

ЭМЭНД ТЭСВЭРТЭЙ СҮРЬЕЭГЭЭР ӨВЧИЛСӨН ХҮМҮҮСИЙГ ГЭРИЙН НӨХЦӨЛД АСРАХ АСАРГААНЫ ЗӨВЛӨМЖҮҮД (ГАРЫН АВЛАГА)





ЭМЭНД ТЭСВЭРТЭЙ СҮРЬЕЭТЭЙ ӨВЧТӨНИЙ АСАРГАА БА АНХААРАХ ЗҮЙЛС:

Сүрьеэгийн эсрэг эмийг эмчийн зааврын дагуу тохирсон тун хэмжээгээр уухгүй тохиолдолд сүрьеэгийн нян **ЭМЭНД ТЭСВЭРТЭЙ** болдог. Өөрөөр хэлбэл сүрьеэгийн эсрэг хамгийн сайн эмүүд ч нянгустгаж чадахгүй болно гэсэн үг юм.

“ СҮРЬЕЭГИЙН ЭСРЭГ ЭМЭНД ТЭСВЭРТЭЙ НЯНГААР ҮҮСГЭГДСЭН НЬ ЛАБОРАТОРИОР БАТЛАГДСАН ТОХИОЛДЛЫГ “ЭМЭНД ТЭСВЭРТЭЙ СҮРЬЕЭ” ГЭДЭГ. ”

СҮРЬЕЭГИЙН НЯН ЭМЭНД ТЭСВЭРЖИХ ШАЛТГААН ЮУ ВЭ?

- Сүрьеэгийн эсрэг эмчилгээний хяналт алдагдах
- Сүрьеэгийн эмчилгээг дутуу хийлгэх, таслах
- Эмч, сувилагчийн өгсөн заавар зөвлөмжийг бүрэн дагаж мөрдөхгүй байх
- Сүрьеэгийн эмчилгээний горим алдагдах

Дээрх шалтгануудын улмаас сүрьеэгийн эмэнд тэсвэржилтүүснэ.

ЭМЭНД ТЭСВЭРТЭЙ СҮРЬЕЭГИЙН ЭМЧИЛГЭЭНИЙ ОНЦЛОГ:

Нийт 4-7 төрлийн эм, бэлдмэлийг хослуулан хэрэглэнэ. Биеийн жингээс хамаарч уух эмийн тоо өөр өөр байдаг. Иймд эмчийн зааврын дагуу эмээ өдөр бүр тогтмол уух шаардлагатай.

Эмчилгээ эхэлснээс хэдэн долоо хоногийн дараагаас бие сайжирч зовиур шаналгаа арилж эрүүл болсон мэт санагдах болно. Гэвч эмэнд тэсвэртэй сүрьеэгийн нянууд хүний биед амьд байсаар л байгаа гэдгийг мартаж болохгүй.



ЭМЭНД ТЭСВЭРТЭЙ СҮРЬЕЭ ӨВЧТЭЙ ИРГЭН ЭМ УУХДАА ДАРААХ ЗААВРЫГ БАРИМТЛАНА

- Эмийг өдөр бүр тогтсон цагт ууна
- Эм уухын өмнө хэт цатгалан, эсвэл өлсгөлөн байж болохгүй
- Нэг дор их хэмжээний шингэн зүйл уусан байхыг хориглоно
- Эмчлүүлэгч уух эмээ ширхэг ширхэгээр нь барьж, эсвэл бөөнөөр нь гарын алган дээр тавьж нэг удаа залгиж ууна
- Эмээ залгиж уусны дараа ус ууна
- Асран хамгаалагч, гэр бүлийн гишүүдийн хувьд өвчтний эмээ залгиж уусан эсэхийг төвөнхийн хөдөлгөөнөөр нь ажиглана
- Эмчлүүлэгчтэй эмээ уусных нь дараа 1-2 минут ярилцаж суух нь сэтгэл санааны хувьд маш их дэмтэй байдаг гэдгийг санаарай
- Хэрэв ямар нэг шалтгаанаар эмчлүүлэгч эмээ уухгүй байх, татгалзах тохиолдолд хяналтын эмчид хэлж, мэдээлэл тогтмол өгөөрэй. Энэ нь тухайн эмчлүүлэгчийн эмчилгээнд анхаарах гол алхамуудын нэг гэдгийг санаарай.
- Эмчлүүлэгч эмээ уусны дараа өөрийгөө тайвшруулах дасгал бясалгал хийх нь маш сайн үр дүнтэй



