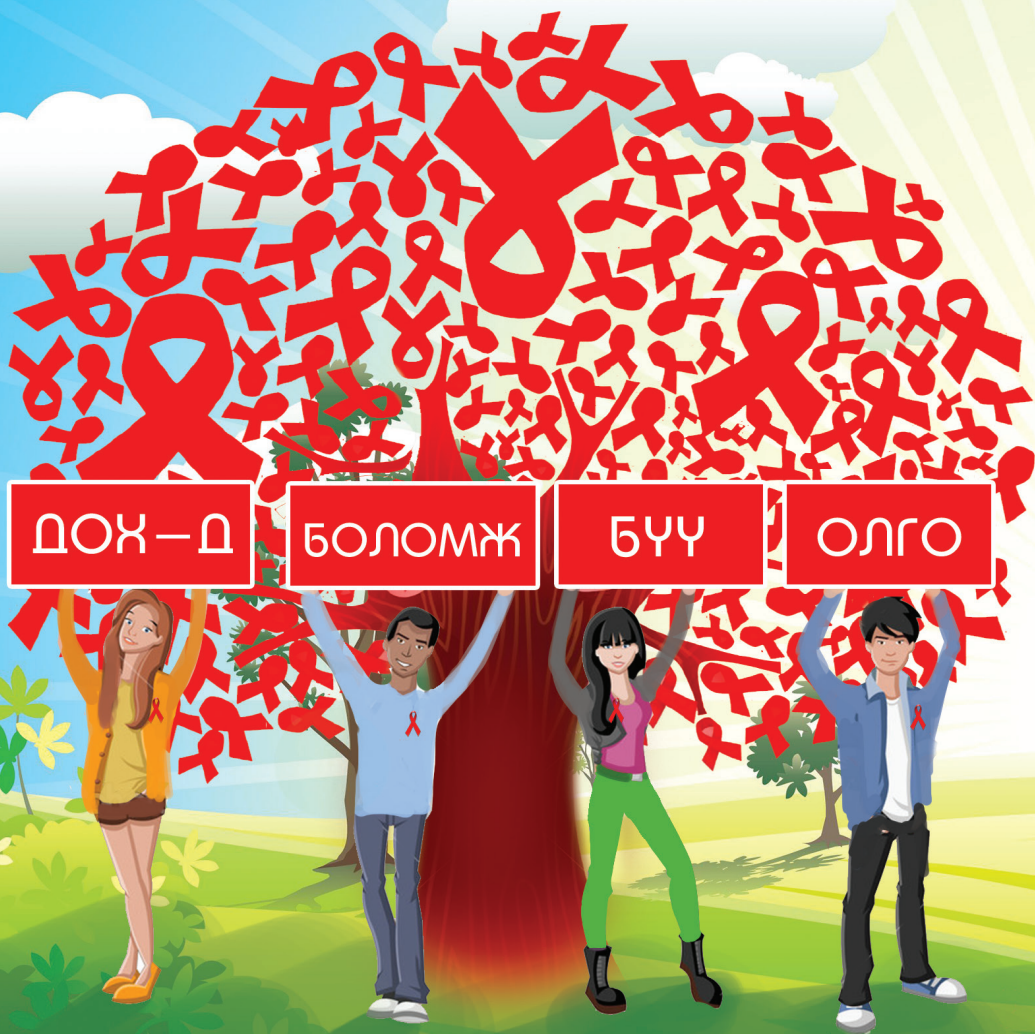




ЭРҮҮЛ МЭНД,
СПОРТЫН ЯАМ



Хүүхэд Өсвөр Үеийг
Ивээх Төв



Улаанбаатар хот
2015

ТОВЧИЛСОН ҮГИЙН ТАЙЛБАР

Монгол

БЗДХ	Бэлгийн замаар дамжих халдвар
ДОХ	Дархлалын олдмол хомсдол
ХДХВ	Хүний дархлал хомсдолын вирус
НҮЭМ	Нөхөн үржихүйн эрүүл мэнд
СДЗШ	Сайн дурын зөвлөгөө шинжилгээ
ТҮБМ	Тэвчих, Үнэнч байх, Бэлгэвч хэрэглэх, Мансууруулах бодис, хар тамхи хэрэглэхээс татгалзах
ЛГБТ	Лесби, гей, бисекс, трансжендер

Англи

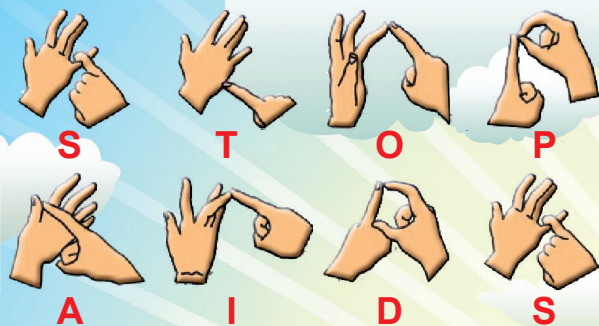
HIV	Human immunodeficiency virus
AIDS	Acquired immunodeficiency syndrome
VCT	Voluntary counseling and testing
ABCD	Abstinence, Be faithful, Condom, Drug
WAD	World Aids Day

Хэрвээ та ямар нэгэн эрсдэлтэй алхам хийсэн бол өөрийгөө болон хайртай дотны хүнээ хамгаалахын тулд Сайн Дурын Зөвлөгөө Шинжилгээнд хамрагдаарай.

Аймаг дүүргийн ДОХ, БЗДХ-ын кабинетуудын дэргэд Сайн Дурын Зөвлөгөө Шинжилгээний төвүүд үйл ажиллагаа явуулж байна. Та эдгээр төвүүдээс ХДХВ, ДОХ, БЗДХ-ын талаарх мэдээлэл, зөвлөгөөг үнэ төлбөргүй авч, сайн дурын үндсэн дээр шинжилгээнд хамрагдаж болно.

Хаяг:

1. “Улаан тууз” эмнэлэг. ХӨСҮТ-ийн 1А корпус, 1 давхар. Утас: 450867
2. БГД-ын ЭМН, ДОХ, БЗДХ-ын кабинет, 216 тоот. Утас: 301654
3. БЗД-ын 5-р хороо, ЭМН, ДОХ, БЗДХ-ын кабинет.
1-р төв, ЭМН, 2 давхар 24 тоот
2-р төв, 1 дүгээр амбулатор, 6 тоот
3-р төв, 2 дугаар амбулатор, 108 тоот
4. ЧД-ийн ЭМН, ДОХ, БЗДХ-ын кабинет, 216 тоот. Утас: 70110713
5. СХД-ийн ЭМН, ДОХ, БЗДХ-ын кабинет, 224 тоот. Утас: 681475 (Жижүүр)
6. СБД-ийн 9-р хороо, ЭМН, ДОХ, БЗДХ-ын кабинет, 418 тоот. Утас: 354587
7. ХУД-ийн 3-р хороо, ЭМН, ДОХ, БЗДХ-ын кабинет, 316а, б тоот. Утас: 345876
8. МГБССН-ийн Нөхөн үржихүйн эмнэлэг. БГД, 5-р хороо, 10-р хороолол 89/3. Утас: 326180
9. Мари Стопсийн Нөхөн үржихүйн эмнэлэг. Төв эмнэлэг, СБД, 8-р хороо, Ану төвийн байр. Утас: 70118710
10. Салбар эмнэлэг: БГД, 14-р хороо, 3-р хороолол, Ард Аюушийн 3-3 задгай. Утас: 70142515
11. Хүүхэд Өсвөр Үеийг Ивээх Төв. СБД, 1-р хороо, Flamingo цамхаг, 605 тоот. Өсвөр үеийнхэн болон залуучуудад НҮЭМ, БЗДХ, ХДХВ, ДОХ-ын асуудлаар зөвлөгөө өгнө.



Боловсруулсан: Т.Цэндсүрэн, Б.Мөнхцэцэг, Э.Нандин-Эрдэнэ

Хянасан: О.Хулан, М.Ариунжаргал

Зураач: А.Болортуяа

Хэвлэлийн эх бэлтгэсэн: А.Табигат

Өмнөх үг

Хүүхэд өсвөр үеийнхэн БЗДХ болон ХДХВ, ДОХ-ын халдвар авах эрсдэл өндөр байдаг нь тэдний мэдлэг мэдээлэл муу, сонирхол болон насны онцлогт нь тохирсон ном гарын авлага ховор, хүртээмж муутай байдагтай холбоотой.

Бид өмнө нь “Ухаалаг шийдвэр эрсдэлээс хамгаална”, “Бидний сонголт” номнуудыг цуврал байдлаар эрхлэн гаргаж хүүхэд өсвөр үеийнхэнд тараасан билээ.

Дээрх цувралын үргэлжлэл болгож уншигч өөрийн мэдлэгийг бататгах, шалгахад тус болохуйц байдлаар дараагийн цуврал номоо бэлтгэн гаргалаа.

ТА, ЧИ, БИД бүгдээрээ хамтдаа дуу хоолойгоо нэгтгэн ХДХВ, ДОХ, БЗДХ-ын тархалтыг багасгаж, ялгаварлан гадуурхалтын эсрэг зогсоцгооё.

Хүүхэд Өсвөр Үеийг Ивээх Төвийн хамт олон

*Сайн байцгаана уу? Найзуудаа.
Намайг Ивээл гэдэг. Өөрийнхөө мэдлэгийг
та бүхэнтэй хуваалцах гэж байгаадаа
туйлын их баяртай байна.
Та нар ХДХВ, ДОХ-ын талаар
юу мэдэх вэ?*



ДОХ



Миний хувьд урьд нь энэ талаар нь ямар ч мэдээлэлгүй байсан бөгөөд "Глобаль сан"-ийн ах эгч нарын эрхлэн гаргасан ном, тараах материалуудыг уншиж НҮЭМ-ийн талаар болон БЗДХ-ын талаарх анхны ойлголтуудыг олж авсан. Надад болон цө тэнгийн найзуудад маань цнэн зөв мэдээлэл хэрэгтэй гэдгийг ойлгосноор ХДХВ, ДОХ-ын талаар хичээнгүйлэн судлан, эрсдэлээс сэргийлэх, эерэг зан үйл төлөвшилүлэх зорилгоор найзууддаа мэдлэгээ түгээсээр байна.



ДОХ-Д БОЛОМЖ БҮҮ ОЛГО

Надтай хамт таньж мэдэх
их аялалд гарцгаая!



