

ДҮЛИЙРЭЛТ ӨВЧИН ҮҮСЭХ ШАЛТГААН

Дүлийрэлт, сонсгол бууралт гэдэг нь нэг ба хоёр чихний сонсох үйл ажиллагаа доголдох эсхүл бүрэн үгүй болохыг хэлнэ.

Энэ нь хүний эрүүл амьдрах ба нийгмийн харилцаанд хэвийн оролцох боломжийг хязгаарлаж, улс орны эдийн засагт ихээхэн хохирол учруулдаг.

Дэлхий дээр 278 сая дүлий болон сонсгол бууралттай хүн байна.

Дүлийрэлт өвчний шалтгаанууд:

- ▶ Халдварт өвчин;
- ▶ Чихэнд хортой эм тарианы нөлөө;
- ▶ Хүчтэй эсвэл удаан хугацаагаар үргэлжилсэн дуу шуугиан;
- ▶ Гэмтэл;
- ▶ Хавдар;
- ▶ Төрөлхийн өвчин;
- ▶ Ажлын нөхцөл.

Дүлийрэлтээс шалтгаалж гарах сөрөг үр дагавар:

- ▶ Мэдээлэл дутуу хүлээж авдаг учир сурч боловсроход хүндрэл бэрхшээлтэй болно;
- ▶ Ажил хийхэд хүндрэл учирна;
- ▶ Нийгмийн харилцаанд оролцох идэвхи суларна;
- ▶ Хувийн амьдралын хувьд зожиг, ганцаардмал болно.

ХӨДӨЛМӨРИЙН ЧАДВАР АЛДАЛТАНД ХҮРГЭЖ БҮЙ ӨВЧЛӨЛҮҮД

Дүлийрэлтийн шинж

Шивнэж хэлсэн үгийг сонсохгүй бол яльгүй дүлийрэлт гэж үзэх ба хөдөлмөрийн чадвар алдалтын хувь хугацаа тогтоохгүй.

- ▶ Энгийн яриаг сонсохгүй байвал дунд зэрэглэлийн дүлийрэлт;
- ▶ Чанга хэлсэн үгийг сонсохгүй хүнд зэрэглэлийн дүлийрэлт гэж ангилна.

Чих хамар хоолойн өвчин, Сонсгол тэнцвэрийн эрхтэнтэй холбоотой дараах үйл ажиллагааны өөрчлөлтийн үед хөдөлмөрийн чадвар алдалтын хувь хугацааг холбогдох журмын дагуу тогтооно.

Хүлээн авах ба дамжуулах хэлбэрийн сонсгол бууралтын нэгдүгээр үе /20-40 дб/

Хүлээн авах ба дамжуулах хэлбэрийн сонсгол бууралтын хоёр гуравдугаар үе /40-80 дб/

Хүлээн авах ба дамжуулах хэлбэрийн сонсгол бууралтын дөрөвдүгээр үе /80 дб-ээс дээш/

Төрөлхийн болон олдмол дүлий, хэлгүй

Тэнцвэрийн гаралтай, эмийн эмчилгээнд сайжирдаггүй, олон дахилттай толгой эргэлт, тэнцвэрийн өөрчлөлт, үүнтэй холбоотой огилт бөөлжилт, чих шуугих, сонсгол муудах

ДҮЛИЙРЭЛТ ӨВЧНӨӨС УРЬДЧИЛАН СЭРГИЙЛЭЛТ



Халдварт өвчиноос урьдчилан сэргийлэх вакцинжуулалтанд хамрагдах



Хэт чанга дуу хөгжим сонсохгүй байх



Сонсголд нөлөөлөх эм тариаг хэрэглэхгүй байх, зайлиггүй тохиолдолд эмчийн заавар зөвлөгөөг дагаж мордох



Тэсэрч дэлбэрэх зүйлс болон салютаар тоглохгүй байх



Дуу чимээтэй ажлын байранд хамгаалах хэрэгсэл ашиглах

ХӨДӨЛМӨРИЙН ЧАДВАР АЛДСАН ТОХИОЛДОЛД ТАНЫ АНХААРАХ ЗҮЙЛС



Мэс заслаар сонсгол сайжруулах боломжгүй үед чихний сонсголын аппарат хэрэглэнэ.



Боломжтой тохиолдолд сонсгол сэргээх мэс засал хийж сонсголыг сайжруулна.

**ТА ӨӨРӨӨ ӨӨРИЙНХӨӨ
ЭРҮҮЛ МЭНДИЙГ ХАЙРЛАХ,
ХАМГААЛАХ, ДЭМЖИХ ҮҮРЭГТЭЙ.**

ЗҮРХ СУДАСНЫ ӨВЧНИЙ ҮҮСЭХ ШАЛТГААН

Зүрхний өвчин гэдэг нь зүрхний хэвийн үйл ажиллагаанд аливаа эмгэг үүсэхийг хэлнэ. Зүрхний өвчний маш олон хэлбэрүүд байдаг.

