.
- Ямар ч шинж тэмдэг илрэхгүй



Эмчилгээ:

Хэрэв танд заг хүйтэн, хламидын шинж илэрвэл эсвэл та халдвартай байж болзошгүй хэн нэгэнтэй хамгаалалтгүй бэлгийн харьцаанд орж халдвар авсан байх гэж бодож байвал шинжилгээ хийлгүүлж ямар эм уухаа мэдэх боломжтой.

Заг хүйтнийг эмчлэх эмнүүд		
Эм	Тун	Хэрэглэх арга
cefixime уух	400 мг	нэг удаагийн тунгаар

Хламидыг эмчлэх эмнүүд		
Эм	Тун	Хэрэглэх арга
Ацитромицин уух	1 гр	нэг удаагийн тунгаар
эсвэл Дохициклин	100 мг	Өдөрт 2 удаа 7 хоног
эсвэл Тетрациклин уух	500 мг	Өдөрт 4 удаа 7 хоног
эсвэл Эритромицин	500 мг	Өдөрт 4 удаа 7 хоног

Харамсалтай нь хүн бүрт шинжилгээнд орох боломж тэр бүр байдаггүй тул нэгээс олон халдварын эмнүүдийг уух хэрэгтэй. Хүн нэг зэрэг заг хүйтэн, хламидын халдвараас гадна трихомониаз, үтрээний мөөгөнцөр (113-р хуудас) зэрэг эмгэгүүдтэй байж болно. 162-р хуудсанд харуулсан хүснэгтэд байгаа эмнүүд бүх төрлийн халдваруудыг эмчлэхэд тустай.

Үтрээний үрэвсэл

Эмэгтэй хүний хэвлийн доод хэсэг нөхөн үржихүйн эрхтэнд ямар нэгэн халдвар орсныг үтрээний үрэвсэл гэж ерөнхийд нь нэрлэдэг. Эмчлээгүй орхисон БЗДХ, ялангуяа заг хүйтэн, хламидын халдвар үтрээний үрэвслийн шалтгаан болдог.

Танд дараах шинж тэмдгийн нэг, болон түүнээс дээш шинж илэрч болно.

- Хэвлий орчмоор өвдөх
- Өндөр халуурах
- Бие хүндрэнэ, сулрана
- Үтрээнээс шар ногоон үнэртэй ялгадас гарна
- Бэлгийн харьцаанд орох үед өвдөж цус гарна



Эмчилгээ:

Энэ өвчнийг янз бүрийн нян үүсгэдэг тул эмчлэхэд нэгээс олон төрлийн эмийг ууж хэрэглэнэ. 162-р хуудсанд заасан эмнүүдийг хэрэглээрэй.

**Заг хүйтэн, хламид, трихомониаз,
үтрээний үрэвслийг эмчлэх эмнүүд**

Танд үрэвсэлийн шинж тэмдэг илэрч байгаа тэгээд шинжилгээнд орж ямар халдвар авснаа мэдэх боломжгүй тохиолдолд доорх заавраар эмчлээрэй.

Эм	Хэрэглэх тун	Хэрэглэх арга
Цсфхиме.....	400 мг.....	нэг удаагийн тунгаар уух
БОЛОН		
Азитромицин.....	1 гр (1000 мг).....	нэг удаагийн тун уух
эсвэл Эритромицин.....	500 мг.....	өдөрт 4 удаа 7 хоног уух
эсвэл Амоксициллин.....	500 мг.....	өдөрт 3 удаа 7 хоног уух
эсвэл Доксициклин.....	100 мг.....	өдөрт 2 удаа 7 хоног уух (хөхүүл болон жирэмсэн үед доксициклин эмийг уухыг хориглоно)
эсвэл Тетрациклин.....	500 мг.....	өдөрт 4 удаа 7 хоног уух (хөхүүл болон жирэмсэн үед тетрациклин эмийг уухыг хориглоно)
БОЛОН		
Метронидазоле	400 - 500 мг.....	өдөрт 2 удаа 7 хоног уух
	эсвэл 2 гр (2000 мг).....	нэг удаагийн тунгаар уух (жирэмсний эхний 3 сард метронидазол ууж болохгүй оронд нь клиндамицин болон тинидазоле хоёрыг ууна)
ЭСВЭЛ		
Клиндамицин.....	300 мг.....	өдөрт 2 удаа 7 хоног уух
	эсвэл 5 гр 2% тос.....	унтахын өмнө үтрээнд түрхэнэ. 7 хоног (нэг бүтэнг дуустал)
болон Тинидазол.....	2 гр (2000 мг).....	нэг удаагийн тунгаар уух
	эсвэл 500 мг.....	өдөрт 2 удаа 5 хоног уух

САНАМЖ Метронидазол болон тинидазол эмийг хэрэглэж байх үедээ архи согтууруулах ундаа хэрэглэхийг хориглоно. Таны хос бас адилхан эмчилгээ хийлгүүлэх ёстой.

Бэлэг эрхтний шарх

Бэлэг эрхтэн дээр гарсан ихэнх шарх бэлгийн замаар дамждаг бол даралт үүссэний улмаас үүсэн шарх буюу цооролт, түлэгдэлт, гэмтэл нь бэлгэ эрхтний шарх үүсгэх шалтгаан болно. Бэлгэ эрхтний ямар ч шархыг цэвэр ус савангаар угааж цэвэрлэнэ. Тэгээд сайтар хатаах ёстой. Хэрэглэсэн алчуурыг та болон өөр хэн нэгэн дахин хэрэглэхийн өмнө угааж сайтар хатаана.

СЭРЭМЖЛҮҮЛЭГ! Бэлгэ эрхтний шархаар дамжин ХДХВ, гепатит В зэрэг ноцтой халдвар авах эрсдэлтэй байдаг. Халдвар авахаас сэргийлэхийн тулд шархыг эдгэртэл бэлгийн харьцаанд орохоос зайлсхий.

Тэмбүү

Тэмбүү бол хүний бүх биеийг өвчлүүлдэг бэлгийн замаар дамжих ноцтой халдварын нэг юм. Олон жилээр хүний биед хадгалагдан улам хүндэрсээр байдаг. Эрт үед нь оношилбол бүрэн эдгэрэх боломжтой.

Шинж тэмдэг:

1. Тэмбүүгийн хамгийн анхны шинж тэмдэг бэлгэ эрхтэн, шулуун гэдэс, хэл, эсвэл уруул зэрэг аль халдвар анх орсон газар өвчингүй боловч шарх гарна. Хэдэн долоо хоногийн дараа шарх аяндаа эдгэрэх боловч өвчин үүсгэгч биед хадгалагдан үлддэг.



2. Долоо хоног, сарын дараагаас халдвар авсан хүний хоолой шархлах, халуурах, ам гэмтэх, үе мөчөөр өвдөх, хөлийн ул, гарын алгаар бигжрүү гарна. Энэ үе шатандаа халдварыг бусдад тараах боломжтой байдаг.

3. Дээрх бүх шинж тэмдгүүд өөрөө алга болдог боловч өвчин үүсгэгч биед байсаар байдаг. Тэмбүүг эмчлэхгүй бол зүрхний өвчин, мэдрэлийн өвчин тусах шалтгаан болохоос гадна үхэлд хүргэнэ.



ТЭМБҮҮ

Эмчилгээ: Тэмбүүг бүрэн эмчлэхийн тулд цогц эмчилгээ хийх шаардлагатай.

- **Хэрэв өвчний шинж тэмдэг илрээд 1 жилээс бага хугацаа өнгөрч байгаа бол,** 2.4 сая нэгж бензатин пенициллин нэг тунгаар хоёр өгзөгөнд таллан хийнэ. Тухайн хүн пенициллиний харшилтай бол тетрациклин 500 мг-аар өдөрт 4 удаа 15 хоногоор хэрэглэнэ.
- **Хэрэв шинж тэмдэг илрээд 1 жилээс илүү хугацаа болсон бол,** 2.4 сая нэгж бензатин пенициллин нэг тунг хоёр өгзөгөнд таллан долоо хоногт 1 удаа 3 долоо хоног (нийт 7.2 сая нэгж) хийнэ. Хэрэв пенициллиний харшилтай бол тетрациклин 500 мг-аар өдөрт 4 удаа 30 хоног хэрэглэнэ.

Жич: Жирэмсэн болон хөхүүл эмэгтэйчүүд пенициллиний харшилтай бол эритромицин (343-р хуудас) хэрэглэж болно. Таны хос ч бас адилхан эмчлүүлэх ёстой шүү.

Тэмбүүтэй жирэмсэн

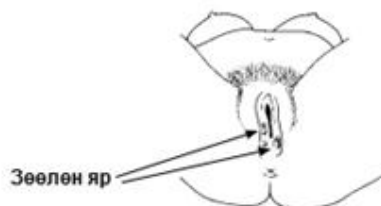
Жирэмсэн эх тэмбүү тусвал урагт шууд дамжуулах бөгөөд бөгөөд энэ нь хүүхэд дутуу төрөх, гажигтай төрөх, амьгүй төрөх шалтгаан болно. Та жирэмсэн үедээ цусны шинжилгээ өгч тэмбүүг эмчлүүлснээр дээрх хүндрэлүүдээс урьдчилан сэргийлэх боломжтой. Хэрэв та болон таны хос цусны шинжилгээ өгч тэмбүүтэй болох нь тогтоогдох юм бол та хоёр хоёулаа бензатин пенициллин тариаг 2.4 сая тунгаар долоо хоногт 1 удаа 3 долоо хоног тариулна.

