



**ХӨГЖЛИЙН БЭРХШЭЭЛТЭЙ
ЭМЭГТЭЙЧҮҮДЭД ЗОРИУЛСАН
ЭРҮҮЛ МЭНДИЙН ГАРЫН АВЛАГА**



A stylized illustration of a diverse group of people in various poses, including a person in a wheelchair, a person with a cane, and a person with a dog.
hesperian

НОМЫН ТУХАЙ

Энэхүү номын агуулга дах мэдээллийг хэрхэн ашиглаж байгаад номын зохиогчид болон (Hesperian) Барууны Сан ямар нэг хариуцлага хүлээхгүй. Хэрэв танд ямар нэгэн бэрхшээл тулгарч хөгжлийн бэрхшээлтэй эмэгтэйчүүдийн эрүүл мэндийн гарын авлага ном тусалж чадахгүй бол эмнэлгийн байгууллагад хандах, эмнэлгийн мэргэжилтнээс тусламж авахыг зөвлөж байна.

Эрүүл мэндийн гарын авлага нь хөгжлийн бэрхшээлтэй эмэгтэйчүүдэд хэрхэн сайн асаргаа халамж үзүүлэх, эрүүл амьдрах талаарх үндсэн мэдээллийг агуулсан болно. Хэрэв танд хөгжлийн бэрхшээлтэй эмэгтэйчүүд тэдний асран хамгаалагч нарын эрүүл мэндийг сайжруулах санал, зөвлөмж байгаа бол бидэнд хандана уу. Таны туршлага, санаа бодлыг сонсохдоо бид баяртай байх болно.

Конгрессийн номын сан Хэвлэгдсэн материалын мэдээллийн бааз
Максвелл, Жейн, 1941-

Хөгжлийн бэрхшээлтэй эмэгтэйчүүдийн эрүүл мэндийн гарын авлага / Жейн Максвелл, Жулиа Ваттс Белсер, Дарлийн Девид.

p. cm.

Индекс орсон.

ISBN 0-942364-50-3

1. Хөгжлийн бэрхшээлтэй эмэгтэйчүүд—Эрүүл мэнд ба ариун цэвэр.

2. Хөгжлийн бэрхшээлтэй эмэгтэйчүүд -Эмнэлгийн тусламж.

I. Белсер, Жулиа Ваттс, 1978- II. Девид, Дарлийн. III. Гарчиг.

RA654.88.M39 2006

613'.04244--dc22 2006049246

(Hesperian) Барууны Сан нь энэхүү номон дах аль ч хэсгээс (үүнд зураг багтана) ашгийн бус зорилгоор үнэгүй хувилж олшруулах, өөрчлөн ашиглахыг зөвшөөрнө. Харин энэ номон дахь аль ч хэсгээс (үүнд зураг багтана) ашгийн зорилгоор өөрсдийн хэрэгцээнд тохируулан хувилж олшруулах, өөрчлөн ашиглах хувь хүн, албан байгууллага (Hesperian) Барууны Сангаас зөвшөөрөл авах ёстой. Энэхүү номыг орчуулах, өөрчлөн гаргах тохиолдолд агуулж буй мэдээллийн шинэлэг байдлын талаар мэдээлэл авах, давхцлаас сэргийлэхийн тулд (Hesperian) Барууны Сантай холбоо барина уу. Энэ номноос авч ашигласан зураг, текст агуулсан материалын хуулбарыг (Hesperian) Барууны Сан руу илгээнэ үү.

Англи хэлнээс монгол хэлэнд орчуулсан:

Б. Сосорбурам

Хянасан:

Б.Сувд, Нийгмийн эрүүл мэндийн хүрээлэн, ЭМСЯ

П.Ундармаа, Нийгмийн эрүүл мэндийн хүрээлэн, ЭМСЯ

Номын агуулга эх бэлтгэлийг хянасан

Б. Болормаа Монголын тэргэнцэртэй иргэдийн үндэсний холбоо

Б. Даваасүрэн Монголын тэргэнцэртэй иргэдийн үндэсний холбоо

Г. Баярцэцэг Монголын тэргэнцэртэй иргэдийн үндэсний холбоо

НОМ БҮТЭЭГЧИД

Уран сайхны редактор:

Жейн Максвелл

Хамтын ажиллагааны тоймын редактор:

Жейн Максвелл, Сара Константин

Төслийг дэмжигчид:

Су Жүнг Чой, Мишель Фанкхаузер, Тауниа Кьон, Хийдер Рикард, Карень Ву

Загвар боловсруулсан:

Жейкоб Голказиан, Шу Пинг Гуан, Кристине Сьенкьевич, Сара Вэллис

Нэмэлт бичвэрүүд:

Пам Фадем, Жүдит Рожерс, Эдит Фрийдман

Хуулбарыг хянасан:

Кайтлин Викери, Тодд Жейлер

Индексжүүлэлт:

Виктория Бейкер

Хяналтын уншилт:

Суна Червин

Анагаах ухааны шүүмж:

Линне Коен, Сюзи Ким, Мелисса Смит, Сюзан Сайкс, Сандра Велнер

Редакторын удирдалт:

Сара Шаннон

Редакторын хяналт:

Тодд Жейлер

Зураачид:

Намрата Бали, Сара Бүүр, Хэйди Бронер, Мей Флоренс Кадиенте, Барбара Картер, Гил Коррал, Режина Фаул-Дойле, Сэнди Фрэнк, Шу Пинг Гуан, Жесси Хэм, Харис Икван, Анна Калис, Делфине Кензе, Жойс Низевитч, Саша Максвелл, Наоко Мияamoto, Лори Надаски, Мабел Негрете, Габриелла Ньюез, Конни Панзарини, Кейт Питмен, Петра Рор-Рюндак, Каролин Шапиро, Рьян Свийр, Лиуа Ванг, Дэвид Вэрнэр, Мэри Энн Запалак

Хавтас зургийг авсан байршлууд болон зурагчид:

Уганда улс, Жан Синг

Дэлхийн Банк/Камбож улс, Масару Гото

Мексик улс, Сюзан Левин

Энэтхэг улс, Эми Шертс

Болгар улс, Шон Спраг/spraguephoto.com

Дэлхийн Банк/Узбекистан улс, Анатолий Рахимбаев

Хавтасны арын зураг: _____



Уганда улс, UMCOR-ACT International, Паул Жеффри
Бангладеш улс, ICDDRБ/Жон Сак

Зөвшөөрөл:

Өөрсдийн бүтээлээ хэвлэн нийтлүүлэх зөвшөөрөл олгосон дараахь байгууллагуудад талархал илэрхийлье:

Алта Байтс Саммит эмнэлгийн дэргэдэх Хөгжлийн бэрхшээлтэй эмэгтэйчүүдийн Хөхний эрүүл мэндийг дэмжих төв (130-р хуудсан дахь зураг), Пиерл С.Бак Интернэйшнл/Вьетнам улс (369-370-р хуудсан дахь дохионы хэл харуулсан зурагууд), Сахаяа Интернейшнл/ АНУ (369-370-р хуудсан дахь дохионы хэл харуулсан зурагууд), Жун Хуй Яанг (369-370р хуудсан дахь дохионы хэл харуулсан зургийн хятад хувилбар)



ТАЛАРХАЛ

Хөгжлийн бэрхиээлтэй эмэгтэйчүүдэд зориулсан эрүүл мэндийн гарын авлага нь Hesperian сангийн санхүүжилтээр олон хүний хичээл зүтгэлээр бий болсон хамтын бүтээл билээ. Энэхүү ном нь хөгжлийнбэрхиээлтэйохид,эмэгтэйчүүдийнэрүүлмэндийгхамгаалах зорилгоор тэдэнд болон тэдний асран хамгаалагч нарт хүргэх эрүүл мэндийн ерөнхий мэдээллийг багтаасан болно. Номыг монгол хэлнээ хөрвүүлж хөгжлийн бэрхиээлтэй эмэгтэйчүүдийн гарын авлага болгох нөр их ажлыг санхүүжүүлсэн Канад Улсын ЭСЯ-ны Канад сангийн орон нутгийн санаачлага хөтөлбөр, хянан тохиолдуулах болон хэвлэх зардлыг гишүүний төсвөөсөө ивээн тэтгэсэн УИХ-ын гишүүн Ц.Оюунгэрэл, орчуулагч Б.Сосорбурам, хянан тохиолдуулагч ЭМСЯ-ны харъяа НЭМХ-ийн эрдэм шинжилгээний ажилтан Б.Сувд, П.Ундармаа нартаа юуны өмнө баярлаж байгаагаа илэрхийлье.