- ▶ Зүрхний хэмнэл хэвийн бус байх;
- ▶ Зүрхний хавчлагын үйл ажиллагаа хэвийн бус байх;
- ▶ Цусны даралт ихсэх;
- ▶ Ямар нэгэн халдвар, хортой бодисоос үүдэх зүрхний цохилт удаашрах;
- ▶ Насжилт (65-аас дээш);
- ▶ Чихрийн шижин;
- ▶ Гэр бүлийн гишүүдээс зүрхний артерийн судасны эмгэгээр өвчилж байсан (генийн болон удамшлын хүчин зүйл);
- ▶ Цусны даралт ихсэх;
- ▶ Тамхи татах;
- ▶ Хоол хүнсэндээ хэт их өөх тос хэрэглэх;
- ▶ Холестериний түвшин хэвийн хэмжээнд бус байх;
- ▶ Бөөрний ужиг өвчин

Зүрхний шигдээс нь дэлхийд хөдөлмөрийн чадвар алдалт, нас баралтын тэргүүлэх шалтгаан болдог. Зүрхний шигдээс нь амьдралын туршид үргэлжлэх арга эмгэг байдлаар цөөн ч гэсэн тохиолддог ба ихэнхдээ оношлогдохгүй өнгөрдөг. Харин гэнэтийн нас баралт болон цусны эргэлтийн хүнд алдагдлын гол шалтгаан болдог билээ.

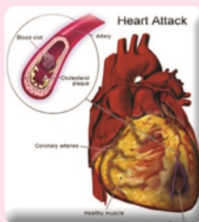
ХӨДӨЛМӨРИЙН ЧАДВАР АЛДАЛТАНД ХҮРГЭЖ БҮЙ ӨВЧЛӨЛҮҮД

- ▶ Зүрхний архаг дутагдал;
- ▶ Артерийн гипертензи;



- ▶ Зүрхний ишеми өвчин;
- ▶ Зүрхний шигдээс;
- ▶ Хүнд хэлбэрийн, түр зуурын муужралт өгдөг хэм алдагдлууд;
- ▶ Халдварт эндокардит;
- ▶ Уушгины судас анхдагч, эсвэл хоёрдогчоор бөглөрөх эмгэг;
- ▶ Хоёр хавтаст хавчлагын унжилт;
- ▶ Зүрх шилжүүлэн суулгах;
- ▶ Гол судас, том салааны цүлхэн;

- ▶ **З а х ы н а р т е р и й н судасны эмгэг;**
- ▶ Хөлийн судас б и т ү ү р э х өвчин.



ЗҮРХ СУДАСНЫ ӨВЧНӨӨС УРЬДЧИЛАН СЭРГИЙЛЭЛТ

Тамхинд үгүй гэж хэлье!

- ▶ Хамтран ажиллагсдадаа тамхинаас гарахыг ятгах, уриалах;
- ▶ Тоглоомын талбай, сургууль, эмнэлгийн эргэн тойронд тамхи татахыг хориглох;
- ▶ Ажлын байрыг тамхигүй орчин болгож, тамхинаас гарах хүсэлтэй ажилчдыг ажил олгогчоос дэмжих.

Ажлын байранд дасгал хөдөлгөөн хийе!

- ▶ Ажил руугаа дугуйгаар, эсвэл явган явах;
- ▶ Шатаар өгсөх, лифтнээс татгалзах;
- ▶ Алхаа хэмжигч, ухаалаг гар утсаа ашиглан алхалтын тоогоо хэмжих;
- ▶ Утсаар ярихдаа босч зогсох, суугаа ажлын үед өрөөндөө үе үе холхиж.

Хоол хүнсэндээ анхаарал тавья!

- ▶ Сургууль, ажлын байр, эмнэлэгт эрүүл бүтээгдэхүүн, хүнснийг эрхэмлэх;
- ▶ Түргэн хоолноос татгалзах.

Бухимдахгүй байхыг хичээе!

- ▶ Бухимдал нь тамхи татах, архийг хэтрүүлэн хэрэглэх, эрүүл бус хооллох шалтгаан болохыг анхаарах;
- ▶ Өдрийн цайны цагаараа ажлаасаа гарч, цэвэр агаар амьсгалан хөнгөн дасгал, хөдөлгөөн хийх;
- ▶ Сунгалтын болон бусад хөнгөн дасгал хөдөлгөөнийг өдөр тутамд 5 минутын турш хийх.

Та өөрөө идэвхтэй бай!

- ▶ Аливаа юмыг эхлүүлэхэд оройтно гэж хэзээ ч байдаггүй! Өдөрт 50 минутаас доошгүй хугацаагаар идэвхтэй дасгал хөдөлгөөн хийж занших;
- ▶ Дасгал хөдөлгөөн хийхээс өмнө эмчээс заавар, зөвлөмж заавал авах;
- ▶ Хөдөлмөрийн чадвараа алдсан ч бололцоогоороо хөдөлгөөн хийх.

Хамгийн ашиг тустай дасгал хөдөлгөөн

- ▶ Алхах, шогших, сэлэх, дугуй унах;
- ▶ Шатаар өгсөх, ууланд авирах;
- ▶ Иогийн дасгал хийх.

ХӨДӨЛМӨРИЙН ЧАДВАР АЛДСАН ТОХИОЛДОЛД ТАНЫ АНХААРАХ ЗҮЙЛС



Дасгал хөдөлгөөн;



Эрсдэлт хүчин зүйлсийн эсрэг тууштай эмчилгээ;



Хоол зүйн зөвлөмж;



Нийгмийн арга хэмжээ;



Сэтгэл зүйн эмчилгээ;



Хөдөлмөр эмчилгээ;



Хөдөлгөөн засал;

Дасгалт хөтөлбөрт суурилсан зүрх судасны өвчний хоёрдогч урьдчилан сэргийлэлт.

