

ЭЛЭГНИЙ ХАТУУРЛЫН ҮЕД БАРИМТЛАХ ДЭГЛЭМ

- Эрүүл амьдралын хэв маягийг эрхэмлэх
- Эрүүл зөв хооллох дэглэм баримтлах
- Биеийн дасгал хөдөлгөөн тогтмол хийх
- Таргалалтаас сэргийлэх
- Биеийн хүчний хэт ачаалал, сэтгэлийн хямралаас зайлсхийх
- Эм, амин дэм болон биологийн нэмэлт бүтээгдэхүүнийг зөвхөн эмчийн заавар, зөвлөгөөний дагуу хэрэглэх
- Аюулгүй бэлгийн харьцааг эрхэмлэх
- Аливаа халдварт өртөхөөс сэргийлэх
- Сахлын хутга, шүдний сойз, хумсны хутга гэх мэт ахуйн хэрэгслийг бусадтай дамжуулан хэрэглэхгүй байх

ЭЛЭГ ӨВЧИЛСӨН ҮЕД ХОРИГЛОХ ХООЛ ХҮНС

- Нөөшилсөн, даршилсан бүтээгдэхүүн
- Хуурч хайрсан, шарсан хоол хүнс
- Халуун ногоо, хурц хоол амтлагч, сонгино сармис
- Хоолны давсыг багасгах, хязгаарлах
- Хиам, давсалж утсан мах, түүхий дутуу боловсруулсан хоол хүнс
- Архи, согтууруулах ундаа
- Өтгөн кофе, шоколад, хийжүүлсэн ундаа ..., гэх мэт.



ЭРҮҮЛ ЭЛЭГ
ТАНЫ АМЬДРАЛ

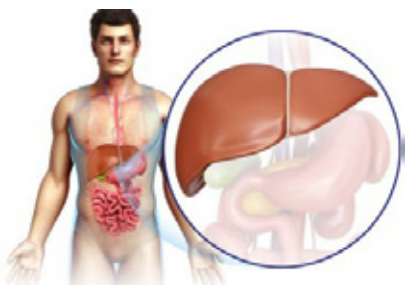


ЭЛЭГНИЙ ХАТУУРАЛ

“Вирүст хепатит ба элэгний хавдрыг эрт илрүүлэх төсөл” (GG 1529067)-ийн хүрээнд энэхүү мэдээллийг бэлтгэн хэвлүүлэв.

Дэлгэрэнгүй мэдээллийг:
www.fireprojects.org

Улаанбаатар
2017 он



ЭЛЭГ ЯМАР ҮҮРЭГТЭЙ ВЭ?

Элэг хүний хамгийн том дотор эрхтний нэг бөгөөд хэвлийн хөндийн талаас илүү зайг эзэлдэг. Насанд хүрсэн хүний элэг нь дунджаар 1500 гр жинтэй. Элэг нь хүний биед маш олон чухал үйл ажиллагааг гүйцэтгэдэг. Тухайлбал, элэг бидний идсэн хоол ундыг биед хэрэгтэй энерги болон тэжээл болгож бэлтгэдэг. Мөн цусан дахь хорт бодисыг гадагшлуулж биеийг хоргүйжүүлдэг.

ЭЛЭГНИЙ ХАТУУРАЛ ГЭЖ ЮУ ВЭ?

Элэгний эд эс гэмтэж, сорвижилт үүсэхийг элэгний хатуурал гэнэ. Элэгний хатуурал нэмэгдэх тусам элэгний эрүүл эд багасч, элэгний үйл ажиллагаа мууддаг. Энэ үйл явц аажим даамжирсаар элэгний хэвийн үйл ажиллагаа алдагдаж, улмаар элэгний дутагдалд ордог.



Эрүүл элэг



Хатууралтай элэг

ЭЛЭГНИЙ ХАТУУРЛЫН ШАЛТГААН

- Архаг вирус хепатит
- Архи, согтууруулах ундааг хэтрүүлэн хэрэглэх
- Архины бус шалтгаант элэгний өөхлөлт, цөсний сувгийн өвчнүүд болон удамшлын эмгэгүүд
- Эмийн хордлого болон бодисын солилцооны эмгэгүүд, таргалалт

Эдгээрээс манай оронд архаг В, С, Д вирус хепатит болон архи согтууруулах ундааг хэтрүүлэн хэрэглэх зэрэг нь элэгний хатуурал үүсгэх гол шалтгаан болж байна.

ЭЛЭГНИЙ ХАТУУРЛЫН ҮЕД ИЛРЭХ ШИНЖ ТЭМДЭГ БА ХҮНДРЭЛ

Элэгний хатуурал нь эрт үедээ өвчтөнд тодорхой шинж тэмдэг зовиур өгдөггүй. Харин цаг хугацаа өнгөрөх тусам хатуурлын шинж тэмдэг, зовиур нэмэгдэж хүндрэл үүсдэг.

Илрэх гол зовиур нь: хоолны дуршил буурах, ядарч сульдах, дотор муухайрах, биеийн жин буурах, хэвлийгээр өвдөх, арьс загатнах ...

Хүндрэлүүд:

- Арьс салст, нүдний цагаан шарлах
- Хэвлийн хөндийд шингэн хурах /асцит/
- Улаан хоолойн өргөссөн судаснаас цус алдах,
- Ухаан санаа самуурах, элэгний үйл ажиллагааны дутагдалд орох
- Элэгний анхдагч хавдар үүсэх

Дээрх хүндрэл үүсмэгц өвчний явц амархан мууддаг.

Архаг В, С, Д вирус хепатитийн шалтгаантай элэгний хатууралтай өвчтөнүүдэд элэгний хавдар үүсэх өндөр эрсдэлтэй.

ЭЛЭГНИЙ ХАТУУРЛЫГ ХЭРХЭН ОНОШЛОХ ВЭ?

Өвчтөний зовиур, биед илэрч байгаа шинж тэмдэг, цусны болон хэт авиан шинжилгээ (ЭХО) зэрэгт тулгуурлана.

Хепатитийн вирусийн халдвартай хүмүүст элэгний уян хатан чанар, хатуурлыг “фиброскан”-аар тодорхойлж, элэгний гэмтэл, сорвижилтийг үнэлэн, элэгний хатуурлыг эрт үед нь илрүүлэх ач холбогдолтой.

Хепатитийн В, С, Д, вирусийн халдварыг эрт оношлуулж, эмчлүүлснээр элэгний хатуурал, элэгний хавдар зэрэг хүндрэлээс урьдчилан сэргийлэх боломжтой.

ЭЛЭГНИЙ ХАТУУРЛЫН ЭМЧИЛГЭЭ

Эмчилгээ нь элэгний эдийн гэмтлийн үе шат ба шалтгаанаас хамааран харилцан адилгүй байдаг. Эмчилгээний гол зорилго нь элэгний гэмтлийн шалтгааныг арилгах, гэмтлийг бууруулах ба хүндрэлээс сэргийлэхэд оршдог.

Элэгний хатуурал хүнд үедээ орсон буюу элэгний үйл ажиллагааны дутагдалд орсон тохиолдолд элэг шилжүүлэн суулгах шаардлагатай болдог.