Номыг гарын авлага болгох ажлыг санаачилж, орчуулах зөвшөөрөл авч, нэг ч бүлэг хасалгүйгээр бүрэн орчуулж та бүхний хүртээл болгосон Монголын Тэргэнцэртэй Иргэдийн Үндэсний Холбооны хамт олон, зөвлөх Ада Ван Влиет нарт, та бүхний хувь нэмэр ихээхэн байсныг дуулгахад таатай байна. Энэхүү номонд орсон мэдээллээс санаа авч, өөрийн амьдарч буй орон нутгийн нөхцөл байдалд уялдуулан хөгжлийн бэрхиээлтэй охид, эмэгтэйчүүдийн сайн сайхны төлөө ихээхэн зүйл хийнэ гэдэгт бид гүнээ итгэж байна.

Сайн үйл дэлгэрэх болтугай.

**Б.Чулуундолгор
Монголын тэргэнцэртэй иргэдийн Үндэсний холбоо**



Яагаад хөгжлийн бэрхшээлтэй эмэгтэйчүүдэд зориулсан эрүүл мэндийн ном хэрэгтэй вэ?...

1. Хөгжлийн бэрхшээл ба олон нийт	5
Хөгжлийн бэрхшээл гэж юу вэ?.....	6
Хөгжлийн бэрхшээлийн шалтгаанууд	10
Хөгжлийн бэрхшээлийн талаарх мухар сүсэг, буруу ойлголт	15
Өөрчлөхөөр ажиллах.....	16
2. Хөгжлийн бэрхшээлтэй хүмүүст ээлтэй эрүүл мэндийн үйлчилгээг бий	29
Асуудлын шалтгаан эх үүсвэр	31
Эрүүл мэндийн тусламж үйлчилгээ бол хүний эрхийн асуудал	33
Эрүүл мэндийн үйлчилгээг авахад хялбар болгох.....	35
Эмнэлэг, эрүүл мэндийн орчныг хүрээмжтэй болгох зардал багатай санаанууд... ..	38
Эмнэлгийн ажилтнуудад: хөгжлийн бэрхшээлийн талаар судал.....	41
Онцлог хэлбэрийн хөгжлийн бэрхшээлтэй эмэгтэйд туслах нь	43
Өөрчлөлт хийх.....	46
3. Сэтгэцийн эрүүл мэнд.....	49
Сэтгэцийн эрүүл мэндийн асуудлууд.....	50
Нийтлэг тохиолддог сэтгэцийн эмгэгүүд	54
Сэтгэл түгших	56
Сэтгэцийн эмгэгийн ноцтой хэлбэрүүд \солиорол\.....	59
Сэтгэцийн эрүүл мэндийн асуудлыг арилгахын төлөө ажиллах	60
Дэмжлэг үзүүлэх бүлгийг байгуулах	65
4. Өөрийн бие махбодыг ойлгох.....	71
Охидын биед гарах өөрчлөлт (бэлгийн хөгжил).....	71
Сарын тэмдэг (биений юм ирэх хугацаа).....	74
Эмэгтэй хүний нөхөн үржихүйн тогтолцоо	77
Үргүйдэл.....	81
Хүүхэд үрчилж авах	83
5. Өөртөө анхаарал халамж тавих.....	85

Эрүүл байхын тулд сайн хооллох хэрэгтэй.....	86
Дасгал хөдөлгөөн хийх.....	88
Агшилт	94
Нийтлэг тохиолддог хүндрэлээс сэргийлэх.....	96
Давсагаа хянах	101
Шээсний замын өвчнөөс сэргийлэх, эмчлэх.....	105
Хүндрэх	107
Сарын тэмдэг.....	109
Үтрээнээс юм гарах	111
Арьс цоорох.....	114
Гэнэт даралт ихсэж толгой өвдөх (дисрефлекс).....	117
Өвдөлтийг удирдах.....	120
Өөрчлөхөөр ажиллах.....	121
Бие засах газрыг ашиглахад хялбар болгох.....	123
6. Эрүүл мэндийн үзлэг.....	125
Эрүүл мэндийн үзлэгт тогтмол хамрагдах нь танд ямар ач холбогдолтой вэ?	126
Хөхөө шалгах	128
Эмэгтэйчүүдийн үзлэг	130
Эрүүл мэндийн бусад үзлэгүүд.....	135
7. Бэлгийн зан үйл.....	139
Хөгжлийн бэрхшээлтэй эмэгтэйчүүдийн бэлгийн зан үйлийн талаарх буруу ташаа Ойлголт.....	140
Бэлгийн зан үйлд суралцах.....	142
Бэлгийн хавьтал хийх байрлалууд.....	147
Бэлгийн хавьтлын үеэр тохиолдож болзошгүй хүндрэлүүд.....	151
Өөрчлөхөөр ажиллах.....	154
8. Бэлгийн эрүүл мэнд: Бэлгийн замаар дамжих халдвар болон ХДХВ/ДОХ-оос урьдчилан сэргийлэх.....	157
БЗДХ-ын шинж тэмдгийг хэрхэн шалгах вэ?.....	159
Заг хүйтэн(гонорей), Хламид.....	160
Бэлэг эрхтний шарх	163
Бэлгийн хомхой.....	165
Гепатит (шарлалт, нүд шарлах).....	167
ХДХВ/ДОХ гэж юу вэ?.....	169
ХДХВ/ДОХ-ын эмчилгээ.....	176
Халдвараас сэргийлэх энгийн аргууд.....	179
Аюулгүй бэлгийн хавьтал.....	180