Амьдралын өдөр тутмын хэвийн үйл ажиллагааг хангахын тулд:

- ▶ Гэрийн ажил хийх;
- ▶ Малаа хариулах;
- ▶ Ногоо тарих;
- ▶ Дэлгүүр хэсэх;
- ▶ Биеийн тамираар хичээллэх.

Өвчтөний буруу дадал хэвшлийг засаж өөрчлөн, өвчтөнд аюулгүй, зөв хөдөлгөөний хэм хэмжээг тогтоож, өвчтөн тус бүрт тохирсон дасгалын жорыг гарган гүйцэтгүүлснээр зүрхийг дасгал хөдөлгөөнд дастан энгийн амьдрал руу эргэн шилжүүлж болно.

ЯСНЫ СИЙРЭГЖИЛТ ГЭЖ ЮУ ВЭ?

Ясны сийрэгжилт гэдэг нь ясны бичил бүтэц элэгдэн, ясны жин багасдаг тулгуур хөдөлгөөний эмгэг бөгөөд мөн цаашлаад ясны хугаралд хүргэдэг архаг өвчин бөгөөд сийрэгжилтэнд нурууны нугалам, бугуй, түнх, аарцаг, гарын яснууд өртөмхий байна.

Ясны сийрэгжилт болон түүнтэй холбоотой хугарлууд нь өвдөлт, удаан хугацааны хөдөлмөрийн чадвар алдагдах гэх мэт маш ноцтой үр дагаварт хүргэж болно.



Хэвийн яс Сийрэгжсэн яс Хугарсан яс

ЯСНЫ ХУГАРЛААС СЭРГИЙЛЭХ 5 АЛХАМ



1. ДАСГАЛ ХӨДӨЛГӨӨН ТОГТМОЛ ХИЙХ

Өөрт тохирсон дунд эрчимтэй дасгал хөдөлгөөнийг хамгийн багадаа 30 минут, 7 хоногийн 3-5 өдөрт тогтмол хийх.

/Үүнд: гүйх, ууланд гарах, шатаар өгсөх, уруудах, дээс тоглох, спортоор хичээллэх/

Мөн өндөр эрчимтэй, булчин чийрэгжүүлэх, эсэргүүцэлтэй дараах дасгалуудаас өөрт тохируулан 7 хоногт хамгийн багадаа 2 удаа хийх хэрэгтэй.



2. ЭРҮҮЛ, ЯСАНД ЭЭЛТЭЙ ХООЛ ХҮНС ХЭРЭГЛЭХ

Кальци, витамин Д болон бусад хэрэгцээт эрдэс бодис хэрэглэх. Үүнээс гадна эдгээрээр баялаг хүнсний бүтээгдэхүүнийг өдөр тутамдаа түлхүү хэрэглэх. /Үүнд: тараг, сүү, цагаан идээ, хүнсний ногоо, загас гэх мэт/

АНУ-ын Анагаах Ухааны институтын зөвлөснөөр насанд хүрсэн хүнд шаардлагатай витамин Д-ийн тун, хэмжээ нь:

60 доош насны	60 дээш насны
600 IU/ өдөрт	800-1000 IU/ өдөрт



3. АМЬДРАЛЫН БУРУУ ХЭВ МАЯГ, ХОРТ ЗУРШЛААС ТАТГАЛЗАХ

- Тамхи татахаа зогсоох
- Хэрэглэж буй согтууруулах ундааны хэмжээг бууруулах
- Биеийн жингийн индексээ хэвийн хэмжээнд барих

Хэрхэн биеийн жингийн индексээ тооцох вэ?

Байх ёстой биеийн жингээ тодорхойлох хамгийн энгийн арга нь биеийн жингийн индексийг тооцоолох бөгөөд үүнийг дараах томъёогоор тодорхойлно.

$$БЖИ = \frac{Жин / кг /}{Өндөр^2 / м^2 /}$$

- Тураал < 18.5
- Хэвийн < 18.5-24.9
- Илүүдэл жин = 25-29.9
- Таргалалт > 30



4. ЭРСДЭЛТ ХҮЧИН ЗҮЙЛСИЙГ ӨӨРӨӨСӨӨ ХАЙХ

Ясны сийрэгжилт нь ихэвчлэн тодорхой шинж тэмдэггүй явагдан, даамжран ясны хугарлаар илэрдэг архаг өвчин юм. Удаан хугацааны турш глюкокортикоид, дархлаа дарангуйлах эмчилгээ хийлгэсэн, цэвэршилтийн дараах үе зэрэгт ясны сийрэгжилт илрэх нь түгээмэл байдаг тул эрт оношлуулах нь чухал.

ДААТГУУЛАГЧ (ИРГЭН)- ИЙН ХӨДӨЛМӨРИЙН ЧАДВАР АЛДАЛТЫГ ҮНЭЛЭХ ҮЙЛ ЯВЦ



СЭТГЭЦИЙН ӨВЧНИЙ ҮҮСЭХ ШАЛТГААН

Дэлхийн эрүүл мэндийн байгууллагын тодорхойлсноор сэтгэцийн хувьд эрүүл хүн гэдэг нь:

1. Бие махбодийн хувьд эрүүл;
2. Бодол санаа нь эмх цэгцтэй;
3. Сэтгэлийн хөдөлгөөн тогтвортой;
4. Зан үйл, биеэ авч явах байдал нь зохистой байхыг хэлнэ.

Ямар ч хүмүүс сэтгэцийн эмгэгээр өвчилдөг вэ?