Зөөлөн яр

Бэлгэ эрхтний яр бол БЗДХ-ын нэг бөгөөд бэлгэ эрхтэний шарх үүсэх шалтгаан болдог. Эрт үед нь оношилбол эмийн эмчилгээгээр эмчлэгдэнэ. Үүнийг тэмбүүтэй андуурах талтай.

Шинж тэмдэг:

- Бэлгэ эрхтэн болон анусан дээр нэг болон түүнээс олон тооны зөөлөн, **хөндүүртэй** шарх гарч цус гардаг.
- Цавь салтаа орчмоор өвчтэй, том хэмжээний булчирхай үүсэх (булчирхай цочих)
- Үл ялиг халуурах



Зөөлөн ярыг эмчлэх эмнүүд

Эм	Хэрэглэх тун	Хэрэглэх арга
Азитромицин	1гр	нэг удаагийн тунгаар уух
эсвэл эритромицин	500 мг	өдөрт 4 удаа 7 хоног
эсвэл ципрофлоксацин	500 мг	өдөрт 2 удаа 3 хоног уух
(Хэрэв та жирэмсэн ципрофлоксацин ууж болохгүй.)		
Хэрэв та шарх тань зөөлөн ярнаас үүдэлтэй гэдгийг тодорхой мэдэхгүй бол, шинжилгээ хийлгүүлэх боломжгүй бол тэмбүүгийн (163-р хуудас) эм уух нь зөв.		

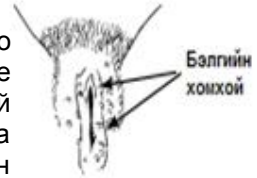
Бэлгийн хомхой

Бэлгийн хомхой гэдэг нь герпес буюу хомхойн вирусээр үүсгэгддэг бэлгийн замаар дамжих халдварт өвчин юм. Бэлгэ эрхтэн орчимд цэврүү гарч эхэлдэг. Бэлгийн хавьтлын үеэр цэврүү нэг хүнээс нөгөөд халддаг. Маш ховор тохиолдолд аман бэлгийн хавьтал хийх үед аманд дээрх халдвар гардаг. (Гэхдээ энэ вирус нь уруул дээр гардаг хомхойн вирусээс өөр бөгөөд бэлгийн замаар халдварлана.) Үүссэн шархлаа хоёр долоо хоног орчмын дараа эдгэрэх боловч вирус биед хадгалагдан өвчин байн байн дахина. Үүнийг бүрэн эдгээх эмчилгээ байхгүй боловч эмчилгээ хийвэл байдлыг дээрдүүлэх боломжтой.

Шинж тэмдэг:

- Чимчигнэж загатнах, эсвэл бэлгэ эрхтэн, түүний ойр орчмын арьс хөндүүртэй болох
- Арьсан дээр ус дуссан юм шиг харагдах жижигхэн, хөндүүртэй цэврүүнүүд бий болох. Энэ цэврүү хагарахад маш өвчтэй шарх үүснэ.

Эхний удаа зөөлөн яр гарахад 3 болон түүнээс дээш долоо хоногоор цэврүү байна. Тэр үед халуурах, толгой өвдөх, бие янгинаж өвдөх, чичрэх, цавинд зангилаа үүсч булчирхай хатуурах зэрэг өөрчлөлтүүд бий болно. Шарх арилан алга болсон ч халдвар биед байсаар байдаг. Гэхдээ дараагийн удаа арай зөөлөн хэлбэрээр илэрнэ.



Эмчилгээ: Ацикловер хэрэглэ. 333-р хуудаснаас харна уу.

Жирэмслэлт болон бэлгийн хомхой

Жирэмсэн эх бэлгийн хомхойн халдвартай байх юм бол төрөх үед вирус хүүхдэд халдах магадлалтай. Энэ вирус хүүхдэд маш аюултай бөгөөд ялангуяа ээжид анх удаа бэлгийн хомхой илэрч байгаа бол бүр ч ноцтой. Эх нь жирэмсэн болохоосоо өмнө бэлгийн хомхойн вирусийн халдвар авч эмчлэгдэж байсан бол хүүхдэд учрах эрсдэл бага байна. Хэрэв танд бэлгийн хомхойн цэврүү шарх байгаа бол эмнэлгийн нөхцөлд хүүхдээ төрүүлэх шаардлагатай. Эмч нар хүүхдийг хагалгаагаар (зүслэгийн аргаар төрүүлэх, 244-р хуудас) төрүүлэх тул шархнаас халдвар авахгүй. Бас төрөх үед нь хүүхдэд эм уулгаж хамгаалах боломжтой.



Бэлгэ эрхтний үү

Бэлгэ эрхтний үү нь хүний хөхөнцөрийн хавдрын вирусээр үүсгэгддэг. Биед гардаг үүтэй ижилхэн харагддаг. Үтрээний дотор талд, эсвэл шодойн үзүүрт үү гарсан үед бэлгэ эрхтний үү туссан гэдэг нь бараг мэдэгдэхгүй. Зарим хүн бэлгэ эрхтний үү туссан ч гэсэн үү гарахгүй байх тохиолдол бий. Заримдаа үү нь маш жижигхэн, эсвэл аяндаа алга болдог тул оношлогддоггүй. Бэлгэ эрхтний үү маш хурдан үржиж ихэсдэг тул аль болох эрт эмчлүүлэх нь зүйтэй. Бэлгэ эрхтний үү бэлгийн харьцааны үед нэг хүнээс нөгөөд маш амархан дамждаг.

САНАМЖ: Бэлгэ эрхтний үүг эмчлэхгүй бол зарим нь умайн хүзүүний хорт хавдар үүсгэх шалтгаан болдог тул умайн хүзүүний наацын шинжилгээг (131-р хуудаснаас харна уу) тогтмол хийлгэж байх нь зүйтэй.

Бэлгэ эрхтний үү шинж тэмдэг:

- Загатнах
- хөндүүртэй, цагаавтар, эсвэл боровтор цэврүү гарна.

Эмэгтэйчүүдийн хувьд үтрээний үүдэвч, үтрээний дотор талд, анусны эргэн тойронд үү гардаг.



Эрчүүдэд ихэвчлэн шодойны эргэн тойронд, төмсөг, анусны эргэн тойронд үү гардаг.



Эмчилгээ:

Үүг эмчлэх эдгээр тоснууд эмийн сангуудаар элбэг байдаг.

1. Үү гарсан хэсэгт вазелин, эсвэл өөхөн тос түрхэж эрүүл хэсгийн арьсыг хамгаалах.
2. 80% - 90% тричлороацетик хүчлийн уусмал, эсвэл бичлорацетик хүчлийн уусмалд (354-р хуудас) шүдний чигчлүүр дүрж үүн дээрээ түрхэнэ. Үүг цагаан болтол хүчлийн уусмалыг байлгах хэрэгтэй.
3. Хүчлийн уусмалыг түрхсэнээс 2 цагийн дараа, эсвэл түлэгдэлтээс үүдэлтэйгээр маш ихээр өвдөөд байвал хүчлийг хурдхан арилгана.

ЭСВЭЛ

20% подофиллин уусмалыг дээрхтэй ижил аргаар үүг бор болтол (351-р хуудас) түрхэнэ. Подофиллин -ыг 6 цагийн дараа угаах ёстой.

Хүчил шүлтийг түлж унахад шарх үлднэ. Шархыг цэвэрлэн хуурай байлгана. Шарх 1-2 долоо хоногт эдгэрнэ. Шарх хувилж магадгүй тул сайн шалгаж байх хэрэгтэй. Шархыг эдгэртэл бэлгийн харьцаанд орохгүй байхыг хичээх хэрэгтэй бөгөөд хэрэв бэлгийн харьцаанд орох шаардлагатай бол эрэгтэй тань бэлгэвч хэрэглэх ёстой.

Бүх үүг арилгахын тулд эмчилгээг (ямар уусмал хэрэглэж байгаа нь хамаагүй) хэд хэдэн удаа давтах шаардлагатай. Долоо хоногийн дараа эмчилгээг давтаж болно. Үү байсан шархан дээр хүчил хүргэхгүй байхыг хичээ. Хэрэв хэт их цочроож байвал дараагийн эмчилгээ хийлгэхээ түр хүлээ.



Жирэмслэлт болон бэлгэ эрхтний үү

Хэрэв та жирэмсэн бол подофиллин хэрэглэж болохгүй. Энэ эм арьсанд шимэгдэн хүүхдийн хөгжилд хортойгоор нөлөөлдөг. Жирэмсэн үед үү илүү тархаж цус алдах эрсдэлтэй ч хүүхдэд хортой нөлөө үзүүлэхгүй. Зарим тохиолдолд жирэмсэн болоход үү багасдаг.

Гепатит (шарлалт, нүд шарлах)

Гепатит нь элэгний үрэвсэлт өвчин бөгөөд ихэвчлэн вирусын гаралтай байдаг боловч зарим тохиолдолд нянгийн гаралтай, архи, химийн хорноос үүдэлтэй байж болдог. Гепатитын үндсэн 3 төрөл (А, В, С) байдаг бөгөөд шинж тэмдэг нь илрээгүй байсан ч нэг хүнээс нөгөөд халдварладаг.

Гепатит А бага насны хүүхдэд зөөлөн, харин хөгшин настай хүн, жирэмсэн эхэд хүндээр тусах хандалагатай байдаг.

Гепатит В бүх хүнд хүндээр тусдаг. Энэ төрөл нь эдгэрэшгүй өвчин болох элэгний гэмтэл (цирроз), элэгний хавдрын шалтгаан болоод зогсохгүй бүр үхэлд хүргэдэг.