Өөрчлөхөөр ажиллах	182
9. Гэр бүл төлөвлөлт.....	185
Гэр бүл төлөвлөлтийн аргууд	187
Гэр бүл төлөвлөлтийн саатуулах аргууд.....	189
Ерөндөг	195
Гэр бүл төлөвлөлтийн дааврын аргууд.....	196
Дааврын эм жирэмсэнээс хамгаалах эмүүд ...	197
Хөхөөр хооллох.....	199
Уламжлалт жирэмслэхээс сэргийлэх арга... ..	200
Хурьцахгүй бэлгийн харьцаа... ..	203
Гэр бүл төлөвлөлтийн яаралтай арга	205
Үр хөндөлт	207
10. Жирэмслэлт.....	209
Жирэмслэлт болон төрөлтийг төлөвлөх... ..	213
Жирэмсэн үеийн эрүүл мэнд.....	215
Жирэмсний 9 сар.....	217
Жирэмсэн үеийн тавгүй байдал... ..	220
Хөдөлгөөн ба тэнцвэр	222
Хөлийн эрэн булчин зангирах	225
Үе мөчөөр өвдөх.....	228
Түгээмэл тохиолддог эмгэгүүд... ..	230
Жирэмсний хордлого (преэклампси).....	232
Өөрчлөхөөр ажиллах.....	233
11. Төрөхийн өвдөлт ба төрөлт... ..	235
Төрөхийн өвдөлт ба төрөлт	235
Төрөхийн өвдөлтийг хэрхэн багасгах вэ?.....	240
Хагалгаагаар төрөх (Кесаревийн хагалгаа буюу жам ёсны бус).....	244
Өвдөлтийн үед илрэх аюултай шинж тэмдгүүд... ..	245
Төрсний дараах эхний хэдэн өдөрт эхэд илрэх аюултай шинжүүд... ..	247
Шинэхэн эхийг халамжлах	249
Нярайд тавих анхаарал халамж.....	250
Өөрчлөхөөр ажиллах	251
12. Хүүхдээ асрах	253
Хүүхдийг хөхөөр хооллох.....	255
Нэмэлт хоол	265
Хүүхдийг тайвшруулах.....	266

Хүүхдийг хуурайлах, хувцаслах...	268
Хүүхдийг цэвэрлэх...	269
Хүүхдийг тэврэх зөөх	271
Хүүхдийн эрүүл мэндийг хамгаалах...	274
Дархлаажуулалт (вакцинжуулалт).....	276
13. Хөгжлийн бэрхшээлтэй байдалд насжилт нөлөөлөх нь...	277
Насжилтаас үүдэлтэй эрүүл мэндийн асуудлууд...	278
Аливаа зүйлийг хийх шинэ арга олох ...	281
Цэвэрших үед (менопауз)...	282
Идэвхитэй амьдар...	285
14. Дарамтлал, хүчирхийлэл, өөрийгөө хамгаалах.....	287
Сэтгэл зүйн дарамт...	290
Бие махбодын шахалт дарамтууд ...	294
Дарамт шахалтаас сэргийлэх	295
Хүчирхийлэгч нөхрөөс салахад нь туслах.....	297
Бэлгийн хүчирхийлэл... ..	298
Хүчиндүүлсний улмаас үүдэлтэй эрүүл мэндийн асуудлууд...	302
Асрах газарт тохиолдох дарамт...	306
Хүчирхийлэлд өртөхгүйн тулд та юу хийж чадах вэ?...	308
15. Асран хамгаалагчид туслах.....	313
Асран хамгаалагчдын хөдөлмөрийг олон нийт үнэлэх ёстой.....	315
Асран хамгаалагчдад бас тусламж хэрэгтэй ...	317
Өөрийгөө анхаарах	319
Асран хамгаалагчдын бүлэг байгуулах.....	321