Арьсны өнгө, үндэс угсаа, нас, хүйс, соёл иргэншил, нийгэм болон эдийн засгийн байдлаас хамаарахгүйгээр ямарч хүн сэтгэцийн өвчнөөр өвчилж болно.

- ▶ Гэр бүлийн маргаан;
- ▶ Гэр бүл салалт;
- ▶ Ажилгүйдэл;
- ▶ Ядуурал эдийн засгийн хямрал;
- ▶ Архидалт, хардалт;
- ▶ Хүүхдийн буруу хүмүүжил

ээрэг олон хүчин зүйлсээс болж бухимдал, стресс, тайван биш байдал, сэтгэл зовох зэрэг сэтгэл зүйн өөрчлөлтүүд үүсч сэтгэцийн эмгэгээр өвчлөх эрсдлийг бий болгодог.

ХӨДӨЛМӨРИЙН ЧАДВАР АЛДАЛТАНД ХҮРГЭЖ БУЙ ӨВЧЛӨЛҮҮД

Дэлхий дээр 1.5 тэрбум гаруй хүн нэг буюу түүнээс дээш сэтгэцийн эмгэгээр өвчилсөн байгаа ба эдийн засгийн хөгжлийн түвшингээс үл хамааран сэтгэцийн эмгэгийн тархалт эрчимтэй өсч байна.

Сэтгэцийн эмгэг нь хөдөлмөрийн чадвар алдалтыг удаан хугацаанд өндөр хувиар алдагдуулж байгаа нь дэлхий дахины нийгмийн эрүүл мэндийн тулгамдсан асуудал болж байна.

Сүүлийн үед:

- ▶ Шизофрения;
- ▶ Оюуны хомсдол;
- ▶ Өтлөлтийн солиорол;
- ▶ Архинд донтох өвчин;
- ▶ Невроз

ээрэг өвчний шалтгаанаар хөдөлмөрийн чадвар алдах нь ихсэж байна.



СЭТГЭЦИЙН ӨВЧНӨӨС УРЬДЧИЛАН СЭРГИЙЛЭЛТ



*Биеийн эрүүл мэндийг
дэмжих хамгаалах*



Тайвширч сурах



*Үүрэг хариуцлагаа
ойлгох*



*Ажил амралтаа
зов төлөвлөх*



*Өөрийнхөө давуу болон
сул тал дээр
ажиллах*



*Хамтын хүчээр
тэмцэх*



*Амьдралын зөв
хэвшлийг сонгох*

ХӨДӨЛМӨРИЙН ЧАДВАР АЛДСАН ТОХИОЛДОЛД ТАНЫ АНХААРАХ ЗҮЙЛС

ДАРААХ АЮУЛТАЙ ДОХИОГ ЭРТ ИЛРҮҮЛ!



Нойр хямрах;



Архи тамхи, мансууруулах бодис хэрэглэх;



Сэтгэл түгшиж, хямрах;



Уур чинь амархан хүрэх;



Ядарч сульдах;



Хүмүүстэй харилцахад төвөгтэй болох;



Орчиндоо дасан зохицож чадахгүй байх;

Илэрч буй эдгээр шинж тэмдэг, хам шинжийг эрт үед нь илрүүлж, сэтгэцийн эмчийн зөвлөгөө заавал авах шаардлагатай.

**ТА ӨӨРӨӨ ӨӨРИЙНХӨӨ
ЭРҮҮЛ МЭНДИЙГ ХАЙРЛАХ,
ХАМГААЛАХ, ДЭМЖИХ ҮҮРЭГТЭЙ.**

НҮДНИЙ ДАРЛТ ИХСЭХ ӨВЧИН

Нүдний даралт ихсэх буюу глауком нь нүдний даралт ихэссэний улмаас хараа муудаж, харааны мэдрэл гэмтэн сохролд хүргэдэг даамжрах явцтай өвчин юм. Глауком өвчин Дэлхийд болон Монгол улсад сохорлын шалтгаанаар 2 байранд ордог.

ШАЛТГААН

Нүдэн дотор үүсэх шингэний хэмжээ хэвийн боловч нүднээс гадагшлах шингэний хэмжээ багассаны улмаас шингэн хуримтлагдаж нүдний дотоод даралт ихсэнэ. Хоёр хэлбэрээр тохиолддог.



ИЛРЭХ ШИНЖ ТЭМДЭГ

1. Нээлтэй өнцөгт хэлбэрийн глауком нь 2 нүдийг хамрах ба илрэх хугацаа нь хоорондоо зайтай байж болно. Энэ үед илрэх шинж тэмдэг бүдэг байдаг тул эрүүл нүднийхээ хараанд дасч өвчилсөн нүдээ хараагүй болсныг хожуу мэддэг.

2. Хаалттай өнцөгт глауком нь өглөө хараа манантаж үдийн хойно хараа тодорно. Үе үе улайна, гэрэл рүү харахад дугуй солонгон хүрээ татаж харагдана.

Хааяа толгой таллаж өвдөн, улмаар өвдөлт нүд рүү дамжина.

ОНОШИЛГОО

Зөвхөн нүдний төрөлжсөн мэргэжлийн эмч оношилно.

ЭМЧИЛГЭЭ

- Эмчийн хяналтанд тогтмол үзүүлж байх
- Нүдний даралт бууруулах эмийг зааврын дагуу тогтмол хэрэглэх
- Эмчийн зөвлөгөөг биелүүлэх Энэ өвчнөөр өвдсөн бол амьдралын дэглэмийг хатуу баримтлах ёстой. Учир нь өвчин харааг эргэшгүйгээр алдагдахад хүргэх аюултай.