Гепатит С мөн адил их аюултай бөгөөд эдгэрэх боломжгүй элэгний үрэвслийн шалтгаан болдог. Гепатит С нь ХДХВ/ДОХ-той хүмүүсийг үхэлд хүргэдэг үндсэн шалтгаануудын нэг байдаг.

Хэрэв жирэмсэн тэгээд гепатитын шинж тэмдэг илрээд байгаа бол эмчид хандаарай.

Шинж тэмдэг:

- Ядарч сульдах
- Хоолны дуршил буурах
- Нүд, эсвэл арьс (гарын алга, хөлийн ул) шарлах
- Хэвлийгээр өвдөж бөөлжис цутгах
- Шээс хар, баас цагаан болно
- Заримдаа халуурна
- Ямар ч шинж тэмдэггүй байх

Эмчилгээ:

Эмийн эмчилгээ гэж байдаггүй. Хэрэв эм ууж хэрэглэх юм бол элгийг улам гэмтээдэг нь нотлогдсон.



Шингэн ихээр ууж сайн амрах. Хэрэв та хоол идэх хүсэлгүй болсон бол жимсний шүүс, хар шөл, ногооны шөл идэхийг хичээ. Бөөлжихгүйн тулд кола, эсвэл гаатай ундааг шимж уу. Эмийн ургамалтай цай, жишээлбэл хам шарилжийн цай уувал тустай байдаг. Нутгийнхаа настай эмэгтэйчүүдээс ямар ургамал хамгийн сайн байдгийг асууж мэд. Хэрэв та хоол идэх хүсэлтэй байвал малын гаралтай уураг (мах, загас, өндөг) хэрэглэж болохгүй. Учир нь уургийг задлах гэж элэг бүр их ачаалалтай ажиллана. Бас хоол бэлтгэхдээ амьтны гаралтай өөх тос хэрэглээс зайлсхий.

Харин голчлон жимс идэж, жигнэсэн шинэхэн ногоо, багахан хэмжээний уураг хэрэглэнэ. Дор хаяж 6 сар архи согтууруулах ундаа огт хэрэглэж болохгүй.

Урьдчилан сэргийлэлт:

Гепатит В, С вирус нэг хүнээс нөгөөд бэлгийн замаар, ариутгаагүй зүү тариураар, халдвартай цусан бүтээгдэхүүнээр, эхээс урагт гэх зэрэг замаар халддаг. Бусдаас гепатитын халдвар авахаас урьдчилан сэргийлэхийн тулд бэлгийн харьцаанд орохдоо байнга бэлгэвч хэрэглэх (181 - 182, 189 - 192-р хуудаснаас харна уу), зүү тариур, арьсыг зүсэж огтлох зориулалттай багаж хэрэглслийг (шивээс хийлгэх, эмэгтэй блэг эрхтэнг хайчлах) хэрэглэхийн өмнө заавал угааж байх хэрэгтэй.

Гепатит А вирус бохирдсон усаар дамжина. Учир нь усанд бие засах газрын өтгөн шингэн шингэдэг тул тэр усаар дамжин нөгөө хүний аманд орох замаар халдвар дамжина. Бусад хүмүүст халдвар тараахгүйн тулд өвчтэй хүний өтгөнийг бие засах газарт хийх, эсвэл нүхэнд булж, ариун цэврийг сайн сахиулна. Өвчтэй хүн, гэр бүлийн хүмүүс, асран хамгаалагч зэрэг бүх хүн ариун цэврийг сайтар сахиж гараа тогтмол угааж байх хэрэгтэй.



Гепатит А, В-ын вакцин байдаг боловч үнэтэй, хүрэлцээ муутайгаас болоод бүх хүнд хүртээмжгүй байдаг байх. Хэрэв та жирэмсэн байхдаа вакцин тариулах юм бол вирусын халдвар эхээс урагт дамжихаас сэргийлнэ.

БЗДХ авсан бол юу хийх ёстой вэ?

Хэрэв та болон таны хосод БЗДХ-ын шинж тэмдэг илэрч байвал:

- Эмчилгээг яаралтай эхлүүлэх. Эрт үед нь эмчилгээ хийвэл хожмын хүндрэлээс сэргийлж бусдад халдвар тараахаас бас сэргийлнэ.
- Боломжтой бол шинжилгээ хийлгэ. Шинжилгээ хийлгэснээр ямар төрлийн халдвар авсныг тогтооно. Тэгсэн тохиолдолд тохирох эмчилгээг зөв хийх боломжтой. Хэрэв шинжилгээ хийлгүүлэх боломжгүй бол хэд хэдэн эмийг уух хэрэгтэй болно. Туршлагатай эмч мэргэжилтэнтэй эмчилгээг ярилцаж шийдэж байхыг хичээ.
- Эмчилгээ хийлгэж байхдаа хосыгоо мөн адил эмчлүүлэх. Хэрэв эмчлүүлэхээс татгалзвал та хоёр бэлгийн харьцаанд ороход тэр таныг дахин халдварлуулна. Тохирох эмээ уух, эсвэл эмчид үзүүлэхийг ятгах хэрэгтэй.
- Шинж тэмдэг арилж эхэлсэн ч гэсэн заасан эмийг бүгдийг нь ууж хэрэглэх ёстой шүү. Эмийг дутуу авч болохгүй. Та (эсвэл таны хос) эмийг (327-р хуудаснаас харна уу) эмчийн зааврын дагуу зөв хэрэглэхгүй бол эдгэрэлтэд сөргөөр нөлөөлнө.
- Аюулгүй бэлгийн харилцааг эрхэмлэх. Хэрэв та өөрийгөө хамгаалахгүй юм бол өөр төрлийн БЗДХ (180 - 182-р хуудаснаас харна уу) авах эрсдэл таныг үргэлж хүлээж байх болно.



ХДХВ/ДОХ гэж юу вэ?

ХДХВ (Хүний Дархлал Хомсдолын Вирус) биед нэвтрэн орсоноор бие махбодын дархлалын тогтолцооны эд эсийг гэмтээж, вирусуудыг хөнөөж чадахгүйд хүрдэг. ХДХВ ихэвчлэн нэг хүнээс нөгөөд бэлгийн замаар халдварладаг. Хэрэв эрэгтэй ХДХВ-ийг жирэмсэн эмэгтэйд халдаах, эсвэл жирэмсэн эмэгтэй урьд нь халдвар авсан бол вирус жирэмсэн үед урагт дамжих, эсвэл төрөх үед болон төрсний дараа хөхний сүүгээр дамжин хүүхдийг халдварлуулдаг. ХДХВ халдвар авах эрсдэл болон халдвар авахгүй байх арга замуудын талаарх мэдээллийг 170 - 171-р хуудаснаас үзнэ үү.

ДОХ (Дархлалын Олдмол Хомсдол) гэдэг бол ХДХВ дархлалын тогтолцооны эд эсүүдийг устган цусанд орсноор бусад эсүүдэд халдвар тарааж өвчин эсэргүүцэх бүрэн чадваргүй болохыг хэлдэг. Дархлалын тогтолцоо сулрах тусам тухайн хүн жингээ алдаж, ядрамтгай болж, янз бүрийн арьсны өвчин, элдэв яр шарх, мөөгөнцөр, болон шингэн алдах зэргээр аливаа халдварт өртөмтгий болдог. Улмаар уушигны үрэвсэл, хомхой, сүрьеэ, хорт хавдар зэрэг илүү ноцтой өвчнүүдэд өртөнө. Ийм байдлаар хүндэрсэн нөхцөлд тухайн хүнийг ДОХ-оор өвчилсөн гэж үзнэ. Тусгай цусны шинжилгээгээр ХДХВ/ДОХ-ын халдвар авсныг мэдэх боломжтой. 172-р хуудаснаас харна уу.



Хүний дарлалын тогтолцоо нэгэнт ХДХВ-ээр халдварлагдсан тохиолдолд бие махбодын өвчин эсэргүүцэх чадвар суларч эдгэрэлт удааширдаг учраас халдвар авсан хүн улам сульдсаар байдаг. Энэ шатандаа хүрсэн нөхцөлд өвчин хүндэрсэн байдаг тул ихэвчлэн нас бардаг. Хөгжлийн бэрхшээлтэй ч бай, бэрхшээлгүй ч бай ямар ч хүн ХДХВ/ДОХ-ын халдвар авч болно.

Зарим хүмүүс ХДХВ-ийн халдвар аваад удалгүй нас бардаг. Харин зарим хүмүүсийн хувьд ХДХВ-ийн халдвар авсан ч гэсэн ДОХ буюу өвчин болтлоо нилээд хэдэн жил болдог. Тийм учраас ХДХВ-ийн халдвар авсан хүн эрүүл мэт явдаг учраас халдвар авсанаа өөрөө мэддэггүй. Мэдэхгүйн улмаас бусдад халдвар тараадаг. Халдвар авсныг мэдэх цорын ганц арга бол цусны шинжилгээ. Ийм шинжилгээ авдаг олон эмнэлэг бий.

ХДХВ/ДОХ-оор өвчилсөн хүмүүсийн амьдрах хугацааг уртасгах эмнүүд байдаг. Гэхдээ эдгээр эмнүүд нь ХДХВ-ийг устгахгүй, ДОХ-ыг эмчлэхгүй боловч өвчний явцыг удаашруулдаг. Жирэмсэн эхэд эмчилгээний бэлдмэлийг хэрэглэсэнээр эхээс урагт ХДХВ дамжихаас сэргийлж чадна. Харамсалтай нь эмийн үнэ өртөг өндөр тул ХДХВ-ийн халдвартай хүмүүсийн ихэнх нь эдгээр эмийн бэлдмэлийг хэрэглэж чадахгүй байна. Эмийн бэлдмэлийн тухай, эмчилгээний тухай илүү дэлгэрэнгүй мэдээллийг 176-р хуудаснаас үзнэ үү.