Энэхүү номонд та бүхэнд мэдээллийг хялбар байдлаар өгөх зорилгоор 6 хүний түүхийг орууллаа. Тэдгээр хүмүүсийн түүхтэй танилцсанаар:

Хэн ХДХВ-ийн халдвартай байж болох вэ?

Хэн ХДХВ-ийн халдвар авах эрсдэлтэй вэ?

Ямар замаар халдвар авдаг вэ?

Ялгаварлан гадуурхалт гэж юу вэ?



гэсэн асуултуудад хариулж, одоогийн мэдлэгээ шалган, үнэн зөв мэдээллээр мэдлэгийн хүрээгээ өргөжүүлэе.

Уншигч та энэхүү номыг уншихдаа дараах зүйлсийг анхаарч уншаарай.

1. Асуулт бүрийн хариулт бүгд зөв бөрийн хариултыг заавал бүтээрэй.
2. Асуултанд хариулахдаа бүлгийн дараах мэдээллийг ашиглахгүйгээр бөрийн бодлоо бүтсэнээр танод бөрийнхөө одоогийн мэдлэгээ дүгнэх боломжтой болно.
3.  тэмдэг бүхий мэдээллийг анхаарал хандуулан уншаарай
4. Уншиж дууссаны дараа номтой холбоотой санал хүсэлт болон, сэтгэгдлээ тусгасан 100 хүртэлх үгтэй эссэ, зохион бүтлээг iveel1517@gmail.com хаяг руу илгээгээрэй.



ДОХ(AIDS) -Дархлалын олдмол хомсдол

Дархлал - Хамгаалагдсан гэсэн утгатай бөгөөд хүний биеийн дархлалын тогтолцоо нь аливаа өвчний эсрэг хамгаалалт болж өгдөг. Дархан цаазат газрыг хамгаалдаг манаачид байдагтай адил хүний биеийн эрүүл байдлыг хангадаг эсүүд нь идэвхтэй ажиллаж, хэвийн үйл ажиллагааг бүрдүүлдэг.

Олдмол - Хүний биед гаднаас орж ирсэн гэсэн утгатай. Яг л сорви шиг бид ойчиж шалбарах тоолондоо сорвитой болдог.

Хомсдол - Ямар нэгэн зүйл дутагдаж, хангалтгүй байна гэсэн утгатай. Хүний биеийн хамгаалах тогтолцоо аливаа өвчнийг эсэргүүцэн тэмцэж байдаг ба энэхүү тогтолцоо нь өвчин үүсгэгчийг эсэргүүцэж чадахгүй болсноор Дархлалын хомсдол үүснэ.

Вирус нь бие даан өсч үржих чадваргүй, зөвхөн амьд биеийн эсийг гэмтээж оршин тогтнодог бичил өвчин үүсгэгч юм.



ХДХВ



ХДХВ



Хамгаалагч Т эс



ХДХВ



ХДХВ

ДОХ нь вирусээр үүсгэгддэг бөгөөд тэр вирусийг ХДХВ(HIV) буюу Хүний Дархлал Хомсдолын вирус гэдэг. Тус вирус Дархлалын тогтолцоог гэмтээх явц нь 6 сараас 10 жил үргэлжилдэг ба энэ хугацаанд тухайн хүнд зовиур илрэхгүй байж болно. ХДХВ нь хамгаалах тогтолцооны гол эс болох Т эсийг хувирган өөрчилж, цаашид тархан Дархлалын тогтолцоог бүхэлд нь гэмтээснээр хүний биед орж ирсэн өвчин үүсгэгч нян, вирус, мөөгөнцрийн халдвараас хамгаалж чадахгүй болдог.

Эдгээр хүмүүсээс хэн нь
ХДХВ-ийн халдвартай
байж болох вэ?



Давид



Сува



Жасмин



Селина



Доржоо



Жорж

Би ийг гэж бодож байна.

Яагаад гэвэл

.....



Хэн нэгийг гаднаас нь хараад халдвар тээгч гэдгийг мэдэх боломжгүй. Эрүүл саруул харагдаж байгаа хүн ХДХВ-ийн халдвартай байж болно. Иймд зөвхөн халдвартай нь мэдэгдсэн цөөхөн хүмүүс рүү анхаарлаа чиглүүлэх бий, харин хүн бүр өөрөө хариуцлагатай байх нь ДОХ-оос сэргийлж чадна.

Бид яагаад ХДХВ, ДОХ-ын талаар мэдэх ёстой вэ?

Дэлхий дээр 7 тэрбум хүн амьдарч байгаа бөгөөд тэдний 0.5% буюу дунджаар 35 сая хүн нь ХДХВ-ийн халдвартай амьдарч байна.



Та нарын бодлоор хэдэн настай хүмүүс ХДХВ-ийн халдвар авах эрсдэл хамгийн өндөр байдаг вэ?



Яагаад?

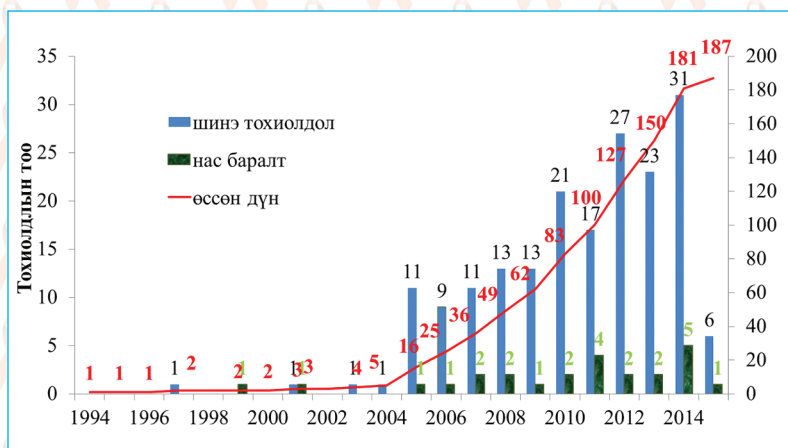


Хэдэн настай байсан ч ХДХВ-ийн халдвар авах эрсдэлтэй ба ХДХВ-ийн халдвартай гэж оношлогдож буй 4 хүн тутмын 1 нь 13-24 насныхан байна.



Энэ нь өсвөр үеийнхэн НЧЭМ, ХДХВ, ДОХ-ын талаар үнэн зөв мэдээллээр дутлаг, өөрийгөө эрсдэлээс хамгаалах чадвар сул байдагтай холбоотой.

Монгол улс 3 сая иргэнтэй ба 1992 онд ХДХВ-ийн анхны тохиолдол бүртгэгдсэн бол 2015 оны эхний 5 сарын байдлаар нийт 187 ХДХВ-ийн халдварын тохиолдол бүртгэгдээд байна.*



Ихэнх ХДХВ-ийн халдвар авсан хүмүүс халдвар авсанаа эрт мэддэггүй учраас тэд ХДХВ-ийг бусдад санамсаргүйгээр тараасаар байдаг.

ХОЁРДУГААР ХЭСЭГ



- эрэгтэй
хүйс



- эмэгтэй
хүйс



- трансжендер гэж тэмдэглэнэ

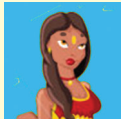
Нэр		
	Давид	Сува
Нас, хүйс	27 настай 	18 настай 
Мэргэжил	Багш	Оюутан
Улс, иргэншил	Уганда	Солонгос
Шашин	Шүтлэггүй	Будда
Бэлгийн чиг баримжаа	Гетеросекс 	Гетеросекс 

Би ийг гэж бодож байна.

Яагаад гэвэл



Эдгээр хүмүүсийн
хэн нь ХДХВ-ийн халдвар авах
эрсдэл өндөр гэж бодож байна вэ?
Та бүхэнд зарим мэдээллийг өгье.

			
Жасмин	Селина	Дорж	Жорж
54 настай ♀	12 настай ♀	22 настай ♂	43 настай ♂
Ажилгүй	Сурагч	Инженер	Хувийн бизнес эрхэлдэг
Энэтхэг	Чили	Монгол	АНУ
Христ	Христ	Будда	Ислам
Бисекс ♀♂	Гетеросекс ♀♂	Гетеросекс ♀♂	Гомосекс ♂♂



Нас хүйс, ташин шүтлэг, угсаа, гарал, яс үндэс, мэдлэг боловсрол ямар ч хамааралгүй ХЭН ч ХДХВ-ийн халдвар авах эрсдэлтэй.



Та хэнийг ХДХВ-ийн халдвартай гэдгийг мэдсэн үү? Сонгосон шалтгаанаа эргэцүүлэн бодоход чинь зориулан хэрэгцээтэй мэдээллийг орууллаа. ХДХВ-ийн халдвар авах эрсдлийг үнэлэхийн тулд доорх мэдээллийг зайлшгүй мэдэж байх нь зүйтэй юм.

Зан үйл гэж юу вэ?

Зан үйл гэдэг нь хэвшил, зуршлын нөлөөгөөр илрэн гардаг эерэг, сөрөг үр дагавар бүхий дахин давтагдаж буй хүний үйлдэл юм. Өөрөөр хэлбэл хувь хүний хэвшил, зуршил болсон үйлдлүүд юм.

Бэлгийн зан үйл гэж юу вэ?

Бие биедээ дурлан, хэн нэгэндээ хайртай, дотно харилцаатай хүмүүс өөрсдийн бэлгийн мэдрэмжээ бие махбодын үйлдлээр илэрхийлэх арга хэлбэрийг бэлгийн зан үйл гэнэ.

ХДХВ-ийн халдвар авах эрсдэл бүхий зан үйлтэй хүмүүс:

- ➔ Биеэ үнэлэгчид
 - ➔ Гей (Эрэгтэй хүнтэй бэлгийн хавьталд ордог эрэгтэй)
 - ➔ Халдвартай эхээс төрсөн хүүхэд
 - ➔ Цагаачид, гадны иргэд
 - ➔ Хөдөлгөөнт хүн ам
 - ➔ Цус сэлбүүлдэг хүмүүс
 - ➔ БЗДХ-тай хүмүүс
 - ➔ Хар тамхи мансууруулах бодис судсаар тарьж хэрэглэдэг

Бэлгийн чиг баримжаа гэж юу вэ?

Бэлгийн чиг баримжааг 3 хувааж үзнэ.



Гетеросекс буюу эсрэг хүйсний хүндээ бие сэтгэлээрээ татагдах.



Гомосекс буюу ижил хүйсний хүндээ бие сэтгэлээрээ татагдах. Эрэгтэй гомосекс хүнийг **гей**, эмэгтэйг **лесби** гэдэг.