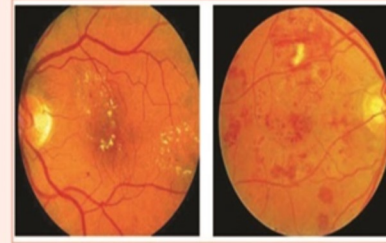
УРЬДЧИЛАН СЭРГИЙЛЭХ

Глауком өвчний улмаас нэгэнт алдсан харааг эргэн сэргээх боломжгүй. Хамгийн чухал нь өвчнийг эрт илрүүлэх явдал юм.

35-аас дээш насны бүх хүмүүс гониоскопийн шинжилгээ хийлгэж, глауком өвчин үүсэх эрсдэл байгаа эсэхийг тодруулах шаардлагатай.

ЧИХРИЙН ШИЖИНГИЙН РЕТИНОПАТИ

Дэлхийн хүн амын томоохон хэсгийг хамран өвчлүүлж буй халдварын бус торлогийн эмгэгийн гол шалтгаан нь чихрийн шижин бөгөөд хараанд нөлөөлөх хүндрэл нь чихрийн шижингийн ретинопати юм.



ШАЛТГААН

1. Чихрийн шижингийн шар толбоны хаван
2. Нүдний шилэнцрийн хөндийд цус харвах

Дээрхи хоёр шалтгаан хамтдаа хараанд аюултай чихрийн шижингийн ретинопати үүсгэдэг. Маш олон хүн чихрийн шижингийн шар толбоны хавангийн улмаас хараагаа алдаж байна.

ОНОШИЛГОО

1. Эмнэлзүйн шинж тэмдэг
2. Флюоресцеин ангиографи /торлогийн зураг авах/
3. Оптик когерент томографи (торлогийн хөндлөн зүслэгийн зураг)

ЭМЧИЛГЭЭ

Стандарт эмчилгээ нь лазер фотокоагуляц юм.

Сүүлийн үед шилэнцрийн хөндийд судасны эндотелийн ургалтын хүчин зүйлийн эсрэг (anti VEGF) тарилга хийж байна. Уг тарилгын суурь тунг сарын зайтай хийх ба шаардлагатай тохиолдолд дараагийн тунг хийнэ. Зарим нөхцөлд шилэнцэр кортикостероид тарих нь үр дүнтэй.

УРЬДЧИЛАН СЭРГИЙЛЭХ

Чихрийн шижин, цусны даралт, холестеролын түвшингээ сайтар хянаж чадвал чихрийн шижингийн шар толбоны хавангийн явцыг удаашруулах, хараагаа алдахаас сэргийлж чадна.

ХЯНАЛТ

Ретинопати үүсээгүй диабет өвчний үед жилд нэг удаа хүүхэн харааг тэлж нүдний уг шинжилнэ.

Хөнгөн зэргийн ретинопати өвчний үед 6 сар тутам, дундаас хүнд зэргийн ретинопати 2-4 сар тутам, пролиферацитай ретинопати 1-3 сар тутам хянана.

**ТА ӨӨРӨӨ ӨӨРИЙНХӨӨ
ЭРҮҮЛ МЭНДИЙГ ХАЙРЛАХ,
ХАМГААЛАХ, ДЭМЖИХ ҮҮРЭГТЭЙ.**

МЭРГЭЖЛЭЭС ШАЛТГААЛСАН ӨВЧНИЙ ҮҮСЭХ ШАЛТГААН

Хөдөлмөрлөх явцад үүссэн үйлдвэрийн сөрөг хүчин зүйлийн нөлөөллөөс шалтгаалсан өвчнийг мэргэжлээс шалтгаалсан өвчин гэнэ.

Хөдөлмөрийн чадвар алдалтанд хүргэж буй шалтгаан:

- ▶ Үйлдвэрлэлийн тоос, тоосонцор;
- ▶ Ажлын орчны чийглэг, агаарын хэм хөдөлгөөн, даралт, доргион, шуугиан, инфра ба ультра долгион, ионжуулагч ба ионжуулагч бус цацраг;
- ▶ Химийн бодисууд;
- ▶ Биеийн хүчний болон мэдрэл сэтгэцийн эрхтэн тогтолцооны хэт ачаалал;
- ▶ Биологийн: нян, вирус, мөөгөнцөр, ургамал, амьтны гаралтай бүтээгдэхүүн.



ХӨДӨЛМӨРИЙН ЧАДВАР АЛДАЛТАНД ХҮРГЭЖ БУЙ ӨВЧЛӨЛҮҮД

- ▶ Уушги тоосжих өвчин;
- ▶ Химийн бодисын архаг хордлого;
- ▶ Нүдний өвчин;
- ▶ Харшилт өвчин;
- ▶ Доргионы өвчин;
- ▶ Туяаны өвчин;
- ▶ Тулгуур тогтолцооны өвчнүүд;
- ▶ Шуугианаас үүссэн сонсгол бууралт.

Хөдөлмөрийн нөхцөлийн ангилал:

Хэвийн хөдөлмөрийн нөхцөл:

Үйлдвэрлэлийн ажлын байрны орчны болон хөдөлмөрийн үйл ажиллагааны хүчин зүйлс нь ажилтны эрүүл мэндэд нөлөөлөхгүй буюу тэдгээрийн хэмжээ нь эрүүл ахуйн зөвшөөрөх хэмжээнээс хэтрээгүй байх нөхцөл.