ХДХВ/ДОХ ямар замаар дамжин халдварладаг вэ?

ДОХ өвчнийг үүсгэгч ХДХВ халдвартай хүний биед цус, үрийн шингэн, үтрээний шүүрэл, хөхний сүү, нугасны ус зэрэгт байдаг. Эдгээр шингэнүүд эрүүл хүний биед орж арьс салст бүрхүүлийг нь нэвтэрч цусанд орсноор ХДХВ дамжиж халдварлана. ХДХВ-ийн халдвар дараах замаар дамжин халдварладаг. Үүнд: Цусан бүтээгдэхүүнд ХДХВ-ийн шинжилгээ хийдэггүй газар оронд хүмүүс цусан бүтээгдэхүүн хэрэглэснээс ХДХВ-ийн халдвар авдаг. ХДХВ/ДОХ-оос сэргийлэх талаар дэлгэрэнгүй мэдээлэл авахыг хүсвэл 179-182-р хуудаснаас үзнэ үү.

ХДХВ/ДОХ ямар замаар дамжин халдварладаг вэ?

ДОХ өвчнийг үүсгэгч ХДХВ халдвартай хүний биед цус, үрийн шингэн, үтрээний шүүрэл, хөхний сүү, нугасны ус зэрэгт байдаг. Эдгээр шингэнүүд эрүүл хүний биед орж арьс салст бүрхүүлийг нь нэвтэрч цусанд нь орсноор ХДХВ дамжиж халдварлана. ХДХВ-ын халдвар дараах замаар дамжин халдварладаг. Үүнд:

ХДХВ-ын халдвартай хүнтэй хамгаалалтгүй бэлгийн харилцаанд орох



ХДХВ-ын халдвартай хүний цусаар бохирлогдсон ариутгаагүй зүү тариур, эсвэл өөр багаж хэрэгсэлээр.





Халдвартай цус зүсэгдсэн арьс, онгорхой шархаар дамжин орох



ХДХВ-ын халдвартай эхээс хүүхдэд нь ихсээр дамжин төрөхөөс өмнө, эсвэл төрөх үед, зарим тохиолдолд төрсөнийх нь дараа сүүгээр нь дамжин халдварлах магадлалтай.

ХДХВ/ДОХ ямар тохиолдолд халдварладаггүй вэ?

ХДХВ-ын вирус хүний биеийн гадна хэдхэн минутаас илүү амьдрах боломжгүй байдаг. Энэ вирус агаарт, усанд амьдарч чаддаггүй. Тийм учраас та дараах тохиолдолд халдвартай хүнээс халдвар авахгүй. Үүнд:

- хүрэлцэх, тэврэх, үнсэх
- хоолоо хувааж идэх
- нэг оронд унтах.
- нэг хувцас, цагаан хэрэглэл болон ариун цэврийн өрөөг дундаа хэрэглэх
- шавьжинд хазуулах



Хүрэлцэхэд ХДХВ/ДОХ халддаггүй

ХДХВ/ДОХ эмэгтэй хүнд яаж нөлөөлдөг вэ? ХДХВ-ийн халдвар авсан эмэгтэй ДОХ-оор өвдөх нь эрчүүдийнхээс түргэн байдаг. Хоол бага иддэг, хүүхэд тээж төрүүлдэг зэрэг нь эмэгтэйчүүдийн өвчин эсэргүүцэх чадварыг сулруулдаг. Мөн эмэгтэйчүүдийн ХДХВ-ийн халдвар авах эрсдэл эрчүүдийнхээс илүү хурдан байдаг. Бэлгийн харьцаанд орох үед эрэгтэй хүний үрийн шингэн эмэгтэйн үтрээ, умайнд орж шимэгдэн цусанд ордог. Хэрэв шарх шалбархай байвал шууд орно. Энэ нь хөгжлийн бэрхшээлтэй үгүйг үл ялгаварлана.

Хөгжлийн бэрхшээлтэй эмэгтэйчүүд болон ХДХВ/ДОХ-ын тухай аюултай ойлголтууд

ХДХВ/ДОХ-ын халдвар авсан хүн өмнө нь хүнтэй унтаж үзээгүй онгон охинтой бэлгийн харьцаанд орох, эсвэл хөгжлийн бэрхшээлтэй эмэгтэйтэй бэлгийн харьцаанд орвол ХДХВ/ДОХ эдгэрдэг гэсэн маш том төөрөгдөл байдаг. Ийм тэнэг төөрөгдөлөөс болоод ХДХВ/ДОХ-ын халдвар авсан эрэгтэйчүүд хөгжлийн бэрхшээлтэй эмэгтэйчүүдийг ангуучилдаг. Учир нь тэр эмэгтэй хөгжлийн бэрхшээлтэй учраас онгон байгаа гэж үзээд өвчнийг нь эдгээнэ гэдэгт итгэдэг. Энэ бол шал худлаа төөрөгдөл. Онгон охинтой бэлгийн харьцаанд орвол тэр эмэгтэйг ХДХВ/ДОХ-оор өвчлүүлж өвчтэй хүний тоог нэмэхээс өөр сайн зүйл ердөө ч байхгүй. ХДХВ/ДОХ-ын халдвартай хүнийг дахин эрүүл болгох боломж одоохондоо байхгүй байгаа.

Нилзэн дээр үед би нэг эртэй учирсан юм. Тэр надад хэрэв эхнэрээсээ өөр эмэгтэйтэй унтах хэрэг гарвал тэр надад л унтана гэдэг байгаа. Тэгэхээр нь би яагаад гэж асуусан юм. Харин тэр намайг жирэмсэн болохгүй, ХДХВ-ын халдвар байхгүй учраас гэж шуудхан хэлсэн юм даа! ҮНЭХЭЭР ТЭНЭГ ЭР БАЙГАА БИЗ!



ХДХВ-ийн халдвар авсан эсэхээ яаж мэдэх вэ?

ХДХВ-ийн шинжилгээ

Хүний биед гадаад орчноос нэвтэрсэн аливаа гадны биетийг эсрэг төрөгч гэж нэрлэдэг. ХДХВ ч эсрэг төрөгч юм. ХДХВ-ийн халдвар хүний биед оронгуутаа өөр бусад ашигтай вирусуудыг устгах эсрэг төрөгчийг үүсгэж эхэлдэг тул 2 - 4 долоо хоногийн дараагаас ХДХВ-ийн шинжилгээгээр цусанд эсрэг төрөгч байгааг илрүүлэх боломжтой. Хүнийг ХДХВ-ийн халдвар авсан эсэхийг мэдэх цорын ганц арга бол цусны шинжилгээ.

ХДХВ-ийн шинжилгээний хариу эерэг байна гэдэг нь та ХДХВ-ийн халдвар авсан, таны бие махбод ХДХВ-ийн эсрэг төрөгчийг үүсгээд эхэлчихсэн гэсэн үг юм. Таны бие ямар ч өөрчлөлт зовиургүй гайхалтай сайн байсан ч гэсэн та бусдад халдвар тарааж чадна.

ХДХВ-ийн шинжилгээний хариу сөрөг байна гэдэг нь 2 талтай.

- Та ХДХВ-ийн халдвар аваагүй, эсвэл
- Та халдвар авсан ч гэсэн шинжилгээний хариуг эерэг гаргах хэмжээний эсрэг төрөгчийг таны биемахбод хангалттай хэмжээгээр үүсгэж чадаагүй байгаа гэсэн үг.

Хэрэв таны шинжилгээний хариу сөрөг гарсан ч гэсэн та өөрийгөө ХДХВ-ийн халдвар авсан байх хэмээн бодож байвал 6 долоо хоногийн дараа дахин шинжилгээ өгөөрэй. Заримдаа эерэг хариуг ч гэсэн дахин шинжлэх шаардлагатай байдаг. Туршлагатай эмч мэргэжилтэнүүд танд туслан зөвлөгөө өгч чадна.

Жич: ХДХВ-ийн халдварыг илрүүлэх шинжилгээ өгөх, зөвлөгөө авах үйлчилгээг нэг дор авч болно. Ийм газрууд манай оронд олон байгаа төдийгүй илүү хүртээмжтэй болсоор байгаа. Танай нутагт ийм төрлийн шинжилгээг хаана өгч болохыг эмчээсээ асуугаарай. Ихэнх эмнэлэг, эрүүл мэндийн газруудад хямд үнэтэй, бүр үнэгүй түргэн оношлуур байдаг. Шинжилгээний хариуг өдөрт нь авах боломжтой. Зарим шинжилгээ авах газарт Брайлиар, дохионы хэлээр мэдээлэл өгдөг.



САНАМЖ: ТА эрүүл саруул сайхан харагдаж байсан ч гэсэн халдвар авсан цагаасаа эхлээд бусдыг халдварлуулах эрсдэлтэй болдог. Хүнийг гаднаас нь хараад ХДХВ-ийн халдвартай үгүйг хэлэх боломжгүй. Халдвар авсан эсэхийг мэдэх цорын ганц арга бол шинжилгээ өгөх.

Зөвлөгөө өгөх

ХДХВ-ийн шинжилгээг дараах тохиолдолд авна. Үүнд:

- Таны зөвшөөрлийг авна.
- Шинжилгээ өгөхийн өмнө болон дараа зөвлөгөө өгнө.
- Нууцыг хадгална. Шинжилгээний хариуг та болон та өөрөө зөвшөөрсөн бол мэдэх шаардалагатай гэж таны үзсэн хүмүүст хэлнэ.