Бисекс эрэгтэй болон, эмэгтэй хүн рүү бие сэтгэлээрээ татагдах.

Бэлгийн чиг хандлагын хувьд эсрэг эсвэл ижил хүйстэндээ татагдана гэдэг нь хүмүүс баруун эсвэл солгой гартай төрдөгтэй адилхан урьдчилан тааж хэлэхийн аргагүй зүйл юм.



Өөрөөр хэлбэл энэ нь тухайн хүний зорилд хийсэн сонголт, хувь хүний хүсэл сонирхолд үндэслэсэн шийдвэр бус төрөлхийн байдаг.

Олон улсын судалгаанаас үзэхэд:

Нийт эрэгтэйчүүдийн 2%

Нийт эмэгтэйчүүдийн 1 орчим хувь нь гомосекс бэлгийн чиг хандлагатай байдаг байна.



Та нар эдгээр хүмүүсийг
таних уу?



Фредди Меркүри 1946 онд Энэтхэг улсад мэндэлсэн бөгөөд Лондонгийн алдарт **Queen** хамтлагийг үүсгэн байгуулагч ба Дэлхийн хамгийн алдартай дуучдын нэг юм. Түүний дуулсан “We are the champion” дуу нь Олимпийн сүлд дуу билээ.

Фредди Меркүригийн ХДХВ-ийн халдвар авсан тухай цуурхал нь 1986 онд анх дэгдсэн бөгөөд түүнээс хойш 5 жилийн дараа 1991 онд өөрийн гэртээ ДОХ-ын улмаас уушигны хатгаа өвчин тусч алдарт дуучин хорвоог орхисон байна.

Фредди гэр бүлтэй байсан ба өөрийн бэлгийн чиг хандлагын талаар нийтэд дэлгэдэггүй байсан ч түүнийг бисекс хандлагатай байсан гэж таамагладаг.

We are the champion



Мэжик Жонсон нь АНУ-ын алдарт сагсчин бөгөөд 1992 оны Олимпийн алдан медаль, NBA бүх цаг үеийн шилдэг 50 тоглогчдын нэг юм. 1992 онд **Мэжик** хамгийн үнэтэй тоглогч гэдгийг хүлээн зөвшөөрсөн тэр үед өөрийгөө ХДХВ-ийн халдвартай болохыг мэдсэн. Тэрээр өөрийнхөө өвчнийг нуудаггүй байсан ба **ДОХ бол зөвхөн ижил хүйстэн, хар тамхичдын өвчин биш** гэдгийг хэлж байлаа. Аз болж, түүний жирэмсэн эхнэр болон ирээдүйд төрөх хүүхэд нь халдвар аваагүй байжээ.

Өдөр бүр хэрэглэж байгаа эмийн ачаар түүний өвчин нь хүндрэхгүй байгаа гэдгийг тэрээр ярьдаг. ХДХВ-тэй урт удаан амьдарч, ДОХ бол эмгэнэлт өвчин боловч гунигт төгсгөл биш болохыг харуулж чадсан. Тэр дасгалжуулагч, тайлбарлагч хийхээс гадна өөрийн буяны сангийн ажлаа орхигдуулалгүйгээр бусад сайн үйлсийн аянд идэвхтэй оролцсоор байна.

ГУРАВДУГААР ХЭСЭГ

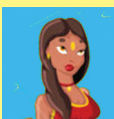
*Эдгээр хүмүүсийн одоогийн нөхцөл
байдлын талаарх мэдээллийг хүргэе.
ХДХВ-ийн халдвартай ДОХ-оор өвчилсөн
хүнийг хэн нь гэж таамаглаж байна вэ?
Яагаад гэдгээ бичээрэй.*



Би багш мэргэжилдээ дуртай, манай орны ихэнх хүүхдүүдэд боловсрол эзэмших таатай орчин бүрдээгүй байдаг ч бид чадах бүхнээ хийсээр байна. 1 жилийн өмнө авто осолд орж цус сэлбүүлж байсан. Би эхнэртэйгээ аз жаргалтай сайхан амьдардаг. Бид удахгүй хүүхэдтэй болно.



Би хагас жилийн өмнөөс сургуульдаа явахаа больсон, гэрээрээ суралцах нь надад аюулгүй бас чанартай санагдаж байгаа. Энэ зун би гэр бүлээрээ эх орноо тойрч аялна гэж бодож байна.



Би 4 жилийн өмнөөс мөнгөний хэрэгцээ гарсанаас болж биеэ үнэлэх болсон. Ойрын үед сайн дурын ажилд илүү цаг зарцуулахыг хүсч байна. Гэр бүлтэй байсан боловч салсан.



Би хөгжлийн бэрхшээлтэй хүүхдүүд суралцдаг Тусгай сургуульд сурдаг. Гэртээ цагийг өнгөрөөх надад таатай байдаг. Ээж маань нас бараад 4 жил болж байна.



Мэргэжилдээ сэтгэл хангалуун бус байгаа. 3 сарын өмнө тодорхойгүй шалтгаанаар ажлаасаа гарсан. Эхнэрээсээ ч мөн салсан. 3 настай хүүхэдтэй.



Гэр бүлээрээ түргэн хоолны газар ажиллуулдаг. Хүүхэдгүй, ижил хүйстэнээ сонирхогч бөгөөд хамтран амьдрагчтайгаа 10 жил амьдарч байна.

Би ийг гэж бодож байна.

Яагаад гэвэл

ХДХВ ямар замаар халдварладаг гэж бодож байна вэ? Өөрийн зөв гэж бодсоноо тэмдэглээрэй.



• Шавьжинд хатгуулах


☐

• Хамгаалалтгүй бэлгийн хавьталд ороход


☐

• Бохир зүү тариур дундаа хэрэглэх


☐

• Тэврэлдэх


☐

• Үнсэлцэх


☐

• Гар барих


☐

• Аяга халбага дамжуулан хэрэглэх


☐

• Хөхний сүүгээр


☐

• Саунд цуг орох


☐



Одоо та бүхэнд ХДХВ-ийн халдварлах болон халдварлахгүй замуудыг танилцуулъя. Үүнийг мэдсэнээр өөрсдийгөө эрсдлээс хамгаалах бүрэн боломжтой.



"Мэдлэг бол бидэнд байгаа цорын ганц вакцин"

Халдвар дамжих зам

- Хамгаалалтгүй бэлгийн хавьталд орох
- Халдвартай цус, цусан бүтээгдэхүүн сэлбүүлэх
- Халдвартай эхээс урагт, хөхний сүүгээр
- Халдвартай зүү тариур дундаа хэрэглэх

ХДХВ-ийг дамжуулагч зүйлс



Хөхний сүү



Цус



Үрийн
шингэн



Зүү,
тариур



Үтрээний
шүүрэл



Ил шарх,
шалбархай

Халдварлахгүй зам:

- Шүлс
- Нулимс
- Хоол хүнс, аяга халбагаар
- Агаар дуслын зам (ханиах, найтаах зэрэгт шүлсээр)
- Шумуул болон бусад төрлийн хорхой шавьжинд хатгуулах
- Хамт амьдрах, ажиллах, суралцах
- Тэврэх, үнсэх
- Бассейн, халуун ус, бие засах газар зэрэгт хамт орох



ХДХВ-ийн халдвартай, ДОХ-оор өвчилсөн хүнтэй хамт ажиллах, амьдрах, хооллох, асрах, тэврэлдэх зэрэгт халдвар авахгүй. Зөвхөн халдвартай хүний цус, үрийн шингэн, үтрээний шүүрэл хүний биед нэвтэрсэн тохиолдолд л халдвар авна.

Олон нийтийн дунд буруу ташаа ойлголт байдгаас ХДХВ, ДОХ-оос айж, ХДХВ-ийн халдвартай хүнийг ялгаварлан гадуурхах тохиолдол их байдаг байна.



Та бүхэнд ХДХВ-ийн халдвараас
урьдчилан сэргийлэх арга замуудыг
танилцуулъя.



ТҮБМ зарчим

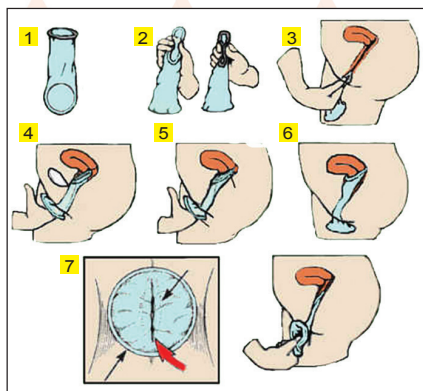


- Тэвчих
Тохиолдлын бэлгийн хавьтлаас татгалзах, тэвчих
- Үнэнч байх
Хосууд бие биендээ үнэнч байх
- Бэлгэвч хэрэглэх
Бэлгэвчийг зөв, тогтмол хэрэглэх
- Мансууруулах бодис, хар тамхи
хэрэглэхээс татгалзах

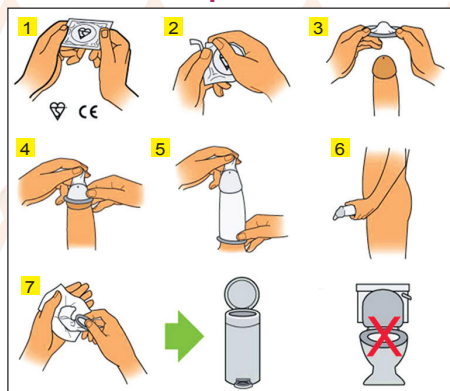


Бэлгэвч хэрэглэх заавар

Эмэгтэй



Эрэгтэй



* Тайлбарыг 45-р нүүрнээс үзнэ үү.

Үүнээс гадна өөртөө итгэлтэй байж ҮГҮЙ гэж хэлж сурах нь хамгийн чухал.



Чи өөртөө итгэлтэй байж бусдын шахалтад орохгүй байх нь аливаа эрсдэлтэй алхмаас өөрийгөө болон хайртай хүнээ хамгаалж чадна.

Өөртөө итгэлтэй байх гэдэг нь:

- Бусдын эрх ашгийг хохироолгүй, өөрийнхөө эрх ашгийг хамгаалах
- Өөрийгөө болон бусдыг хүндэтгэх
- Өөрийгөө ойлгуулж харилцаж чадахаас гадна бусдыг сайн сонсох
- Тулгамдсан асуудлыг өөрийн эрх ашгийг хохироолгүй шийдвэрлэж чадах
- Ямар ч нөхцөлд буруу алхам хийхээс урьдчилан сэргийлж, зайлсхийх гэх мэт



Хэзээ ҮГҮЙ гэж хэлэх вэ?

