

ЭЛЭГНИЙ ӨВЧНӨӨС ХЭРХЭН УРЬДЧИЛАН СЭРГИЙЛЭХ ВЭ?

- **Элэгний А, В, С, Д, Е вирусийн халдвараас сэргийлэх**
 - ❖ Эдгээр вирус нь элгийг сонгомлоор гэмтээх бөгөөд элэгний хатуурал болон хавдар үүсгэх уршигтай.
 - ❖ Элэгний А, В вирусийн халдвараас сэргийлэх вакцин байдаг бөгөөд С вирусийн халдвараас сэргийлэх вакцин одоогоор байхгүй байна.
- **Вирусийн халдвартай тохиолдолд эмчийн хяналтанд эмчлүүлэх**
- **Архи, тамхи, согтууруулах ундаа хэрэглэхээс татгалзах**
- **Эмийн зохисгүй хэрэглээнээс татгалзах, эмийг зөвхөн эмчийн заавраар хэрэглэх**
- **Таргалалтаас сэргийлэх, тогтмол дасгал хөдөлгөөн хийх**
- **Зөв зохистой хооллох, элэг өвчилсөн үед дараах хоол хүнсийг хязгаарлах, хориглох.**

Үүнд:

 - ❖ 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



“Вируст гепатит 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 ДАРААХ ҮҮРЭГТЭЙ.



Цөсийг “үйлдвэрлэж”, цөсний хүүдийд хадгалагдах ба цөс нь өөх тосыг задлана.

Уураг өөх тосыг глюкоз хэлбэрт хувирган, гликоген хэлбэрээр нөөцөлнө.



Витамин /A, D, B12, K / болон эрдэс бодис /төмөр/-ийг нөөцөлнө.

Цус бүлэгнүүлэх процесст оролцож, дархлааны зарим уургуудыг ялгаруулж цусанд нийлүүлнэ.



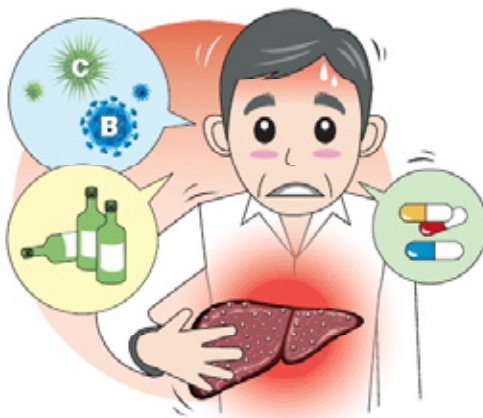
Бие махбодийг хоргүйжүүлнэ.

Эрдэмтэд элгийг томоохон хүчин чадал бүхий лаборатори хэмээн нэрлэдэг. Учир нь элэг эмийн бэлдмэл, бодисын солилцооны эцсийн бүтээгдэхүүн, архи согтууруулах ундааг хоргүйжүүлж, биеэс цэвэрлэнэ.

ЭЛГИЙГ ГЭМТЭЭГЧ ХҮЧИН ЗҮЙЛС

- Элэгний A, B, C, D, E вирусийн халдварууд
- Архи, согтууруулах ундааг хэтрүүлэн хэрэглэх
- Эм болон химийн бодисыг замбараагүй хэрэглэх
- Таргалалт
- Дархлалын болон бодисын солилцооны өвчнүүд ордог.

Монгол улсад хамгийн элбэг тохиолддог шалтгаан нь элэгний B, C вирусийн шалтгаант архаг халдварууд болон архи, согтууруулах ундааны хэт хэрэглээ юм.



ЭЛЭГНИЙ ЭМГЭГИЙН ҮЕД ИЛРЭХ ШИНЖ ТЭМДЭГ

- Шалтгаангүйгээр ядарч сульдах, ажлын ачаалал даахгүй байх
- Баруун хавирганы нуман доогуур унжиж өвдөх
- Хамар, шүдний буйлнаас цус гарамтгай болох
- Царай харлах
- Хоолны дуршил буурах
- Турж эцэх
- Шээс болон өтгөний өнгө өөрчлөгдөх

ЭЛЭГНИЙ ЭМГЭГИЙГ ИЛРҮҮЛЭХ ОНОШИЛГОО

- Элэгний үйл ажиллагааны сорил /АЛАТ, АСАТ /
- Элэгний хэт авиан шинжилгээ
- Элэгний B, C вирусийн халдвар илрүүлэх
- Шаардлагатай тохиолдолд цусанд хавдрын маркер (Альфа фето-протеин /AFP/) тодорхойлох
- Элэгний үйл ажиллагааг шалгах бусад шинжилгээг хийлгэх

**ТА ВИРУСТ ХЕПАТИТИЙН ХАЛДВАР
ИЛРҮҮЛЭХ ШИНЖИЛГЭЭНД
ХАМРАГДААРЙ.**