Сургагдсан ХДХВ/ДОХ-ын зөвлөх танд ХДХВ-ийн шинжилгээ өгөх үгүйг шийдэхэд тань тусалж зөвлөгөө өгч чадна. Хэрэв шинжилгээний хариу эерэг гарсан бол таны амьдралд гарсан энэ өөрчлөлтийг хэрхэн ухаалгаар зохицуулж зөв шийдвэр гаргахад тань мэргэжлийн зөвлөх тусалж чадна.



ХДХВ-ийн халдвар авсан хүмүүс болон тэдний гэр бүлийнхэнд зөвлөгөө өгөхдөө итгэл найдвар, тусламж хоёрын ялгааг хэлнэ. Кени улсын иргэн ХДХВ-ийн халдвар авсан эмэгтэйн хэлснээр: "Та сайн зөвлөхтэй уулзах юм бол эдгэрсэн мэт сэтгэгдэл төрнө".

Сайн зөвлөх таныг зөв шийдвэр гаргах, ээдрээтэй нөхцөл байдалд хэрхэн бодож тунгаахад тань тусалж чадна. Жишээлбэл:

- Та, эсвэл таны хос ХДХВ-ийн халдвар авсан гэдгийг хэрхэн хүлээн зөвшөөрөх.
- Та ХДХВ-ийн халдвар авсанаа бусад хүмүүс хэзээ, яаж хэлэх.
- Хосуудын нэг нь ХДХВ-ийн халдвартай харин нөгөө нь халдваргүй тохиолдолд цаашид бэлгийн харьцааг яаж аюулгүй үргэлжлүүлэх.
- Бэлгэвчийг хаанаас авах, яаж хэрэглэх.
- ХДХВ-ээс үүдэлтэй өвчний үед ямар эмчилгээ хийх, хаанаас эм бэлдмэлийг яаж авах.
- Та, эсвэл таны хосын ХДХВ-ийн шинжилгээ эерэг гарсан тохиолдолд жирэмслэх эсэхийг хэрхэн шийдвэрлэх, хүүхдэд ХДХВ-ийн халдвар дамжихаас хэрхэн сэргийлэх талаар шийдвэр гаргах.
- Та болон таны гэр бүлд шаардагдаж болзошгүй туслалцааг хаанаас авах. Жишээлбэл, хоол хүнс, амьдрах орон байр, хууль эрхзүйн болон бусад тусламж

Хувийн нууцаа хамгаалуулах

Эмэгтэй хүн бүр ХДХВ-ийн халдвар авсан тухайгаа, хэнд, яаж хэлэхээ шийдэх чадвартай байх ёстой. Мөн тухайн эмэгтэй бэлгийн хос, эсвэл хавьтагчидтайгаа сайтар ярилцаж тэднийг ч мөн адил шинжилгээнд хамруулж, өөрийн эрүүл мэндээ хамгаалах хэрэгтэй. Олон эмэгтэй гэр бүл болон бусад тусламж үзүүлэх хүмүүстээ хэлдэг. Гэвч ихэнхдээ эмэгтэйчүүд түүний өвчний талаар хүмүүс мэдэх вий гэхээс айдаг.

Хөгжлийн бэрхшээлтэй эмэгтэйчүүд эрүүл мэндийн ажилтантай хувийн яриа хийхэд хүндрэлтэй байж магадгүй. Учир нь:

- Хөгжлийн бэрхшээлтэй эмэгтэйчүүдэд бусад эмэгтэйчүүдийн адил хүндэтгэлтэй хандаж, эмчилгээ үйлчилгээ үзүүлэх талаар ерөөсөө заалгаж байгаагүй.
- Эмч, эмнэлэгийн ажилтнууд хөгжлийн бэрхшээлтэй хүмүүсийн ХДХВ, БЗДХ-ын талаарх мэдээллийг эмэгтэйд өөрт нь хэлэлгүй гэр бүл, найз нөхдөд нь хэлдэг. Ялангуяа эмэгтэйтэй харилцахад хүндрэлтэй байдаг бол энэ байдаг ажиглагддаг.
- Эмэгтэйн гэр бүлийнхэн түүнийг ганцааранг нь эмчтэй уулзуулдаггүй.



ХДХВ/ДОХ-оос үүдэлтэй эрүүл мэндийн асуудлууд

ДОХ-оор өвчилсөн хүн маш олон төрлийн өвчнөөр өвдөж болдог. Тэдгээр асуудлуудын талаарх ерөнхий ойлголтуудыг энд оруулсан ч гэсэн мэргэжилийн хүнтэй уулзаж ярилцах, эсвэл ХДХВ-ийн гарын авлага унших зэргээр дэлгэрэнгүй мэдээлэл аварай. ХДХВ/ДОХ-ын халдвар авсан үед илрэх хамгийн түгээмэл хүндрэл бол:

Халуурах: Заримдаа халуурч байгаад больдог. Гэхдээ халуурч байгаа шалтгаан нь эдгэрэх боломжтой өвчнүүд болох сүрьеэ, үтрээний үрэвсэл, хумхаа, эсвэл ХДХВ-ийн халдвараас болж байгааг мэдэх боломжгүй. Хэрэв ямар нэгэн үрэвслийн улмаас халуурвал эхлээд үрэвслийг дарах нь чухал.

Суулгалт: Суулгаж байгаад зогсдог ч эдгээх хэцүү байдаг. ДОХ-той хүн суулгах хамгийн гол шалтгаан бол халдвар, эсвэл эмийн гаж нөлөө байдаг.

Арьс бижрүүтэх, загатнах: Арьсаар юм туурч, загатнах шалтгааныг олж мэдэх хэцүү байдаг. ХДХВ/ДОХ-ын улмаас тохиолдох арьсны өвчнүүдийн шалтгаан:

- Эмийн гаж нөлөө.
- Ам болон арьсан дээр бор, эсвэл ягаан толбо гарах нь хавдар, эсэргэнэ өвчний шинж тэмдэг.
- Үлд, могой яр үсэрхийлэхэд хөндүүртэй цэврүү гарч эхлээд дараа нь хагардаг. Нүүр, гар, нуруун дээр ихэвчлэн гардаг.



Бөөлжис цутгах болон огиулах: үрэвсэл, эмийн нөлөө, ходоод гэдэстэй холбоотой хүндрэл байхаас гадна ХДХВ-ийн халдвар өөрөө шалтгаан нь болдог.

Ханиалгах: Хатгаа, сүрьеэ зэрэг уушигны өвчний шалтгаантай байж болно. Уушиг үрэвссэн, эсвэл цочирсон үед цэр ялгаруулснаар ханиалгах шалтгаан болдог.



Сүрьеэ бол уушгийг сэвтээх нянгаар үүсгэгддэг ноцтой үрэвсэл юм. ДОХ болон сүрьеэгийн шинж тэмдэг ижилхэн боловч тэдгээр нь өөр өөр өвчнүүд юм. Сүрьеэ өвчтэй хүмүүсийн ихэнх нь ДОХ-той байдаггүй. Харин ДОХ-той зарим хүмүүс сүрьеэтэй болох нь маш амархан байдаг. Учир нь тэдний бие махбод сүрьеэгийн нянг устгахад хэт сул байдаг. ДОХ-оор нас барж байгаа 3 хүний 1 нь сүрьеэгээр хүндэрсэн байдаг.

Ам болон хоолойд юм гарах: Үүнд: яр шарх гарах, хагарах, нүх үүсэх, цэврүүтэх, эсвэл хэлэн дээр цагаан толбо үүсэх (ам гэмтэх, 260-р хуудаснаас харна уу).

Жин буурах, хоол тэжээлийн дутагдал: ДОХ-той хүний идсэн хоолны шим тэжээл биед шимэгдэхээсээ өмнө суулгаж гадагшлах зэргээр байнга өвчтэй байсаар байгаад хоол тэжээлийн дутагдалд ордог. Мөн хоолны дуршил нь буурсан, аман дотор юм гарсан нь хоол идэхэд саад болдог зэрэг өөр бусад бэрхшээлүүд байдаг.

ХДХВ-ийн халдвар авсан хүмүүсийн жин буурах нь хамгийн нийтлэг шинж бөгөөд Африкийн зарим оронд ДОХ өвчнийг “нарийхан болдог өвчин” гэж нэрлэдэг.

ХДХВ/ДОХ-ын эмчилгээ

Орчин үеийн анагаах ухаан, ардын уламжлалт эмчилгээний аль аль нь ДОХ-ыг эмчлэх арга боловсруулах зорилготой ажиллаж байгаа хэдий ч одоогоор тэд тийм аргыг бүтээж чадаагүй байна. Гэхдээ зарим нэгэн эмчилгээний бэлдмэлийг бүтээсэн боловч энэ нь уг өвчнийг төгс эмчилдэггүй. Эрүүл цэвэр ус, тэжээллэг хоол хүнс, цэвэр хувцас, унтах амрах тухтай эрүүл орчин, гэр бүл найз нөхдийн хайр халамжинд ДОХ-той хүн эрүүл байдлаа удаан хадгалж чадна. Эрүүл хүмүүст тохиромжтой тэжээллэг хоол хүнс ДОХ-той холбоотой өвчнөөс нь хамаараад зарим хүмүүст хориотой байх нь ч бий. (177-178-р хуудаснаас харна уу).