- Хэн нэгэн чамайг хүсээгүй байхад эрсдэлтэй алхам хийхийг ятгах (бэлгийн хавьтал, мансууруулах бодис хэрэглэх г.м)
- Хэн нэгэнд хайртайгаа батлахын тулд дотно харьцаанд орох талаар бодох
- Согтуу эсвэл мансуурсан байгаа бол
- Найз чинь үүнийг хүсч байгаа учраас гэх мэт шалтгаанаар өөрийгөө эрсдэлд оруулахгүйн тулд **ҮГҮЙ** гэж хэлж сурах хэрэгтэй.



Зөв шийдвэр чамайг насан туршидаа харамсаж амьдрахаас хамгаалах болно.





Одоо та бүхэнд ХДХВ-ийн халдвар авсаны дараа ДОХ өвчний үед илрэх шинж тэмдэг, халдварыг илрүүлэх арга, эмчилгээний талаар танилцуулъя.

ДОХ өвчний үед ямар нэгэн өөр өвчний шалтгаангүйгээр ихэнхдээ дараах шинж тэмдгүүд илэрдэг.

- Биеийн жин буурах
- Байнга ядрах
- Шөнө хөлрөх
- Хүзүү, суга, цавины булчирхай томрох
- Амьсгаадах, хуурай ханиах



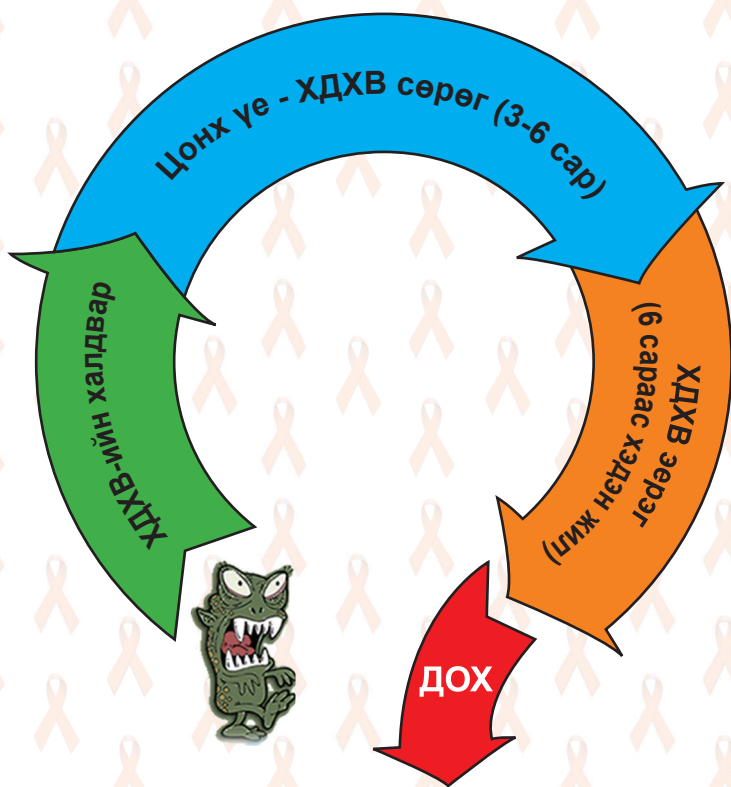
Дархлалын систем сулрах тусам тухайн хүн жингээ алдаж, ядрамтгай болж, янз бүрийн арьсны өвчин, яр шарх, мөөгөнцөр болон шингэн алдах зэргээр аливаа халдварт өртөмтгий болдог. Улмаар уушигны үрэвсэл, хомхой, сүрьеэ, хорт хавдар зэрэг илүү ноцтой хүнд өвчин тусдаг.

Халдварыг илрүүлэх

Зөвхөн мэргэжлийн эмч, эмнэлэгт хандаж цусны шинжилгээ өгсөнөөр ХДХВ-ийн халдвартай эсэхээ мэдэж болно. Хэрэв цусанд ХДХВ олдвол ХДХВ-ээр халдварласан буюу ХДХВ эерэг (HIV+) гэсэн үг.



ХДХВ-ээр халдварлагдсан ч 3-6 сарын хугацаанд илрэхгүй байж болдог. Чүнийг "Монх үе" гэнэ. Иймээс ХДХВ-ийн халдвар авсан байх эрсдэлтэй нөхцөлд 3-6 сарын дараа дахин шинжилгээ өгөх хэрэгтэй.



Эмчилгээ

Энэхүү вирус нэгэнт биед нэвтрэн орсон нөхцөлд түүнийг устгах төгс эмчилгээ, үр дүнтэй урьдчилан сэргийлэх тарилга хараахан гараагүй боловч энэ өвчнөөс сэргийлэх аргуудыг бүрэн тогтоосон юм.

Харин вирусийн үржлийг зогсоох эмчилгээ болон бусад хавсарсан эмийн эмчилгээ хийгддэг.

ДОХ болон ХДХВ-ийн эсрэг эмчилгээ нь вирусийн хөгжлийг саармагжуулах, хамгаалагч эсүүдийг тарьж өгсөнөөр өвчний явцыг удаашруулж, илэрч буй шинж тэмдгийг багасгадаг.

ДӨРӨВДҮГЭЭР ХЭСЭГ

Сайн дурын зөвлөгөө шинжилгээ

Та бүхэн сайн дурын зөвлөгөө шинжилгээний талаар хэр их мэдээлэлтэй вэ?



Сайн дурын зөвлөгөө шинжилгээ гэдэг нь хүн өөрийн сайн дураар ХДХВ-ийн халдвартай холбоотой асуудлаар зөвлөгөө авах, ХДХВ-ийн халдвар илрүүлэх шинжилгээ хийлэх үйл явц юм. Сайн дурын зөвлөгөө шинжилгээ мэргэшсэн эмч, эмнэлгийн ажилтан хийдэг.

Энэхүү үйлчилгээ нь дараах үе шаттай байна.

Шинжилгээний өмнөх зөвлөгөө. Шинжилгээ өгөхийн өмнө эмч болон эмнэлгийн ажилтан үйлчлүүлэгчтэй ярилцаж зөвлөгөө мэдээлэл өгнө.

Сайн дурын үндсэн дээр шинжилгээ авах. Үйлчлүүлэгч шинжилгээ өгөхийг зөвшөөрсөн тохиолдолд цусанд шинжилгээ хийнэ.

Оношлох. Цусанд шинжилгээ хийж ХДХВ-ийн халдвар байгаа эсэхийг оношлоно.

Шинжилгээний хариу өгөх. Үйлчлүүлэгчид шинжилгээний хариуг өгнө.

Шинжилгээний дараах зөвлөгөө. ХДХВ-ийн халдвар илрээгүй тохиолдолд цаашид хэрхэн урьдчилан сэргийлэх талаар зөвлөгөө мэдээлэл өгч ярилцана. ХДХВ илэрсэн тохиолдолд цаашид яах ёстой талаар зөвлөгөө өгч эмчилгээ хийлгэхийн ач холбогдлыг тайлбарлана.

Сайн дурын зөвлөгөө шинжилгээнд хамрагдахад:

Харьяалал, нас, хүйс харгалзахгүй бөгөөд үйлчлүүлэгчийн нэрийг бичихгүй, хувь хүний нууцыг чандлан хадгална.



Зөвхөн эрсдэлт орсон, БЗДХ, ХДХВ-ийн халдвар авсан хүн СДЗШ-нд хамрагдах бий эрүүл хүн ч гэсэн СДЗШ-нд хамрагдаж БЗДХ болон ХДХВ, ДОХ-ын талаар мэдлэг мэдээлэл авах боломжтой.

СДЗШ ба түүний ач холбогдол

Та бүхэнд сайн дурын зөвлөгөө шинжилгээний ач холбогдлыг дараах 2 тохиолдолд тайлбарлая.



ХДХВ-ийн халдвар илрээгүй тохиолдолд:

- СДЗШ-ний үйлчилгээнд хамрагдсанаар хүмүүст ХДХВ-ийн халдвар дамжих зам, эрсдэлд өртөхөөс урьдчилан сэргийлэх талаар мэдээлэл авах боломж олгодог.
- Зөвлөгөө авснаар өөрийн эрсдэлтэй зан үйлээ өөрчилж, ХДХВ-ийн халдварт өртөх эрсдэлээ бууруулах.
- БЗДХ ба ХДХВ-ийн халдвар, хүсээгүй жирэмслэлтээс давхар хамгаалахын тулд бэлгэвч хэрэглэх гэх мэт арга замын талаар мэдээлэлтэй болно.

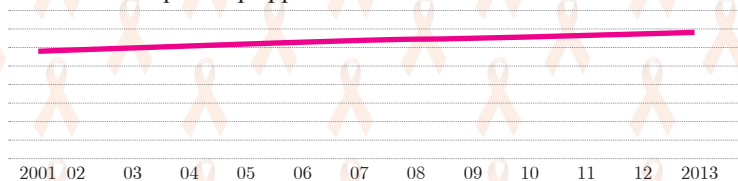


ХДХВ-ийн халдвар илэрсэн тохиолдолд:

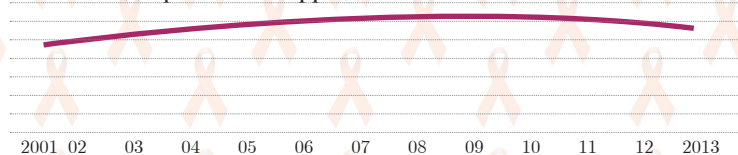
- СДЗШ нь амьдралын эрүүл хэв маягт суралцахад сэтгэл санааны дэмжлэг үзүүлж, дахин халдварт өртөх болон халдварыг бусдад дамжуулахаас сэргийлэх талаар, мөн жирэмслэхээс хамгаалах аргуудын талаар зөвлөгөө мэдээлэл авах
- СДЗШ нь эмнэлгийн тусламж үйлчилгээ эрт авах, ХДХВ-ийн халдвартай эхчүүдэд хүүхэддээ халдвар дамжихаас сэргийлэх, хүүхдээ хөхүүлэх эсэх талаар зөвлөгөө авах боломжтой
- СДЗШ-гээр ХДХВ-ийн халдвар илэрсэн бол вирусийн эсрэг эмчилгээ хийлгэх, эмчилгээний ач холбогдлын талаар эмч болон эмнэлгийн ажилтнаас зөвлөгөө авах боломжтой юм.