Хэвийн бус нөхцөл:

Хөдөлмөрийн аюулгүй ажиллагаа, эрүүл ахуйн шаардлагын хүрээнд сөрөг нөлөөллийг нь арилгах боломжгүй, хөдөлмөрийн стандартад нийцээгүй ажлын байрны нөхцөл.

МЭРГЭЖЛЭЭС ШАЛТГААЛСАН ӨВЧНӨӨС УРЬДЧИЛАН СЭРГИЙЛЭЛТ

- ▶ Хөдөлмөрийн аюулгүй байдал эрүүл ахуйн тухай хуулийн дагуу Хөдөлмөрийн аюулгүй байдал, эрүүл ахуйн зөвлөл байгуулж, үйлдвэрлэлийн орчны эрүүл ахуй, аюулгүй ажиллагаанд хяналт тавих;
- ▶ Ажилтныг амрах байр, шүршүүр, ундны цэвэр усаар хангах нөхцөл боломжийг бүрдүүлэх;
- ▶ Хөдөлмөрийн нөхцөлийн үнэлгээ жил бүр хийлгэх;
- ▶ Ажилтныг анх ажилд орох үед эрүүл мэндийн үзлэгт заавал хамруулж, тухайн ажилд тохирох эсэхийг шийдэх;
- ▶ Ажилтныг жил бүр эрүүл мэндийн үзлэгт тогтмол хамруулж мэргэжлээс шалтгаалсан өвчин илрүүлэх үзлэг хийлгэх;
- ▶ Ажилтныг чанартай сайн хувийн хамгаалах хэрэгсэлээр, хүрэлцэхүйц хэмжээгээр хангах.



Асбестийн тоосноос хамгаалах
P-100 филтэртэй шүүгч баг



Газлуурын ажил, нунтаглах, тэсрэх зэрэг үйл ажиллагааны үед тоосноос хамгаална. TORNADO P2/AFFINITY PLUS P2



Доргионоос хамгаалах бээлий



Сонсгол хамгаалах хэрэгсэл,
чихэвч

ХӨДӨЛМӨРИЙН ЧАДВАР АЛДСАН ТОХИОЛДОЛД ТАНЫ АНХААРАХ ЗҮЙЛС



Хяналтын эмчийн заавар зөвлөгөөг сайтар биелүүлж холбогдох үзлэг шинжилгээнд тогтмол хамрагдаж байх;



Амьдралын зөв хэв маяг, дадалд хэвших;

- ▶ Архи тамхинаас татгалзах;
- ▶ Дасгал хөдөлгөөн хийх;
- ▶ Эрүүл хооллох;



Эмнэлэг хөдөлмөрийн магадлах комиссийн шийдвэрээр сэргээн засах тусламж үйлчилгээнд хамрагдах хөдөлмөр эмчилгээ, хөдөлгөөн эмчилгээ, сэтгэл зүйн эмчилгээнд хамрагдах;



Эмнэлэг хөдөлмөрийн магадлах комиссийн шийдвэрээр хориглосон хөдөлмөрийн нөхцөлд ажиллахгүй байх;



Дахин мэргэшүүлэх сургалтанд хамрагдах.

**ТА ӨӨРӨӨ ӨӨРИЙНХӨӨ
ЭРҮҮЛ МЭНДИЙГ ХАЙРЛАХ,
ХАМГААЛАХ, ДЭМЖИХ ҮҮРЭГТЭЙ.**

МЭДРЭЛИЙН ТОГТОЛЦООНЫ ӨВЧНИЙ ҮҮСЭХ ШАЛТГААН

Мэдрэлийн тогтолцооны өвчин нь хүний амьдралын хэв загвараас ихээхэн хамаардаг ужиг, архаг явцтай эмгэг юм. Мэдрэлийн тогтолцооны өвчнийг байрлалаар нь тархи, нугас, захын мэдрэлийн гэж ангилдаг.

Мэдрэлийн тогтолцооны өвчин үүсэх эрсдэлт хүчин зүйл:

- ▶ Хөдөлгөөн багатай суугаа ажил хөдөлмөр;
- ▶ Амьдралын буруу хэвшил;
- ▶ Таргалалт;
- ▶ Эмийн зохисгүй хэрэглээ;
- ▶ Ажлын байрны болон хүрээлэн буй орчны бохирдол;
- ▶ Архаг хууч өвчин.

Мэдрэлийн тогтолцооны өвчний зонхилох шалтгаан:

- ▶ Артерийн даралт ихсэх, судасны хатуурал;
- ▶ Чихрийн шижин;
- ▶ Архи, тамхины хэрэглээ;
- ▶ Гэмтэл;
- ▶ Вирусийн ба нянгийн халдвар;
- ▶ Ахуйн ба үйлдвэрийн химийн цочмог, архаг хордлого.

ХӨДӨЛМӨРИЙН ЧАДВАР АЛДАЛТАНД ХҮРГЭЖ БУЙ ӨВЧЛӨЛҮҮД

Мэдрэлийн тогтолцооны өвчний шинж тэмдэг:

- ▶ Өвдөх, бадайрах;
- ▶ Иржигнэх, янгинах;
- ▶ Булчин татганах;
- ▶ Булчин хатингирших, чангарах;
- ▶ Хөдөлгөөн хязгаарлагдах.