Хэдийгээр ДОХ эмчлэгдэхгүй ч гэсэн ДОХ-оор өвчлөгсдийн амьдрах хугацааг уртасгах эм бэлдмэлүүдийг бүтээж саармагжуулах эмчилгээг хийж байгаа. Тэр эмчилгээ нь хүний дархлалын тогтолцоог сайжруулсанаар ХДХВ-ийн халдвартай тэмцэн эрүүл байдлаа хадгалж чадна. Гэхдээ ХДХВ эмчлэгдэхгүй. Багахан хэмжээний вирус хүний биед үлддэг. ХДХВ-ийн халдвар авсан л бол тэр хүн бусдыг халдварлуулах бүрэн боломжтой болно.

Хөгжлийн бэрхшээлтэй эмэгтэйчүүдийн хувьд эрүүл мэндээ хамгаалах хялбар байдаггүй. Гэтэл дээрээс нь ХДХВ/ДОХ-оор өвчилсөн бол бүр хэцүү болно. Хөгжлийн бэрхшээлтэй эмэгтэйчүүд бэлгийн харьцаанд орж чадахгүй юм чинь тэднийг шинжилгээнд оруулах шаардалагагүй. За тэгээд халдвар авсан байлаа гэхэд хурдан үхэх юм чинь эмчлэх хэрэггүй гэж эмч эрүүл мэндийн ажилтнууд боддог.

Гэвч хөгжлийн бэрхшээлтэй эмэгтэйчүүд ч гэсэн бусад эмэгтэйчүүдийн адил ХДХВ-ийн халдвар авах эрсдэлтэй, халдвар авсан бол эмчилгээ хийлгүүлбэл амьдрах хугацаа нь уртасна.

Эмчилгээний бэлдмэлийг хэрэглэх

Энэ эмчилгээний бэлдмэл нь дархлааг сайжруулж өвчнийг саармагжуулах зорилготойгоор 3 төрлийн бэлдмэлийг хавсран өдөрт 2 удаа ууж хэрэглэдэг. ДОХ-той хүн эдгээр бэлдмэлүүдийг ууж эхэлсэн л бол өдөр бүр эмээ таслахгүй ууж байх ёстой болдог. Эдгээр бэлдмэлүүдийг ууснаар эмэгтэйчүүдийн жин нэмэгдэн эрүүл харагддаг. Харин эмээ уухаа зогсоох, мартах, буруу цагт уух зэрэг алдаа гаргавал ХДХВ идэвхижин эмэгтэйг дахин өвчлүүлдэг. Эм бэлдмэлийн талаар, мөн эхээс хүүхдэд ХДХВ дамжуулахгүй сэргийлэх эмийн талаар илүү дэлгэрэнгүй мэдээлэлтэй болохыг хүсвэл 358-362-р хуудаснаас харна уу.

Эдгээр эм бэлдмэлүүд өртөг өндөртэй байсан бол үнэ нь буурч олдоц нь нэмэгдэж байгаа. Засгийн газрын дэмжлэгтэйгээр эрүүл мэндийн байгууллагуудаар дамжуулан эмийг хямд үнээр, эсвэл бүр үнэгүй олгож байгаа. Гэсэн хэдий ч ихэнх оронд эмийн хүрэлцээ муу, ХДХВ/ДОХ-той хүмүүст олдохгүй байсаар л байна. Баян орны эмийн том компаниуд өөрийн ашгийг бодоод бусад орны хямд бүтээгдэхүүнийг хүчээр дарж зогсоож байна. Энэ үйлдэл нь ХДХВ/ДОХ-ын халдвар авсан дэлхийн сая сая эмэгтэйчүүдийн эрхийг зөрчиж байгаа юм.

Эмийн тусламжтайгаар зарим халдвараас сэргийлэх

ХДХВ/ДОХ-той хүмүүс котримеказол эмийг тогтмол хэрэглэснээр хатгалгаа, суулгалт болон бусад халдвараас сэргийлэхэд тустай байдаг. Таны биеийн жин буурах, уруул хагарч шархлах, загатнасан тууралт гарах, үс унах, ам гэмтэх, дахин дахин ханиад хүрэх зэрэг шинж тэмдэг илэрвэл эмийг ууж эхлэх ёстой.

Эмчилгээ: котримеказол эмийг 960 мг-аар (2 ширхэгээр давхарлан) өдөр бүр их хэмжээний усаар даруулан ууна. Хэрэв боломжтой бол танд өвчний шинж тэмдэг илрэхгүй байсан ч гэсэн ууж эхлээрэй.

САНАМЖ: ДОХ-той хүмүүс котримеказол эмийг хэрэглэхэд эмийн гаж нөлөө илрэх хандлагатай байдаг. Эмнээс харших, эсвэл биеийн арьсан дээр тууралт гарвал хэрэглэхээ зогсооно.

САНАМЖ: Зарим эмэгтэйчүүд антибиотик хэрэглэхэд үтрээний мөөгөнцөртэй болох талтай байдаг. Ээдсэн сүү, тараг уух, эсвэл цагаан цуу юмуу тараг хийсэн усанд суух зэрэг нь хүндрэлийг дардаг. Мөөгөнцрийн халдварын талаар дэлгэрэнгүй мэдээлэл авахыг хүсвэл 111-113-р хуудаснаас үзнэ үү. ХДХВ-ийн халдвар авсан хүмүүст сүрьеэгээс сэргийлэх эм уухыг санал болгодог. Энэ талаар туршлагатай эрүүл мэндийн ажилтантай ярилцаарай.

Сайн хооллох

ДОХ өвчин хүний бие махбодын хоол шингээх чадварт нөлөөлдөг. Иймээс хүмүүсийн хоолны дуршил буурч маш туранхай болдог. Түүнээс гадна эмийн гаж нөлөө, ам хоолойн эмгэгүүд, суулгалт, өөх тос шингэхгүй байх зэрэг нөлөөлнө.

Хэрэв та ХДХВ халдвар авсан бол сайн идэж биеийн жингээ хадгалах нь маш чухал бөгөөд ингэж чадвал таны биемахбод болон дархлалын тогтолцоо эрүүл байх боломжтой болно. Олон төрлийн хүнсийг тэнцвэртэйгээр идэх (86-р хуудас), цэвэр ус уух, өдөр бүр олон төрлийн амин дэм уух зэргийг хослуулахыг хичээ. Хэрэв танд амин дэм А, С, Е агуулсан хүнсний нэмэлт тэжээл олдох боломжтой бол та өөрөө хүсч байвал хэрэглэж болно. Тэдгээр нь ХДХВ-ийг өсөж үржих чадварыг сааруулдаг.

А амин дэм ихээр агуулдаг лууван, манго, папаяа, шинэхэн улаан лооль, сүү, өндөг, гүн ногоон өнгөтэй навчит ургамлуудыг (кале, спинач буюу бууцай, манжин) хүнсэндээ хэрэглээрэй.



С амин дэм агуулсан хүнсэнд: улаан ногоон амтат чинжүү, гүн ногоон навчит ургамал (кале, кассава, манжингийн навч, бууцай), жүрж, шар, улаан жимснүүд.

Е амин дэмээр баялаг хүнсэнд: өндөг болон бүйлс, эрдэнэ шиш, дал модны самар, наранцэцгийн үр, улаан буудайн соёо, чидун жимсний тоснууд багтдаг.

Хэрэв таны хоолны дуршил буурсан бол та өглөөдөө их хэмжээний хоол идвэл сайн шингэнэ. Эсвэл та өдөрт 6-8 удаа бага хэмжээгээр хооллох хэрэгтэй. Хоол идэж байхдаа хүйтэн цай, ус, шүүс уух нь залгихад тус болно.

ХДХВ/ДОХ-ын халдвартай ч өөдрөг амьдрах

Хэрэв та дараах зүйлсийг амьдралдаа мөрдөж чадвал урт наслах боломжтой. Үүнд:

- Цэвэр, аюулгүй усыг хүнсэндээ хэрэглэх
- Бүрэн боловсруулж чанаагүй ногоог хэрэглэхээс татгалзах. Тийм хүнснүүд биед удаан шингэхээс гадна нян нь бүрэн арилаагүй байх магадлалтай.
- Шингэн ихээр ууж биеийнхээ усны балансыг шалгах.
- Өдөрт багаар бодоход 8 цаг унтаж, хүссэн үедээ амарч байх.
- Гэр бүл, найз нөхөдтэйгөө цагийг өнгөрүүл.
- Дуртай зүйлээ хий. Сэтгэл санаагаа сайхан байлгах эрүүл байхын нэг хэсэг.
- Хэт ихээр санаа зовохгүй байх. Сэтгэлийн дарамт дархлалын тогтолцоог сүйтгэдэг.
- Өдөр тутмын ажлаа хийж аль болох идэвхтэй бай.
- Бололцооны хирээр дасгал хий (89-95-р хуудас).
- Тамхи татах, архи уух, мансууруулах бодис хэрэглэхгүй байх.
- Ариун цэврийг чанд сахиж халдвараас сэргийлэх.
- Дархлалын тогтолцоог сулруулах (180-р хуудас) хүсээгүй жирэмслэлт болон шинэ халдвар авахаас сэргийлж аюулгүй бэлгийн харьцааг эрхэмлэх.
- Эрүүл мэндийн асуудалд эртнээс санаа тавих. Ямар ч төрлийн халдвар таны дархлалын тогтолцоог сулруулж чадна.
- Суулгалтаас сэргийлж котримеказол эмийг уух (339-р хуудас).
- Хумхаа өвчний дэгдэлт ихтэй газарт амьдардаг бол тор татсан оронд унтаж байх.

Би ДОХ-оор өвчилсөн.
Гэхдээ би тэжээллэг
хоол, цэвэр ус, эм
бэлдмэл хэрэглэдэг.
Миний бие маш сайн
байгаа болохоор
шуудангийн газарт
зөхив ялгавчийн
ажлаа хийсээр байгаа.