“Чиний, миний, бидний оролцоотойгоор ХДХВ, ДОХ-гүй ирээдүйг хамтдаа бүтээе”

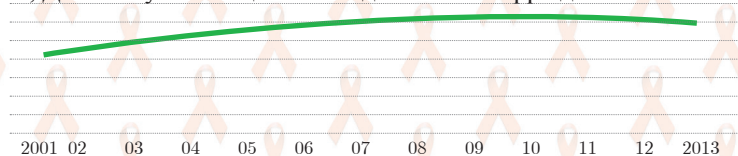
ХДХВ-ийн халдвартай хүмүүс



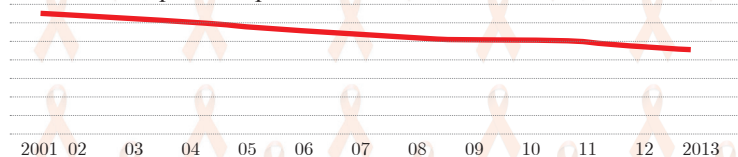
ХДХВ-ийн халдвартай нийт хүүхэд



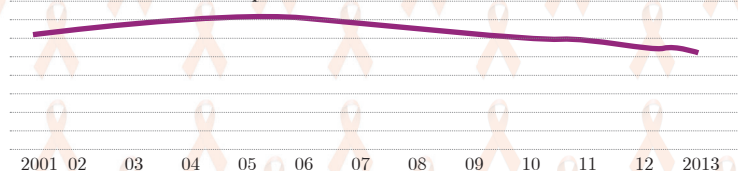
ХДХВ, ДОХ-ын улмаас эцэг эхээ алдсан өнчин хүүхэд



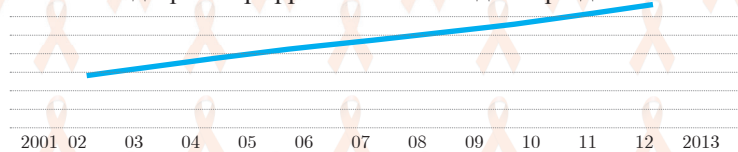
ХДХВ-ийн шинээр халдвар авагчид



ДОХ-ын шалтгаант нас баралт



ХДХВ-ийн халдвартай хүмүүсийн эмчилгээнд хамрагдалт



Эх сурвалж: ХӨСҮТ-ийн ДОХ, БЗДХ-ын Тандалт судалгааны алба

*2001-2013 оны ДОХ-той холбоотой
бодит тоо баримтыг графикаар үзүүлээ.
Сайтар ажиглаад өөрийн дүгнэлтээ доорх
хэсэгт тэмдэглээрэй.*



ХДХВ-ийн халдвартай хүмүүсийн тоо жил ирэх тусам ихэссээр / багассаар байна. (Гэх мэтээр тэмдэглээрэй!)

ХДХВ-ийн халдвартай нийт хүүхдийн тоо ихэссээр / багассаар байна

ХДХВ, ДОХ-ын улмаас эцэг эхээ алдсан өнчин хүүхдийн тоо ихэссээр / багассаар байна

ХДХВ-ийн шинээр халдвар авагчдын тоо ихэссээр / багассаар байна

ДОХ-ын шалтгаант нас баралт ихэссээр / багассаар байна.

ХДХВ-ийн халдвартай хүмүүсийн эмчилгээнд хамрагдалтын тоо ихэссээр / багассаар байна



ТАВДУГААР ХЭСЭГ

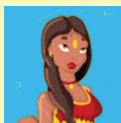
Та бүхэнтэй танилцуулсан Нас хүйс,
яе үндэс, гарал угсаа, мэргэжил боловсрол
бүгд өөр бидний 6 найз маань чухам яагаад
бидэнтэй өөрсдийн хувийн мэдээллээ
хуваалцах болсныг мэдэхийг
хүсэж байна уу?

Одоо та бүхэн хэн нь
ХДХВ-ийн халдвартай
гэдгийг мэдэх болно.



Би 1 жилийн өмнө ХДХВ-ийн халдвартай
гэж оношлогдсон. Тэр үед намайг ойлгож,
дэмжсэн ажлын хамт олон гэр бүлийнхэндээ
талархаж явдаг.

Халдвар авсан гэдгээ мэдсэн үеэс хойш би юу хийж чадахаа
ойлгосон. Би маш олон хүүхдэд амжиж туслахыг хүсч байна.
Илүү олон жил амьд явах боломжийг олгосон эмч нартаа
талархаж явдаг. Дахин хэн нэгэн халдвар бүү аваасай.



Би өдийг хүртэл ганц бие амьдарч
байна. Өөрийн шашин болон эцэг эхийн
хүсэлд захирагдан нөхөрт гарсан боловч
тэсэлгүй салсан. ХДХВ-ийн халдварыг

хэзээ яаж, ямар замаар авсанаа ч мэдэхгүй байна. Өөртөө
хяналттай байж тогтмол шинжилгээнд хамрагдах нь
өөрийгөө болон бусдыг хамгаалах хамгийн зөв арга
юм.





Найзуудтайгаа шоудаж явж байгаад бэлгийн хүчирхийлэлд өртсөн. Түүнээс хойш амьдрах итгэлгүй болж, хичээл сургуульдаа явах хүсэлгүй болсон. Учир нь хүүхдүүд намайг сэм шоолдог. Би өөр хот руу, өөр сургууль руу шилжиж өөр газар амьдрахыг хүсдэг ч миний очсон шинэ газрын хүмүүс миний талаар мэдчих байх даа гэж айдаг. Буруу гэж бодож байгаа тохиолдолд татгалзах чадвартай байх нь хамгийн зөв бөгөөд найз нараа зөв сонгох хэрэгтэй.



Намайг төрөхөд бүгд л айдас хүйдэстэй хүлээж байсан боловч би ХДХВ-ийн халдвартай ээжээс эрүүл төрсөн. Ээж маань намайг төрүүлээд удаагүй хорвоог орхисон ч эрүүл аавынхаа дэргэд өсөж хүмүүжиж байгаа учраас би өөрийгөө азтайд тооцдог. Хэн ч, ямар ч замаар ХДХВ-ийн халдвар авах эрсдэлтэй тул өөрөөсөө хол гэж төсөөлөх нь туйлын буруу юм. Миний бодлоор ХДХВ-ийн халдвартай хүмүүсийг хайрлаж, тэдэнд итгэл төрүүлэх нь хүн бүхний үүрэг.



Би 6 сарын өмнө тохиолдлын бэлгийн харьцаанд орсон. Урьд өмнө нь ХДХВ, ДОХ, БЗДХ-ын талаар тодорхой мэдээлэлтэй байсан болохоор Улаан тууз эмнэлэгт очиж СДЗШ-нд хамрагдсан. Аз болоход би халдвар аваагүй байсан, одоогоор бүх зүйл хэвийн байна. Та бүхнийг өөрийгөө болон бусдыг аливаа эрсдэлээс хамгаалаарай гэж уриалмаар байна.



Жорж 18 жилийн турш ХДХВ-ийн халдвартай амьдарч байгаа тухайгаа хэвлэл мэдээллийн хэрэгслээр мэдээлсэн. Тэрээр хүний эрхийг дээдэлж, ялгаварлан гадуурхалтыг зогсоосноор ХДХВ, ДОХ-оос сэргийлж чадна гэдгийг хүмүүст ойлгуулах үйл ажиллагаагаа улам өргөжүүлэх зорилготой ажиллаж байгаа бөгөөд ижил хүйстэн, трансгендер хүмүүс бусадтай л адил гэдгийг бусдад хүргэхийн тулд үлдсэн бүх амьдралаа зориулах төлөвлөгөөтэй байна. Түүний эрүүл мэнд өдөр ирэх тусам дордсоор л байна.



ХДХВ, ДОХ ба ялгаварлан гадуурхалт



ХДХВ-ийн халдвартай болон халдварт өртөх эрсдэлт бүлгийн хүн амьт ялгаварлан гадуурхах нь тэднийг шаардлагатай эмчиллээ, тусламж үйлчилмэнд хамрагдах болон эрхээ эдлэх боломжгүй байдалд хүргэдэг.

ХДХВ, ДОХ-ын халдвар авсан хүмүүс сэтгэл санааны хүнд байдалд орохын зэрэгцээ халдвар авсаны төлөө бусдын дарамт шахалтад орж гадуурхагдаж байдаг. Үүний улмаас хүссэн ажлаа эрхлэх боломж нь хязгаарлагдах, гадуурхагдах, шоовдорлогдох, аливаа үйлчилгээг авах эрхгүй болох зэргээр тэдний эрх нь зөрчигддөг.

Хэн ч тэдний нэр төрд халдан гутаан доромжлох эрхгүй бөгөөд ХДХВ-ийн халдвар авсан нь ялгаварлан гадуурхагдах шалтгаан биш юм.



НҮБ-ын ерөнхий нарийн
бичгийн дарга асан
Кофи Аннан

“Нэр хоч, шошго, хаяг зүүлтээс айх ичих асуудал нь анир чимээгүйд хүргэдэг. ДОХ-ын хувьд анир чимээгүй байна гэдэг нь үхэл рүү түлхэж буй нэг хэлбэр юм.