Хөдөлмөрийн чадвар алдалтанд хүргэж буй мэдрэлийн тогтолцооны өвчнүүд:

- ▶ Тархи, тархины бүрхүүл болон нугасны үрэвсэл менингит;
- ▶ Тархмал хатуурал (тархи, харааны мэдрэл болон нугасыг хамарсан архаг даамжирсан үрэвсэлт эмгэг);
- ▶ Харвалт;
- ▶ Гэмтэл, нурууны өвчин;
- ▶ Толгойн хурц болон архаг өвдөлт;
- ▶ Толгой эргэлт, уналт таталт;
- ▶ Булчингийн хатингирал.

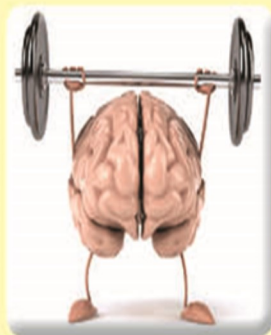
Тархины харвалт, тархины хавдар, тархины хүнд гэмтэл болон даамжрах бусад эмгэгийн улмаас өдөр тутмын үйлдлээ гүйцэтгэж чадахгүй, мартамхай, анхааралгүй, буруу зөрүү үйлдэл хийх, өөртөө үйлчлэх чадвар буурах, хувцаслах, идэх уух, бие засахдаа бусдын дэмжлэг авах, чөлөөтэй явж, суухгүй, асаргаа шаардагдах нь цөөнгүй. Ухаан алдах, татах нь тархины эмгэг бөгөөд уналтын хөдлөлийн үед амьсгал, зүрх зогсох, гал усанд унах, бэртэж гэмтэх хүндрэл цөөнгүй тохиолддог.

МЭДРЭЛИЙН ТОГТОЛЦООНЫ ӨВЧНӨӨС УРЬДЧИЛАН СЭРГИЙЛЭЛТ

- ▶ Архи тамхийг хэрэглээнээс хасах;
- ▶ Зөв хооллох;



- ▶ Илүүдэл жинтэйгээ тэмцэх;
- ▶ Байнгын дасгал хөдөлгөөн хийх;
- ▶ Нас ахих тусам илүү унших;
- ▶ Мэдэж чаддагаа бусадтай хуваалцах;
- ▶ Амьдралын баяр баясгалан, гэрэл гэгээг мэдрэх;
- ▶ Элдэв эм биологийн нэмэлт бүтээгдэхүүн хэрэглэхээс татгалзах;
- ▶ Агаарт алхах;
- ▶ Гэр орны, ахуйн өөртөө таарсан ажил хийх.



ХӨДӨЛМӨРИЙН ЧАДВАР АЛДСАН ТОХИОЛДОЛД ТАНЫ АНХААРАХ ЗҮЙЛС

Өдөр бүр биеийн болон оюуны дасгал хөдөлгөөн хийхэд анхаарна уу.

- Өөртөө үйлчлэх;
- Бусдын дэмжлэггүй нүүр гараа угаах;
- Хооллох;
- Бие засах;
- Хувцаслаж сурахад суралцах.

Сэтгэл санаа өөдрөг, тэмүүлэл, эрмэлзлэлтэй байлгахад анхаарна уу.

- ▶ Эмчийн зөвлөгөөний дагуу эмийн ба эмийн бус эмчилгээ хийлгэх;
- ▶ Зөв гутал өмсөх;
- ▶ Нурууны бэхлэгээ зүүх;
- ▶ Гар унжихаас сэргийлэх;
- ▶ Тулгуурт таяг, тэргэнцэр зэрэг туслах хэрэгслэл ашиглах;
- ▶ Түшлэг бүхий суултууртай 00 ашиглах;
- ▶ Амьдралын чанараа дээшлүүлэх;
- ▶ Гэр бүл, хамт олны нөхөн сэргээх засал, өдөр тутмын гэр орны ажил (хоол унд бэлтгэх, цэвэрлэгээ, жижиг сажиг засвар үйлчилгээ) хийх.

ТА ӨӨРӨӨ ӨӨРИЙНХӨӨ ЭРҮҮЛ МЭНДИЙГ ХАЙРЛАХ, ХАМГААЛАХ, ДЭМЖИХ ҮҮРЭГТЭЙ.

ЯС БОРООЖИЛТЫН 1 ДҮГЭЭР ҮЕ: АНХДАГЧ БЛАСТОМА

Яс хугармагц хугарлын голомтоос мэдрэлийн төвд тэмүүлэх цочрол уураг тархинд хугарлын талаар мэдээлэл асар хурдан хугацаанд дамжуулж, гэмтсэн эрхтэн ясыг сэргээхэд шаардлагатай бие махбодын нөөцөд байгаа тусгай бодисыг дайчлан хугарлын голомтод хүргэнэ. Хурсан цус, цусан хангамжаар дайчлагдан ирсэн тусгай бодис нь хугарлын үзүүрийг тойрон байгаа гэмтсэн эд эсээс хугарлын голомтод мэдрэл, дотоод шүүрлийн даавруудын оролцоотойгоор төлжилтийн анхны эс полибластуудыг 3-4 хоногийн хугацаанд шинээр үүсгэнэ. Өвчтөн аль болох хэвтрийн дэглэмд байж, хугарсан хэсгийг хөдөлгөөнгүй байлгана.