Халдвар авсан хүмүүстэй тэмцэх бус
халдварыг тараадаг нөхцөл байдалтай
тэмцэх ёстой. Ялгаварлан гадуурхалт
эрүүл мэндийн үйлчилгээ авахад саад
болдог. Халдвараас хэрхэн сэргийлэхэд
суралцсанаар хүмүүсийн
ялгаварлан гадуурхалт зогсоно байх.

ХДХВ/ДОХ болон гутамшигтай байдал

Зарим улс оронд ХДХВ-ийн шинжилгээ эерэг гарсан, эсвэл ДОХ-оор өвчилсөн хүмүүсийг ичгүүр гутамшиг мэтээр үздэг. Тэднийг шүүмжлэх эрх хэнд ч байхгүй. Гэр бүлийн хэн нэг нь ХДХВ/ДОХ-ын халдвар авсан бол хүмүүс тэр айлыг шившигтэй гэж боддог.

ХДХВ-ийн хариу нь эерэг гарсан мянга мянган хүн өвчнөө нууцалдаг. Хэдийгээр ХДХВ/ДОХ-ын халдвар санамсаргүй байдлаар нэг хүнээс нөгөөд халдахгүй ч гэсэн хүмүүс гэр бүл, найз нөхөд нь тэдэнд дургүй болох байх гэж айдаг.

ДОХ-оор өвчилсөн олон хүн, мөн тэдний гэр бүл олон нийтээс тусламж хүсдэггүй. Учир нь тэд ичгүүртэй байдалд орж зовлон амсана гэж боддог. Энэ байдал нь ДОХ-оор өвчилсөн хэн нэгэн өөрт хэрэгтэй байгаа тусламжийг, шаардлагатай эмчилгээг цаг тухайд нь авч чадахгүйд хүргэдэг. Үүнээс болж ДОХ-той хүмүүсийн урт наслах, эрүүл байдлаа хадгалах боломж багасдаг.

Халдвараас сэргийлэх энгийн аргууд

ХДХВ-ийн халдвар маш амархан тархдаг гэж хүмүүс боддог. Гэвч энэ бол буруу ойлголт. Хэрэв та дараах зөвлөгөөг мөрдөх юм бол ХДХВ, эсвэл гепатитын халдвар нэг хүнээс нөгөөд халдах, эсвэл танд ХДХВ болон гепатитын халдвар авах эрсдэл ердөө ч байхгүй.

- Цус болсон эд зүйлд хүрч болохгүй. Сахлын хутга, зүү, арьсыг зүсэх хурц үзүүртэй багаж хэрэгсэл, шүдний сойз зэрэг орно. Хэрэв та тэдгээр эд зүйлсийг дундаа хэрэглэх шаардлагатай бол цэвэрхэн усанд 20 минут буцалга.
- Шархыг цэвэр алчуур, бинтээр боох. ХДХВ-ийн халдвартай, гепатитын халдвартай мөн ямар ч халдваргүй хүн шархаа боох ёстой.
- Дахин хэрэглэхгүй боолтыг шатаах, эсвэл булах зэргээр устгах.
- Нүцгэн гараараа хүний биенээс гарсан шингэнд хүрч болохгүй. Бохирлогдсон боолт, цустай хувцас, бөөлжис, өтгөнийг холдуулахдаа гартаа гялгар уут углах, бээлий өмсөх зэргээр хамгаал.
- Бохир цагаан хэрэглэл, хувцасыг сольсоныхоо дараа гараа савандаж угаа.
- Цагаан хэрэглэл болон хувцсаа цэвэр байлга. Бохирдсон хувцас, цагаан хэрэглэлийг цэвэрлэхдээ:
- Бусад угаах хувцас, хэрэгслээс хол байлгаж тусад нь угаа.
- Толбогүй хэсгийг угаалгын нунтагтай усанд зайл.
- Цагаан хэрэглэл болон хувцсыг савантай усаар угааж нарны гэрэлд хатаах. Эсвэл сайтар хатаан индүүгээр индүүдэх.
- Бохир зүйлийг угаахдаа гартаа гялгар уут, эсвэл бээлий өмсөх нь дээр. Гэхдээ заавал өмсөх албагүй.



ХДХВ-ын халдвараас сэргийлэх бусад аргууд

- БЗДХ-ыг эрт үед нь эмчлэх. Ямар нэгэн БЗДХ авсан үед ХДХВ болон өөр бусад БЗДХ авах эрсдэл өндөр байдаг.
- Шаардлагагүй тарилгаас зайлсхий. Хийх шаардлагатай бол тариурыг ариутгасан эсэхийг эхлээд шалга. Эрүүл мэндийн ажилтан ХЭЗЭЭ Ч ариутгаагүй зүү тариур хэрэглэх ёсгүй.
- Өөр хүнтэй хэзээ ч зүү тариур дундаа хэрэглэж болохгүй. Хэрэглэх шаардлагатай бол тариурыг угааж 20 минут цэвэр усанд буцалгаж ариутгасаны дараа хэрэглэж болно.
- Эмчилгээний болон хагалгааны багаж хэрэгсэл, чих цоолдог багаж, зан заншилтай холбоотой тэмдэг тавих хэрэгсэлүүдийг хэрэглэхээс өмнө 20 минут буцалгаж ариутгасан байх ёстой.
- Цус, бөөлжис, баас, шээс гэх зэрэг хүний биенээс гарсан шингэнүүдтэй харьцахдаа аюулгүй байдлыг сайтар сахь.
- Бүх төрлийн цусан бүтээгдэхүүнийг хэрэглэхийн өмнө ХДХВ болон гепатитын шинжилгээнд оруул. Шинжилсэн байсан ч гэсэн амь настай холбоотой онцгой тохиолдол биш бол цус сэлбэхээс татгалз.



Аюулгүй бэлгийн хавьтал

БЗДХ болон ХДХВ-ийн халдвар ихэнх тохиолдолд бэлгийн замаар дамжин халддаг. Аюулгүй бэлгийн хавьтлын талаар мэдээлэлтэй, бие биенээ хүндэлдэг, бэлгэвч хэрэглэх боломжтой, хостойгоо сайн ярилцдаг бол та өөрийгөө БЗДХ-аас бүрэн сэргийлж чадна.

Гэвч эмэгтэйчүүд бэлгийн харьцаанд орох талаар шийдвэр гаргах мэдэлгүй бол өөрийгөө бэлгийн замын халдвараас хамгаалахад хүндрэлтэй байдаг. Та эрэгтэйгээ бэлгэвч хэрэглэ гэж хэлэхээс ичдэг, эсвэл айдаг байж магадгүй. Эсвэл та эрэгтэйг хүссэн үед шахалтаар бэлгийн харьцаанд ордог.

Гэтэл та таны эр өөр хүнтэй бэлгийн харьцаанд ордог эсэхийг мэдэхгүй байдаг. Эмэгтэй хүн бүр бэлгийн харилцааг хэрхэн аюулгүй байлгахыг мэддэг байх ёстой.



Аюулгүй бэлгийн хавьтлууд

Аюулгүй бэлгийн хавьтал гэдэг бол бэлгийн харьцааны үед эрэгтэйн үрийн шингэн таны биед орохыг саатуулах (бэлгэвч хэрэглэх), эсвэл халдвар авахгүй байх хэлбэрээр бэлгийн таашаал авахыг хэлнэ.

Эрэгтэй эмэгтэй хүмүүсийн хувьд шодойг үтрээнд хийх бэлгийн хавьтал нь (хурьцал) бэлгийн харьцааны хамгийн түгээмэл хэлбэр байдаг. Гэвч хосууд ярилцах, хүрэлцэх зэрэг олон арга хэлбэрээр бэлгийн таашаал авч болдог. Хэрэв таны хос бэлгэвч хэрэглэхийг хүсэхгүй бол өөр аюулгүй бэлгийн хавьтлын хэлбэрийг сонгохыг хичээ. Эдгээр арга нь түүнд таашаал өгч, таны хувьд аюулгүй байх болно.

Хамгийн аюулгүй:

- Бэлгийн харьцаанд огт орохгүй байх. Хэрэв та хэн нэгэнтэй бэлгийн харьцаанд орохгүй бол та хэзээ ч БЗДХ авахгүй. Зарим эмэгтэйчүүд, ялангуяа залуу эмэгтэйчүүд энэ аргыг хамгийн зөв сонголт гэж үздэг. Гэвч энэ арга ихэнх эмэгтэйчүүдийн хувьд боломжгүй бөгөөд хүсэх зүйл биш.
- Цорын ганц бэлгийн хамтрагчтай байх. Мөн тэр хүн зөвхөн таньтай бэлгийн харьцаанд ордог гэдэгт итгэлтэй бол шинжилгээ хийлгэж баталгаажуулах. Хэрэв халдвартай гарсан бол өмнөх хосоос авсан гэсэн үг.
- Гараараа бие биенээ илж таалах хүрэлцэх аргаар таашаал өгөх, эсвэл өөрийнхөө гараараа бэлгэ эрхтэнээ өдөөх (гар хангалга).
- Аман бэлгийн хавьтлын үед бэлгэвч хэрэглэх. Бэлгэвч хэрэглэснээр бэлгийн хомхой, заг хүйтэн хоолойд халдвар дамжуулахаас сэргийлнэ. Мөн аман дээр гарсан бага зэргийн шархаар дамжин ХДХВ-ийн халдвар аманд орж өвчлүүлэхээс сэргийлнэ.