Иймд бид ХДХВ, ДОХ-той хүн болгон өөрийгөө ойлгон, хүндлүүлж, эрхээ бүрэн эдэлж чадах орчин бүрдүүлж, нэр хоч, хаяг, шошгын оронд–туслалцаа дэмжлэг, айдас түгшүүрийн оронд–итгэл найдвар, анир чимээгүйн оронд–хүмүүнлэг энэрэнгүй орчинг бүрдүүлж өгөх хэрэгтэй”

ЛОНДОНГИЙН ТУНХАГЛАЛ

1988 онд Лондон хотноо дэлхийн 148 орны Эрүүл мэндийн сайд нар хуралдаж ДОХ-той холбоотой мэдээлэл, туршлагаа үнэгүй солилцох, ХДХВ, ДОХ-той хүмүүсийн эрхийг хамгаалах зэрэг асуудлаар нэгдэн Лондонгийн Тунхаглалыг гаргасан



ХДХВ-ийн халдвартай, ДОХ-той хүмүүсийн эрх:

- ХДХВ, ДОХ-ын шинжилгээг сайн дураар хийлгэх эрхтэй.
- ХДХВ, ДОХ-той гэсэн шалтгаанаар хэнийг ч тусгаарлах, хөл хорионд оруулах ёсгүй.
- ХДХВ, ДОХ-ын шинжилгээний хариуг тэдний зөвшөөрөлгүйгээр бусдад мэдээллэх ёсгүй бөгөөд тэдний хувийн нууцыг хэн ч задлах эрхгүй.
- ХДХВ, ДОХ-той амьдарч буй хүн хүүхдээ төрүүлэх эсэхээ өөрөө шийдэх эрхтэй.
- Бэлгийн чиг хандлагаар нь хэнийг ч ялгаварлан гадуурхах ёсгүй. Тэд ижил хүйстэн бэлгийн өөр чиг хандлагатай байлаа ч бусад хүмүүсийн нэгэн адил эрхтэй.
- Аливаа асуудлаар мэдээлэл авах, эмнэлгийн тусламж авах эрхтэй.
- Нийгмийн халамж, үйлчилгээ авах, хүртэх эрхтэй.
- ХДХВ, ДОХ-той амьдарч буй гэсэн шалтгаанаар ажил сургуулиас хасах, хөөх, орон байрнаас нь, гэр орноосоо хөөх нь тэдний эрхийг зөрчиж байгаа хэрэг юм. Мөн хэн ч тэдний нэр төрд халдах, гутаан доромжлох эрхгүй.
- ХДХВ, ДОХ-той гэсэн шалтгаанаар аялах, бусад орон руу нэвтрэхийг хориглох ёсгүй. Тэд хүссэн газар орондоо амьдрах эрхтэй.
- ХДХВ, ДОХ-ын чиглэлээр болон өндөр эрсдэл бүхий бүлгүүдтэй ажиллах, ийм үйл ажиллагаа явуулдаг байгууллагад тэд ажиллах эрхтэй.
- ХДХВ, ДОХ-той амьдарч буй хүн арьс өнгө, үндэс угсаа, шашин шүтлэг, бэлгийн зан үйл, нас хүйс, хөрөнгө чинээ үл хамааран анхаарал, хүндэтгэлтэй хандах, халамж асаргаа авах эрхтэй.
- ХДХВ, ДОХ-той амьдарч буй хүн оношлогоо, эмчилгээ болон түүний үр дүнгийн талаар тухай бүрд нь мэдээлэл авах эрхтэй.
- ХДХВ, ДОХ-той амьдарч буй хүн өөрийгөө эмчилж асарч буй эмч, асрагч, уг үйл ажиллагаанд оролцож буй оюутан, сайн дурынхан, дадлагажигч зэрэг бусад хүний биеийн байцаалтыг лавлах эрхтэй.
- Өвчний түүх болон нууцыг задруулалгүй чандлан хадгалах, ХДХВ, ДОХ-той амьдарч буй хүн өөрийн өвчний түүхтэй танилцах, түүнийг хувиалан авах эрхтэй.
- Тохирох эмнэлэгт эмчлүүлэх, зөвлөгөө авах эрхтэй.
- Эмчилгээ үзүүлж буй эмнэлгийн үйлчилгээний талаар санал гомдол, хүсэлтээ илэрхийлэх эрхтэй.
- ХДХВ, ДОХ-ын талаарх бодлого хөтөлбөр боловсруулахад санал бодол, байр сууриа илэрхийлэн оролцох эрхтэй

ХДХВ, ДОХ-ын эсрэг анхаарлаа хандуулах дэлхийн өдөр



12 дугаар сарын 1-ний өдрийг 1988 онд Нэгдсэн Үндэстний Байгууллагаас “Дэлхийн ДОХ-ын эсрэг өдөр” (WAD-World Aids Day) болгон тунхагласан тэр үеэс эхлэн дэлхий нийтээрээ жил бүрийн энэ өдрийг ДОХ-оос урьдчилан сэргийлэх, ДОХ-оор өвдсөн хүмүүс болон ХДХВ-ийн халдвартай иргэдийн ялгаварлан гадуурхалтын эсрэг өдөр болгон тэмдэглэн өнгөрүүлэх болжээ.



Олны анхаарлыг ДОХ-ын асуудалд хандуулах зорилгоор Франк Мур хэмээх зураач 1991 оны 4-р сард “Улаан тууз”-ыг зурсан түүхтэй ба тэрээр ДОХ өвчний улмаас хорвоог орхижээ.



Энэтхэг

Улаан тууз нь дэлхийн ХДХВ, ДОХ-ын асуудалд бие сэтгэл амьдралаараа холбогдсон, ажил үйлс, бүх чадлаа зориулж яваа хүмүүсийн эв санааны нэгдэл, итгэл найдварын илэрхийлэл билээ.

12 дугаар сарын 1 дэлхийн дахинд



Америк



Уганда



Хятад

ХДВХ, ДОХ-ын талаар одод

Дуучин **Леди Гага** ХДХВ, ДОХ-ын эсрэг болон лесби, гей, бисекс, трансжендер (ЛГБТ) хүмүүсийн эрхийн төлөө тэмцдэг. Өөрийн үүсгэн байгуулсан “The Born This Way Foundation” сангийнхаа хүрээнд тэдгээр залуусыг бүхий л талаас нь дэмжиж хамтарч ажиллахыг эрмэлздэг байна.



Cyndi Lauper and Lady Gaga on Today Show and Good Morning America

for

**MAC
AIDS FUND**

Жүжигчин **Даниел Рэдклифф** буюу бидний мэддэгээр Harry Potter ЛГБТ хүмүүсийг ялгаварлан гадуурхалтын эсрэг идэвхтэй тэмцдэг ажээ. Тэрээр **“ЛГБТ-ийн эрхийг дэмжигч байхын тулд гей байх шаардлагагүй, хүн л байхад хангалттай”** гэж хэлдэг.



ЗУРГААДУГААР ХЭСЭГ

Бэлгийн замаар дамжих халдварууд



БЗДХ-тай хүнтэй хамгаалалтгүй бэлгийн хавьталд орсноор дамжин халдварладаг бүлэг өвчнийг бэлгийн замаар дамжих халдвар гэнэ.

БЗДХ нь



Шээс ялгаруулах
эрхтэн тогтолцоо



Нөхөн үржихүйн
эрхтэн тогтолцоо



Бусад эрхтэн
тогтолцоонуудад тус тус
нөлөөлнө.



Бэлгийн замаар дамжих халдварт 20 гаруй төрлийн өвчин байдгаас зонхилон тохиолддог нь **тэмбүү, заг хүйтэн, трихомониаз, хламид, бэлгийн хомхой, бэлгийн үү, мөөгөнцөр, ДОХ** зэрэг өвчнүүд юм. Бэлгийн замаар дамжих халдварыг үүсгэгчээр нь вирусар болон нян мөөгөнцөр, шимэгчийн гаралтай гэж ангилдаг.

БЗДХ тархах замууд:

- Халдвартай хүнтэй хамгаалалтгүй бэлгийн хавьталд орсноор
- Халдварлагдсан цус цусан бүтээгдэхүүн
- Халдвартай эхээс урагт
- Халдварлагдсан зүү тариур дундаа дамжуулан хэрэглэх

Бэлгийн замаар дамжих халдвар авсан бол яах ёстой вэ?

Халдвар авсан байж магадгүй тохиолдолд өвчний ямар нэгэн шинж тэмдэг илрээгүй байсан ч цаг алдалгүй эмчид хандах хэрэгтэй.

Эмчилгээ

Эмчийн заавар зөвлөмжөөр эмчилгээ хийлгэснээр ХДХВ, ДОХ-оос бусад БЗДХ-ууд төгс эмчлэгдэх боломжтой.

Вирусээр үүсгэгдэх БЗДХ-ын эмчилгээ одоо ч төгс биш байна. Тиймээс урьдчилан сэргийлэх нь хамгийн үр дүнтэй.

Нянгаар үүсгэгдэх БЗДХ-уудын эмчилгээний үр дүн сайн байдаг.

Хэрэв та өөрийгөө халдвар авах эрсдэл бүхий алхам хийсэн гэж бодож байгаа бол хугацаа алдахгүйгээр шинжилгээ өгч, эмчийн зааврын дагуу эмчилгээг бүрэн төгс хийлгэж эмчилгээний үеийн дэглэмээ баримтлах нь чухал байдаг.

Бид таны нууцыг
хадгалах болно.



АНХААР!!! Мэргэжлийн эмчийн зааваргүйгээр ямар ч эм тариаг дүр мэдэн хэрэглэж болохгүй. Учир нь халдварыг улам архагжуулж, хүндрэл үүсэх шалтгаан болдог.



Нууц хугацаа гэдэг нь халдвар авсанаас хойш өвчний шинж тэмдэг илрэх хүртэлх үе юм. Хүний биеийн дархлаа, эрүүл мэндийн байдал болон өвчин үүсгэгчийн шинж чанараас хамааран үргэлжлэх хугацаа нь хүн бүрт харилцан адилгүй.

Нянгаар үүсгэгддэг бэлгийн замаар дамжих өвчнүүд				
Өвчин	Үүсгэгч	Нууц хугацаа	Илрэх шинж тэмдэг	
			Эрэгтэй	Эмэгтэй
Хламид	Хламид	Дунджаар 7-14 хоног	Халдвар авсан эрэгтэйчүүдийн 50 орчим хувьд нь ямар нэгэн шинж тэмдэг илрэхгүй байх тохиолдол байдаг. Шээхэд бага зэрэг ирвэгнэх, хорсох зовиур илэрч, шээсний сувгийн амсар улайх, хавагнах, өглөө шээсний сүвнээс салсархаг ялгадас бага зэрэг гарах шинж тэмдэг илэрнэ.	Халдвар авсан эмэгтэйчүүдийн 70 орчим хувьд нь ямар нэгэн шинж тэмдэг илрэхгүй байх тохиолдол байдаг. Зарим үед гадна бэлэг эрхтэн загатнах, хорсох, үтрээнээс хэвийн бус ялгадас гарах зэрэг шинж тэмдэг илэрч, хэвлийн доод хэсэг, ууц нуруу орчмоор бага зэргийн өвдөлт илэрдэг.
Тэмбүү	Цайвар трепонем	Дунджаар 3-4 долоо хоног	Халдвар анх орсон газар буюу бэлэг эрхтэн, түүний орчимд өвчин эмзэглэлгүй шарх (хатуу яр) гарна. Шарх нь өвчингүй учраас эмэгтэй хүний бэлэг эрхтэн дээр гарсан тохиолдолд анзаарахгүй өнгөрч болдог. Бэлэг эрхтэн дээр шарх гарсанаас хойш цавины булчирхай томрох ба тэмтрэхэд өвчин эмзэглэлгүй байна.	