ЯС БОРООЖИЛТЫН 2 ДУГААР ҮЕ: ЭД БОЛООГҮЙ ПОЛИБЛАСТУУД ХЭЛБЭРЖСЭН ЭД БОЛОХ ҮЕ

Ясны хальс, ясны чөмөг, орчмын эдээс үүссэн, эд болж ялгаваржаагүй / хэлбэржээгүй/ полибластууд эд болон ялгаваржина. Энэ ялгаваржих үйл явц буюу ямар эд давамгайлан хэлбэржих нь төлжилтийн анхдагч эдгэрэлтэд хэрэгтэй. Өөрөөр хэлбэл энэ нь холбогч эд, мөгөөрсөн эд, аль нь давамгайлан үүсэхийг шийдэх үе юм.

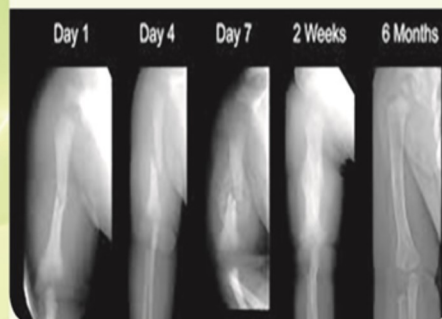
Энэ нь ойролцоогоор 2 долоо хоног үргэлжилнэ. Энэ үед хугархайн үзүүрүүдийг хооронд нь аль болох бүх гадаргуугаар нь нийлүүлж, хөдөлгөөнгүй байлгаж чадвал бороожилт хугацаандаа явагдаж анхдагчаар эдгэрэх нөхцөл бүрдэнэ.

Харин хугархайг бүрэн эвлүүлж чадаагүй хугарлын үзүүрүүд хөдөлгөөнтэй, тэр хэсэгт үрэвсэлтэй байвал яснаас буюу тухайлбал яс орчмын эд болон ясны хальснаас үүссэн, фибробласт, хондробластууд давамгайлснаас ясны бороололт удааширдаг. Үүнийг хугарлын хоёрдогч эдгэрэлт гэнэ. Энэ үед 2-3 долоо хоногийн турш тайван хэвтэхийг зөвлөдөг байна.

ЯСНЫ БОРООЖИЛТЫН 3 ДУГААР ҮЕ: ЯСНЫ СУДАСНЫ БҮТЭЦ БҮРЭН СЭРГЭХ ҮЕ

Ясны хугарлын хэсэгт очиж байсан тэжээл судасны ханаар нэвчин төлжилтийн эдийг тэжээлээр хангаж байгаа үед ясны үзүүр хооронд судсууд үүсч, нэг үзүүрээс нөгөө үзүүрт тэжээл дамжих ажиллагаа сэргэж эхэлнэ. Харин төлжилтийн эд нь биежиж түүнд эрдэс тундасжилт, эрдэсжилт эхэлнэ. Энэ үйл явц 2 долоо хоногоос 3 сар хүртэл хугацаанд явагдах бөгөөд энэ үеийг төгсгөлийн яс бороожсон гэж үздэг.

ЯС БОРООЖИЛТЫН 4 ДҮГЭЭР ҮЕ: ЯСНЫ БҮРЭН ЦОГЦОС ҮЕ



Энэ үе нь 4 сараас 1 жил болон түүнээс ч илүү хугацаагаар явагдана.

Энэ үед ясны бороо нь шинэчлэгдэн, зарим хэсэг нь бэхжих эсвэл шинэ бүтцийг үүсгэнэ. Өөрөөр хэлбэл яс зөрөөтэй бороожсон бол анхны хэлбэр дүрсээ олох хандлага үзэгдэнэ. Энэ үе яс бороожилтын бүр 2-3 дугаар үеэс мэдэгдэж эхэлдэг. Г.А.Илизаров түүний нөхөд тохирсон таталтын хүч өгч, төлжилтийн эд, эсийн сэргэлтийг идэвхжүүлж, гаднаасаа ясны бороожилтыг түргэтгэх нөлөө үзүүлнэ гэдгийг онол практикаар нотолж чадсан байна. Иймд яс бороожилтын явц бүрт тааруулан тохирсон таталтын хүч өгч байх хэрэгтэй. Хугарлыг бүрэн эвлүүлэх, хугархайн үзүүрүүдийг хөдөлгөөнгүй байлгах, эхний 2-3 хоногт хаван хураагч судасны зогсонги байдлыг яаравчлан багасгах хэрэгтэй.

ОРЧИН ҮЕД:

Ясны хугарлыг эмчлэх 2 үндсэн баримжаалал байна. Үүнд:

1. Эвийн арга буюу уламжлалт арга

Энэ арга нь хугарлыг засаад гөлтгөнөн боолтоор бэхлэх арга голлоно. Хугарлыг засахдаа нэг мөсөн эвлүүлэх, эсвэл аажимд нь эвлүүлэх буюу татлага эмчилгээг хэрэглээд хожим бороожилтын 3 дугаар үе эхлэх үеэс гөлтгөнөөр бэхлэх аргууд бий.

2. Мэс заслаар эмчлэх арга

Мэс заслаар эмчлэх эмчилгээний энэ аргыг орчин үед өргөнөөр хэрэглэж байна.

Бороо удааширсан, бороолоогүй хугарлын үед бороо идэвхжүүлэх эмийн болон физик реабилитаци эмчилгээг идэвхтэй хийнэ. Хуурамч үе үүссэн, бороолоогүй болон бороололт удааширсан хугарлын үндсэн эмчилгээ нь мэс засал эмчилгээ юм.