Аюулгүй:

- Үтрээгээр болон амаар бэлгийн харилцаанд орох үед эрэгтэй эмэгтэй бэлгэвчийн аль нэгийг заавал хэрэглэж байх.
- Таны үтрээ болон хошногонд хосын тань биеийн шингэн орохоос сэргийлэх хэлбэрээр бэлгийн харьцаанд орох.
- Аман бэлгийн хавьтал бол ХДХВ дамжуулах эрсдэл багатай хэлбэр байдаг. Хэрэв таны аманд үрийн шингэн орвол нулимж гаргаарай.



Эр хүнтэй бэлгийн харьцаанд ороход аюулгүй байх аргууд:

- Эрэгтэйг дур тавихаас өмнө (үрийн шингэн цацагдахаас өмнө) шодойг гаргах. Тэгвэл таны биед орох үрийн шингэний хэмжээ бага байх тул ХДХВ-ийн халдвар авах боломж бага байна.
- Хуурай үед бэлгийн харьцаанд орохоос татгалз. Үтрээ (эсвэл анус) хуурай үед арьс урагдаж шалбарах нь амархан байдаг тул халдвар авах боломж илүү болно. Үтрээг шүлсээр чийглэх, эсвэл усан суурьтай тос түрхэж гулгамтгай болго. Харин та бэлгэвч хэрэглэж байгаа бол вазелин, чийгшүүлэгч, тос түрхэж болохгүй. Учир нь тэдгээр нь бэлгэвчийг амархан гэмтээдэг.

Бэлгийн харьцаа болон сарын тэмдэг

Сарын тэмдэг ирсэн үед үтрээгээр бэлгийн хавьталд орохгүй байх. Хэрэв заавал бэлгийн хавьталд орох шаардлагатай бол та болон таны хос ХДХВ/ДОХ, болон бусад БЗДХ байхгүй гэдэгт бүрэн итгэлтэй тохиолдолд бэлгийн хавьталд орж болно. Хэрэв та ХДХВ-ийн халдвартай бол вирус таны үтрээ, цус аль алинд нь байдаг. Энэ нь таны хосын халдвар авах эрсдлийг ихэсгэнэ. Хэрэв та халдваргүй, харин таны хос халдвартай бол сарын тэмдэг ирсэн үед бэлгийн хавьталд ороход таны халдвар авах эрсдэл нэмэгдэнэ. Бэлгэвч хэрэглэснээр эрсдлийг бууруулна.

Өөрчлөхөөр ажиллах

ХДХВ/ДОХ бол хөгжлийн бэрхшээлтэй хүмүүс болоод олон нийтийн санааг зовоосон томоохон асуудал юм. Заримдаа хөгжлийн бэрхшээлтэй хүмүүс бэлгийн эрүүл мэнд бол тэдэнд хамааралтай асуудал биш гэж боддог. Гэтэл бэлгийн боловсрол хүмүүсийн амь насыг хамгаалж чадна.

Бэлгийн эрүүл мэндийн талаарх сайн мэдээлэл, БЗДХ-аас хэрхэн сэргийлэх мэдлэгийг хүн бүр, бас хөгжлийн бэрхшээлтэй эмэгтэйчүүд эзэмшсэн байх хэрэгтэй. Жишээлбэл, ХДХВ/ДОХ-ын халдварын тухай мэдээлэл радио, телевизээр байнга цацагдаж байдаг ч хараа, сонсголын хөгжлийн бэрхшээлтэй хүмүүст ч бас тэр мэдээлэл хүртээмжтэй байх ёстой.

Хөгжлийн бэрхшээлтэй эмэгтэйчүүд юу хийж чадах вэ?:

- Хөгжлийн бэрхшээлтэй охид эмэгтэйчүүдийн гэр бүл асран хамгаалагчидтай уулзан бэлгийн эрүүл мэндийн талаарх мэдээлэл хүн бүрт ямар их чухал болохыг тайлбарлах.
- ХДХВ/ДОХ болон бэлгийн эрүүл мэндийн үйлчилгээ хөгжлийн бэрхшээлтэй хүмүүст хүртээмжтэй байлгах талаар эрүүл мэндийн ажилтнуудтай хамтран ажиллах.
- Хэн нэгэн хүн танд дотно харьцаа төрүүлэх хэмжээнд таалагддаг бол өөрийн итгэж явдаг хүн болох гэр бүлийн гишүүн, хөрш, найз нөхөддөө хэл.

Бусад хөгжлийн бэрхшээлтэй хүмүүст ХДХВ/ДОХ-ын халдвар болоод бэлгийн эрүүл мэндийн тухай зааж сургана

**Гэр бүл, асран хамгаалагчид юу хийж чадах вэ?**

- Хөгжлийн бэрхшээлтэй эмэгтэйчүүд бэлгийн эрүүл мэндийн тухай, ХДХВ/ДОХ болон БЗДХ-аас хэрхэн сэргийлэх тухай мэдээлэл авч байгаа эсэхэд анхаар. Мэдээллийг өгөхдөө хүндэтгэлтэй, нууц хадгалах боломжтой байхаар өгдөг байх.
- Хөгжлийн бэрхшээлтэй хүүхдүүд өсөж том болоод бусад хүмүүсийн адил бэлгийн харьцааг сонирхож эхлэх болно гэдгийг тэдний эцэг эхчүүдэд ойлгуул.

Хэн ч хөгжлийн бэрхшээлтэй эмэгтэйчүүдийг бэлгийн сонирхлоор ашиглахгүй байхад анхаарах

**Олон нийт юу хийж чадах вэ?**

Энэ нийгэмд амьдарч байгаа хүн бүр ХДХВ/ДОХ болон БЗДХ-аас хэрхэн сэргийлэх, түүний дамжих замыг мэддэг байх нь маш чухал. Ийм мэдээлэлтэй байснаар хүмүүс халдвар хэнд ч дамжиж болно гэдгийг ойлгож урьдчилан сэргийлэх арга хэмжээ авна. Энэ мэдээлэл хүмүүст хөгжлийн бэрхшээлтэй эмэгтэйчүүдэд бусадтай л адил эрүүл мэндийн үйлчилгээ авах хэрэгцээ байдаг гэдгийг ойлгуулна.

Өвчин туссан хүмүүстэй бус өвчинг тархааж байгаа нөхцөл байдлыг бий болгож байгаа тэрхүү хүчин зүйлтэй тэмцэх нь хамгийн чухал. Хөгжлийн бэрхшээлтэй эмэгтэйчүүд болоод бусад эмэгтэйчүүд шийдвэр гаргах эрх мэдэлтэй, гэр бүлийнхэн нь тэднийг тусгаарладаггүй, хүмүүс амьдрахын эрхээр биеэ үнэлдэггүй болж нийгэм эдийн засгийн нөхцөл сайжирсан үед ХДХВ/ДОХ болон БЗДХ-тай тэмцэж бүрэн сэргийлж чадна.

- Хөгжлийн бэрхшээлтэй эмэгтэйчүүд болоод бусад бүх хүмүүст бэлгийн эрүүл мэндийн үйлчилгээ болон мэдээлэл, бэлгэвч, хүртээмжтэй байснаар ХДХВ болон БЗДХ-ын нийгмийн тархацыг зогсоож чадна.
- ХДХВ/ДОХ-той хүмүүст эм бэлдмэл, цэвэр ус, тэжээллэг хоол хүртээмжтэй байх нь маш чухал.
- Хөгжлийн бэрхшээлтэй охид эмэгтэйчүүдийг бэлгийн хүчирхийлэлд өртүүлэхгүй хамгаалах үүднээс тэдэнтэй бэлгийн харьцаанд ороход ДОХ эдгэрдэггүй гэдгийг ойлгуулах.

Эрүүл мэндийн ажилтнуудад:

Эрүүл мэндийн хичээлдээ хөгжлийн бэрхшээлтэй эмэгтэйчүүдийг хамруулах.

Бүлэг болоод тогтмол уулзах боломжтой хөгжлийн бэрхшээлтэй эмэгтэйчүүдэд эрүүл мэндийн мэдээлэл өгөх, эрүүл мэндийн боловсрол олгох боломж гарцыг хай. Хөгжлийн бэрхшээлтэй эмэгтэйчүүдийн хувийн нууцад цаг ямагт хүндэтгэлтэй ханд. Эмэгтэй өөрөө зөвшөөрөл өгөөгүй бол түүний асуудлыг гэр бүлийнхэн болоод бусад хүмүүст **хэзээ ч** бүү ярь.

- ХДХВ/ДОХ болон БЗДХ хэрхэн дамждаг, хэрхэн сэргийлэх талаар тайлбарлаж өг.
- Эрэгтэй эмэгтэй бэлгэвчийг (190-191-р хуудаснаас харна уу) яаж хэрэглэдгийг тайлбарлан үзүүл.
- Хэрэв БЗДХ авсан бол ямар хүндрэл үүсдэг, ямар эм бэлдмэл хэрэглэдэг талаар зааж өг.
- Эмэгтэйн эрүүл мэндийг шалгахдаа хүчирхийллийн ямар нэгэн шинж тэмдэг байгаа эсэхийг сайтар ажигла.
- Хөгжлийн бэрхшээлтэй эмэгтэйчүүдэд зөвлөгөө авах, ХДХВ-ийн шинжилгээнд орох боломж байгаа эсэхэд анхаарах. Эрүүл мэндийн ажилтнууд хөгжлийн бэрхшээлтэй хүүхдүүдийн эцэг эхэд хүүхэддээ БЗДХ, ХДХВ/ДОХ-ын талаар хэлж зааж өгөхийг зөвлөсөнөөр хүүхдүүд өсөж том болоод бэлгийн харьцаанд орохдоо ирээдүйд зөв сонголт хийхэд нөлөөлж чадна.