Өвчний шинж тэмдэг
илрэхгүй байсан ч бусдад
халдвар дамжуулах
боломжтой.



Хүндрэл, үр дагавар	
Эрэгтэй	Эмэгтэй
Түрүү булчирхай, үрийн цэврүү, давсаг, төмсөг, төмсөгний дайвар зэрэг эрхтнүүдийн үрэвслийг үүсгэснээр үргүйдлийн шалтгаан болдог	Умай болон умайн гуурсан хоолой, өндгөвч, бага аарцгийн үрэвсэлт өвчин үүсгэж, үргүйдэл, умайн гадуурх жирэмслэлт зэрэг хүндрэлийг үүсгэнэ.
Эмчилгээ хийлгээгүй, эсвэл дутуу эмчлүүлсэн тохиолдолд өвчин даамжирч үүсгэгч нян нь цусаар дамжин тодорхой хугацааны дараа дотор эрхтэн, мэдрэлийн систем зэрэг бүх эрхтэн системд нөлөөлнө.	Жирэмсэн эх халдвартай бол урагт халдвар дамжиж төрөлхийн тэмбүүтэй хүүхэд төрнө.

Заг хүйтэн	Нян гонококк	Дунджаар 3-5 хоног	Шээхэд хорсох, өвдөх, шээс ойр ойрхон хүрэх зовиур илрэх ба шээсний сүвнээс шаргал туяатай эсвэл шар ногоон өнгөтэй ялгадас гарах, шээсний сүвний амсар улайж хавагнан үрэвсэх зэрэг шинж тэмдгүүд хурц илэрнэ.	Ихэнх эмэгтэйчүүдэд ямар нэг шинж тэмдэг илрэхгүйгээр, балархай далд хэлбэрээр явагдаж болно. Зарим тохиолдолд бага хэмжээний шаргал өнгөтэй ялгадас гарна.
Трихомониаз	Цайвар Трихомониаз	Дунджаар 14 хоног	Ихэвчлэн шинж тэмдэггүй явагддаг ба ховор тохиолдолд шээхэд бага зэрэг ирвэгнэх, хорсох зовиур илэрч, шээсний сувгийн амсар улайх, хавагнах, шээсний сүвнээс салсархаг ялгадас бага зэрэг гарах шинж тэмдэг илэрнэ.	Бэлэг эрхтэн орчим загатнаж, хорсох бөгөөд их хэмжээний шингэн, ногоовтор буюу шаргал өнгийн хөөсөрхөг ялгадас гарч, бэлэг эрхтний орчмын салст болон үтрээний салст хүчтэй улайж, үрэвсдэг.

Мөөгөнцрөөр үүсгэгддэг бэлгийн замаар дамжих өвчнүүд

Өвчин	Үүсгэгч	Нууц хугацаа	Илрэх шинж тэмдэг
			Эрэгтэй
Мөөгөнцөртөх	Мөөгөнцөр	Тухайн хүний биеийн эсэргүүцэл, архлалын түвшингээс хамаарна	Бэлэг эрхтэн орчим загатнах, хорсох зовиур илэрч, тээрхий, шамрангийн дотор талын салст бага зэрэг улайж жижиг гүвдрүүн тууралт гарах ба зарим тохиолдолд цайвар саарал өнгөрөөр хучигддаг.

Түрүү булчирхай, үрийн цэврүү, давсаг, төмсөг, төмсөгний дайвар зэрэг эрхтнүүдийн үрэвслийг үүсгэснээр үргүйдлийн шалтгаан болдог	Умай болон умайн гуурсан хоолой, өндгөвч, бага аарцгийн үрэвсэлт өвчин үүсгэж, үргүйдэл, умайн гадуурх жирэмслэлт зэрэг хүндрэлийг үүсгэнэ.
Түрүү булчирхай, төмсөгний дайвар, үрийн цулцангийн үрэвсэл, шээсний сувгийн нарийсал үүсгэнэ.	Умай, умайн гуурсан хоолой, өндгөвчний үрэвслээр хүндэрч болно

Эмэгтэй
Бэлэг эрхтэн орчим загатнах, хорсох, ээдэмцэр маягийн амархан ховхордог цагаан өнгийн ялгадас их хэмжээтэй гарах зовиур илрэх ба бэлгийн болон үтрээний салст улайж хавагнасан үрэвсэл үүсдэг.

Вирусээр үүсгэгддэг бэлгийн замаар дамжих өвчнүүд			
Өвчин		Нууц хугацаа	Илрэх шинж тэмдэг
Бэлгийн херпис	Хомхойны вирусын II төрөл	14-30 хоног	Бэлэг эрхтэн, түүний орчимд цэврүүнцрүүд туурч гарна. Энэ цэврүүнцрэн тууралт нь улайж үрэвссэн арьс салстан дээр бүлэглэж байрласан байх ба тэмтрэхэд хорсож, хөндүүрлэн эмзэглэлтэй байна.
Бэлэг эрхтний үү	Хүний Папилома	Дунджаар 3-8 сар	Шодой хуухнаг, шээсний сүвний эргэн тойронд цэцэгт байцаа маягийн үү ургацаг гарна. Бэлгийн уруул, үтрээний үүдэвч, үтрээний хана, умайн хүзүү, гадна бэлэг эрхтэн, шээсний сүв зэрэг дээр цэцэгт байцаа маягийн үү гарна
Элэгний В, С вирусын халдвар	Элэгний В, С вирусын	Удаан хугацаагаар эрүүл мэт байж болдог.	Тодорхой шинж тэмдэг илрэхгүй байж болдог ба заримдаа дотор муухайрах, огиулж бөөлжих, хоолонд дургүй болох, халуурах, ядарч сульдах, арьс салст шарлах зэрэг ерөнхий хордлогын шинж тэмдэг илэрнэ.

Хүндрэл

Уг вирус хүний биед насан туршид нь хадгалагдах ба өвчин олон дахих хандлагатай байна. Энэ өвчний үед шарх үүсч, арьс салст гэмтдэг учраас ХДХВ-ын халдварт өртөх эрсдлийг нэмэгдүүлдэг. Халдвартай эхээс ураг болон нярайд төрөх замд дамжина.

Уг вирус хүний биед насан туршид нь хадгалагдах ба биеийн эсэргүүцэл, дархлаа сулрахад бэлгийн үү дахин сэдэрдэг. Энэ өвчнийг үүсгэгч вирусийн зарим төрөл хэвшинж нь эмэгтэйчүүдэд умайн хүзүүний хорт хавдар үүсгэх нөхцөл болно.

Вирус нь маш түргэн үржиж, элэгний эсүүдийг гэмтээдэг. Өвчний явц мэдэгдэхгүйгээр архаг хэлбэрт шилжиж болно. Улмаар элэгний хатуурал, элэгний хавдар үүсгэж болно.

Мэдлэг шалгах сорил

1. Та доорх хүмүүсээс хэнийг нь ХДХВ-ийн халдвартай байж болзошгүй гэж таамаглаж байна вэ?



А. Миний бодлоор . . . хүн ХДХВ-ийн халдвартай

Б. ХДХВ-ийн халдвартай хүнийг гаднаас нь хараад мэдэх боломжгүй

2. ХДХВ-ийн халдвар авснаас хойш цонх үе хэр удаан үргэлжилдэг вэ?

А. 1 сар дотор

Б. 3-6 сар дотор

В. 1 жил хүртэл

Г. 1-ээс олон жил

3. ХДХВ, ДОХ гэдэг нь адилхан ойлголт юм.

А. Тийм

Б. Үгүй

4. ХДХВ ямар замаар халдварладаг вэ?

А. Үнсэлцэх

Б. Шавьжинд хатгуулах

В. Бохир зүү тариур дундаа хэрэглэх

Г. Аяга, халбага дамжуулан хэрэглэх

5. ХДХВ хүний биеийн ямар шингэнд ихээр агуулагддаг вэ?

- А. Цус, шүлс, өтгөн
- Б. Цус, шээс, хөлс
- В. Цус, үрийн шингэн, үтрээний шүүрэл
- Г. Цус, хөхний сүү, нулимс

6. Өөртөө итгэлтэй байж, хүсээгүй үедээ үгүй гэж хэлснээр ...

- А. Зөв шийдвэр гаргаж, эрсдэлтэй алхмаас өөрийгөө хамгаалж чадна
- Б. Найз нөхдөө алдаж, ганцаардана
- В. Бусдын эрх ашгийг хохирооно

7. Бэлгийн замаар дамждаг халдварт өвчнүүдийг дур мэдэн эмчлэх нь ямар үр дагаварт хүргэх вэ?

- А. Шинж тэмдэг арилж, өвчин эдгэрнэ
- Б. Аяндаа эдгэрэх учраас эмчлэх шаардлагагүй
- В. Өвчин архагшиж, хүндрэл гарна

8. ХДХВ-ийн халдвартай, ДОХ-той хүмүүсийн эдлэх эрхийг сонгоно уу.

- А. ХДХВ, ДОХ-ын шинжилгээг зайлшгүй хийлгэх
- Б. Аливаа асуудлаар мэдээлэл авах, эмнэлгийн тусламж хүртэх
- В. Өвчтөний түүх болон нууцыг эмч нар бусдад зөвшөөрөлгүй задлах
- Г. Бэлгийн чиг хандлагаас болж нийгмээс тусгаарлах



Зөв алхам, зөв сонголт хийх нь таны өөрийн чинь гарт байна.

Надтай хамт их аялал хийсэн та бүхэнд баярлалаа.



Хүн бүр ХДХВ, ДОХ-ын талаар үнэн зөв мэдээлэлтэй байснаар өөрийгөө болон найз нөхөд хайртай хүмүүсээ аливаа эрсдэлээс хамгаалах чадвартай болох юм.

ТА ЭНЭХҮҮ ГАРЫН АВЛАГААС:

- ХДХВ, ДОХ гэж юу вэ?
- Бид яагаад заавал энэ талаар мэдэх хэрэгтэй вэ?
- Хүний бэлгийн чиг баримжаа ба эрсдэлт зан үйл
- ХДХВ-ийн халдвар хэрхэн дамждаг, бид хэрхэн урьдчилан сэргийлэх боломжтой бэ?
- ДОХ өвчний үед илрэх шинж тэмдэг ба ХДХВ, ДОХ-ын оношилгоо, эмчилгээ
- Сайн дурын зөвлөгөө, шинжилгээ гэж юу вэ, хэн хамрагдах вэ?
- Ялгаварлан гадуурхалт ба хүнлэг ёс, ХДХВ, ДОХ-той хүний эрх
- Бусад бэлгийн замаар дамжих халдварууд, тэдгээрийн үед илрэх шинж тэмдэг, хүндрэл үр дагаврын талаар мэдэж авсан гэж найдаж байна.

Бэлгэвч хэрэглэхийн давуу талууд

- Бэлгэвчийг зөв хэрэглэвэл жирэмслэлт, БЗДХ, ХДХВ, ДОХ-ын халдварын аль алианаас нь хамгаална
- БЗДХ-аас шалтгаалсан эмэгтэйчүүдийн үрэвсэлт өвчнүүд, умайн гадуурх жирэмслэлт, умайн хүзүүний хорт хавдар, үргүйдлээс хамгаалахад тусална
- Амаржсаны болон үр хөндүүлсний дараа шууд хэрэглэж болно
- Хэрэглэхэд хялбар, аюулгүй
- Авч явахад авсаархан
- Олдоц сайтай, хямд үнэтэй
- Хүссэн цагтаа хэрэглэхээ больж болно
- Ямар ч насны хүн хэрэглэхэд тохиромжтой

Бэлгэвч худалдан авахдаа юуг анхаарах вэ?

- Чанар сайтай бэлгэвч дээр хугацааг заасан байдаг
 - MFG: үйлдвэрлэсэн хугацаа
 - EXP: хүчинтэй хугацаа
- Бэлгэвчийг зөв хадгалсан бол 5 жил хүртэл хүчинтэй
- Сав баглаа бүтэн байх
- Эвгүй муухай үнэргүй байх
- Жигд тослогдсон, тос нь гулсамтгай байх

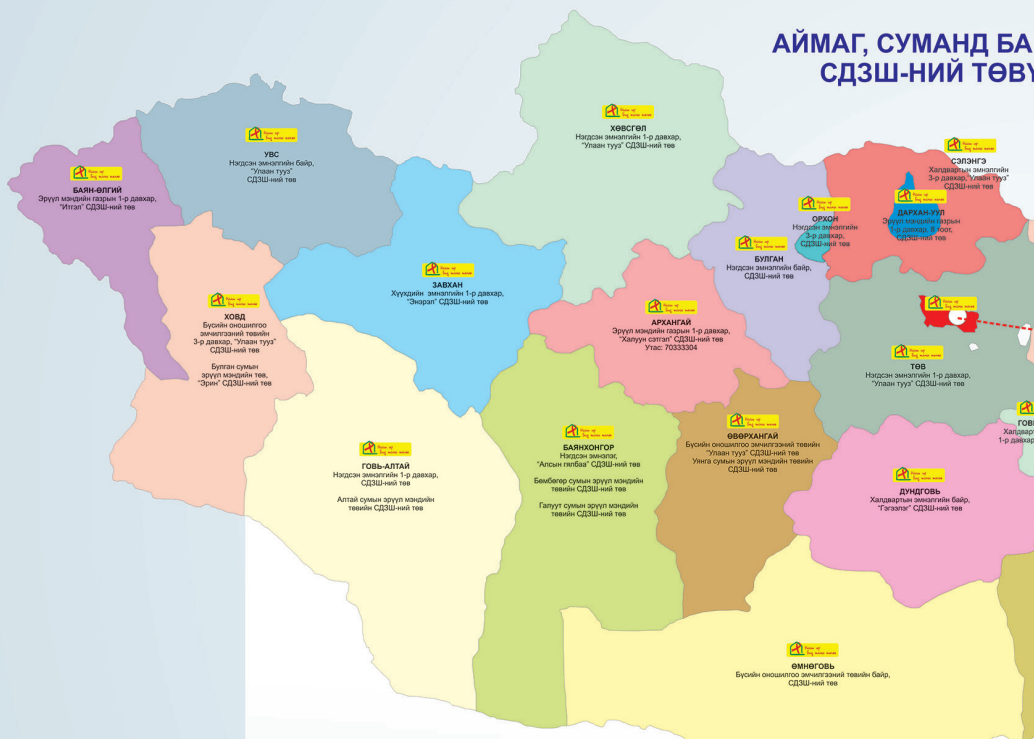
Бэлгэвчийг гэмтэж, урагдахаас яаж сэргийлэх вэ?

- Бэлгэвчийг сэрүүн, харанхуй газар хадгалах хэрэгтэй. Нарны гэрэлд, чийглэг, халуун орчинд хадгалсан бэлгэвч амархан гэмтэж урагддаг.
- Ус, агаар орохгүй, гэрэл нэвтрэхгүй гялгар ууттай, тосолгоотой бэлгэвчийг сонгон авна
- Бэлгэвчний уутыг задлахдаа хумс, бөгжөөр гэмтээхээс болгоомжлох хэрэгтэй.
- Бэлгэвчний уутыг хайч, хутгаар задалж болохгүй.
- Бэлгэвчийг тослох шаардлага гарвал зөвхөн усан суурьтай зориулалтын тос хэрэглэнэ. Вазелин, ургамлын болон амьтны гаралтай бүх төрлийн тос хэрэглэх нь бэлгэвчийг урагдахад хүргэдэг.
- Бэлгэвчийн зөвхөн гадна талыг тослоно. Бэлэг эрхтэнг тосолбол бэлгэвч сугарч унана.
- Бэлгэвчийг хэрэглэхээс өмнө эрчлээсийг тэнийлгэж болохгүй. Тэнийсэн бэлгэвчийг бэлэг эрхтэнд углахад бэрхшээлтэй учир урагдаж гэмтдэг.
- Бэлгэвчийг давхарлаж хэрэглэж болохгүй.



ХДХВ-ЫН ДУРЫН ЗӨВ

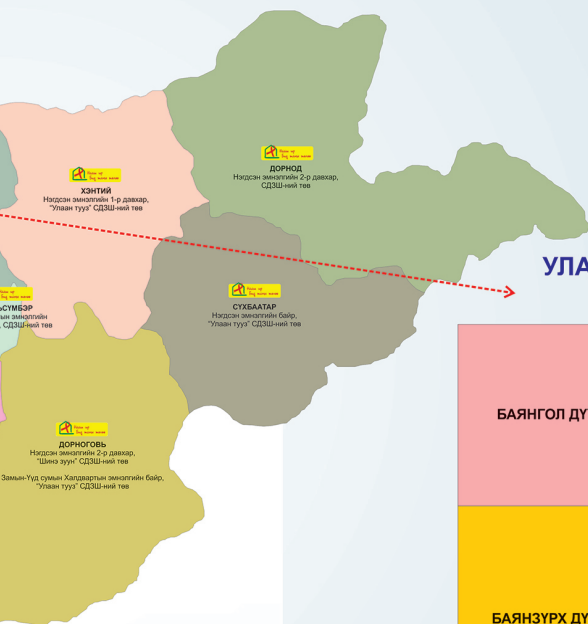
АЙМАГ, СУМАНД БА СДЗШ-НИЙ ТӨВ



ТА, ХДХВ-ЫН ХАЛДВАРТ ӨРТӨХ ЭРСДЭЛТЭЙ АЛХАМ ХИЙСЭН БОЛ СДЗ

ИХАЛДВАР ИЛРҮҮЛЭХ САЙН ЛӨГӨӨ, ШИНЖИЛГЭЭНИЙ ТӨВ

БAYРЛАХ ГҮД



УЛААНБААТАР ХОТОД БАЙРЛАХ СДЗШ-НИЙ ТӨВҮҮД

БАЯНГОЛ ДҮҮРЭГ	18-р хороо, Эрүүл мэндийн төвийн 303 тоот, "Вансэмбэрүү" СДЗШ-ний төв. Утас: 301654	1
	Монголын гэр бүлийн сайн сайхны нийгэмлэг, 5-р хороо, Энх тайвны өргөн чөлөө, 10-р хороолол, 89-3-р байр, СДЗШ-ний төв. Утас: 70186180	2
	Жасрайн гудамж, УБТЗ-ын төв эмнэлгийн Поликлиникийн 405 тоот, "Railway" СДЗШ-ний төв	3
	5-р хороо, 10-р хороолол, 45-р байрны урд "Бүсгүй" эмнэлэг-ийн СДЗШ-ний төв	4
БАЯНЗҮРХ ДҮҮРЭГ	14-р хороо, Нам Ян Жүгийн гудамж, ХӨСҮТ-ийн 1А байр, 1-р давхар, "Улаан тууз" СДЗШ-ний төв. Утас: 450867	5
	7-р хороо, 15-р хороолол, Эрүүл мэндийн төвийн харьяа салбар амбулатори, 1-р давхар, 5 тоот, СДЗШ-ний төв	6
	8-р хороо, Эрдэнэтөлгой, Эрүүл мэндийн төвийн харьяа салбар амбулатори, 1-р давхар, СДЗШ-ний төв	7
	5-р хороо Батлан хамгаалах хууль сахиулах албан хаагчдын нэгдсэн эмнэлэг, 108 тоот СДЗШ-ний төв. Утас 70152400	8
	14-р хороо, "Эрин Лайн" ХХК-ийн байр, "Хамтдаа" СДЗШ-ний төв. Утас: 450783	9
ЧИНГЭЛТЭЙ ДҮҮРЭГ	4-р хороо, Эрүүл мэндийн төвийн Бага тойруугийн салбарын 2-р давхар, СДЗШ-ний төв. Утас: 70110713	10
СҮХБААТАР ДҮҮРЭГ	11-р хороо Цагдаагийн гудамж, Эрүүл мэндийн төвийн 418 тоот, "Хамтдаа сэргийлье" СДЗШ-ний төв. Утас: 354587	11
	7-р хороо, 11-р хороолол Ориент центрийн 2 давхар Гранпри эмнэлгийн СДЗШ-ний төв. Утас: 70127070	12
СОНГИНО ХАЙРХАН ДҮҮРЭГ	13-р хороо, Эрүүл мэндийн төвийн 222 тоот, СДЗШ-ний төв	13
ХАН-УУЛ ДҮҮРЭГ	3-р хороо, Эрүүл мэндийн төвийн 316 тоот, СДЗШ-ний төв	14
НАЛАЙХ ДҮҮРЭГ	Эрүүл мэндийн төвийн Амбулаторийн зүүн хэсгийн 1-р давхар, "Талст" СДЗШ-ний төв	15
БАГАНУУР ДҮҮРЭГ	Нэгдсэн эмнэлгийн 1-р давхар, СДЗШ-ний төв. Утас: 70212914	16

Ш-НИЙ ТӨВД ХАНДААРАЙ!

[illegible]

მამდაქა



[illegible]