Эмэнд тэсвэртэй сүрьеэ өвчтэй хүн өдөр тутамдаа дараах зүйлсийг дадал хэвшил болгож чадвал ЭРҮҮЛ болоход чухал ач холбогдолтой. ■ ■

- **УНТАЖ АМРАХ** - Хоногт 8-аас доошгүй цаг
- **НОМ, СОНИН, СЭТГҮҮЛ УНШИХ** - Асран хамгаалагч нарт зөвлөхөд ихэвчлэн эерэг, өөдрөг, сонирхолтой ном уншуулахыг хичээгээрэй. Сэтгэл санааны дэм өгөхөд нөлөөлдөг.
- **ХӨГЖИМ, ПОДКАСТ СОНСОХ** - Орчин үед эмч нар сонирхолтой зөвлөгөө, яриаг сонсох хэлбэрээр цахим орчинд байршуулдаг болсон.
- **ИНТЕРНЕТЭЭР АЯЛАХ** - Шинэ, сонирхолтой зүйлсийг судлах
- **ЗУРАГ ЗУРАХ** - Зураг зурах нь нэг талын бясалгал болдог гэж мөн үздэг.
- **ЦЭЦЭГ УРГАМАЛ АРЧЛАХ, ТАРИХ**
- **САЛХИНД ГАРАХ**
- **БУСАДТАЙ ЯРИЛЦАХ** - Сэтгэл санаагаа өргөх үүднээс ойр дотны хамаатан садан, найз нөхөдтэйгээ утсаар ярьж мэдээллээ солилцох зэрэг сонирхсон зүйлээ хийж болно.



ЭМЭНД ТЭВЭРТЭЙ СУРЬЕЭГЭЭР ӨВЧИЛСӨН ҮЕД ЭМИЙН ЯМАР ГАЖ НӨЛӨӨ ИЛРЭХ ВЭ?

Хэдийгээр ЭМЧИЛГЭЭНИЙ ҮЕД хүн бүрт эмийн гаж нөлөө илрэхгүй боловч зарим өвчтөнд дараах шинж тэмдэг илэрч болно.

Тухайлбал:

- Бөөлжих
- Дотор муухайрах
- Ходоод өвдөх
- Толгой өвдөх
- Сонсгол буурах
- Таталт өгөх
- Шарлах
- Сэтгэгц, мэдрэлийн өөрчлөлт илрэх
- Үе мөч өвдөх
- Гар, хөл бадайрах
- Биеэр тууралт гарах



AHXAAP!

Хэрэв эм уусны дараа 30 минутын дотор бөөлжиж байгаа бол хяналтын эмчдээ яаралтай хандаарай! Эмчилгээний үед эмийн гаж нөлөөг бууруулах, арилгах эмчилгээнүүдийг хавсран хийнэ.



ГЭРИЙН НӨХЦӨЛД БАРИМТЛАХ ДЭГЛЭМ



ЭМЧИЛГЭЭНИЙ ЯВЦАД ДАРААХ ЗӨВЛӨМЖИЙГ ЗААВАЛ ДАГАЖ МӨРДӨНӨ:

- **БИЕИЙН ЖИНГ ХЯНАХ** - Эмчилгээний явцад сар тутамд үзэж тэмдэглэнэ
- **ХЯНАЛТЫН ШИНЖИЛГЭЭ ӨГӨХ** - Хяналтын эмчийн зөвлөсний дагуу цэрний түрхэц болон өсгөвөрлөх шинжилгээг өгнө /бусад холбогдох шинжилгээ/
- **ХОРТ ЗУРШЛААС ТАТГАЛЗАХ** - Архи, тамхи болон элдэв хорт зуршлаас зайлсхийх
- **ХОРИГЛОХ ХООЛ ХҮНС** - Хийжүүлсэн ундаа, чипс, халуун ногоо, рашааныг хэрэглэхээс татгалзах
- **СТРЕССТ ӨРТӨХГҮЙ БАЙХ** - Сэтгэл санааны хувьд аль болох стресс өртөлгүй шаардлагатай тохиолдолд хяналтын эмчийн зөвлөгөө авч, онлайнаар сэтгэлзүйн зөвлөгөө мэдээлэл авах
- **УНТАЖ АМРАХ**
- **АГААР СЭЛГЭЛТ ХИЙХ** - Тасалгааны цонхыг онгойлгож өдөрт 4-5 удаа 15-20 минут агаар сэлгэх. Энэ үеэр нэвт салхи авч болохгүй
- **НАРЫН ГЭРЭЛ ОРУУЛАХ** - Гэр, амины орон сууцандаа нарны гэрэл оруулж байх
- **ХАТУУ ЭДЛЭЛЭЭ НАРЫН ГЭРЭЛД ТАВИХ** - Гудас, хөнжил угааж цэвэрлэхэд хэцүү хатуу эдлэлийг гадаа нарны гэрэлд тавьж сэврээх
- **ОЛОН НИЙТИЙН ДУНДАХ ХӨДӨЛГӨӨНӨӨ ХЯЗГААРЛАХ** - Цэрний түрхэц болон өсгөвөрийн шинжилгээ СӨРӨГ болтол ажил, хичээлдээ явахгүй байх
- **ХАЛДВАР ХАМГААЛЛЫН ДЭГЛЭМ САХИХ** - Маскаа тогтмол зүүж, хувийн ариун цэврээ сахих



Гэр бүлийн гишүүн эмэнд тэсвэртэй сүрьеэгээр өвчилсөн бол эмчилгээг бүрэн хийлгэх нь бусдад халдвар тараахгүй байх цорын ганц боломж юм.

ӨВЧТӨН ямар нэг шалтгааны улмаас эмнэлэгт хэвтээгүй сүрьеэгийн диспансер, өдрийн эмчилгээний цэгээр эрчимт шатны эмчилгээ хийлгэж байгаа бол дараах зааврыг дагана уу.

Та дараах зааврыг заавал мөрдөнө:

- Эмчилгээний хугацаанд эмч, сувилагчийн хяналтад өдөр бүр эмээ тасралтгүй тууштай уух
- Ярих, инээх, ханиах, найтаах үед ам хамраа амны цаасаар таглах, дараа амны цаасаа аль болох хурдан устгах
- Агаар сэлгэлт хийх- Сүрьеэгийн халдвар нь агаараар дамждаг гэдгийг байнга санаж байх
- Та гэрт амьдардаг бол хаалга, тоононы салхивчийг онгойлгож өдөрт 4-5 удаа 15-20 минут агаар оруулах
- Та байшинд амьдардаг бол өрөө, тасалгааны цонхийг онгойлгож өдөрт 4-5 удаа 15-20 минут агаар оруулах

Гэр бүлийн гишүүд, хамтран амьдарч буй хүмүүстэйгээ хамт байх үедээ дараах дадал, зуршлыг бий болгохыг хичээгээрэй.

- Амны хаалт буюу мэс заслын нэг удаагийн цаасан маск зүүх
- Сүрьеэ өвчтэй хүний хоолны дэглэмд элдэв хязгаарлалт байдаггүй. Өдөрт уураг ба илчлэгийг 20 хувиар нэмэгдүүлсэн амин дэм, эрдэс бодисоор баялаг хоол идэж байх хэрэгтэй. Тухайлбал уургаа нөхөх үүднээс чанаж болгосон мах, хүнсний ногоо, будааны төрлийг ахиу хүнсэндээ хэрэглэж байгаарай.
- Мөн цагаан идээний хэрэглээг боломжийн хэрээр нэмэгдүүлэх.
- Шингэн зүйл сайтар уух хэрэгтэй.

ЦЭРНИЙ ШИНЖИЛГЭЭГ ГЭРИЙН НӨХЦӨЛД ХЭРХЭН АВАХ ТАЛААРХ ЗӨВЛӨМЖ



Цэрний шинжилгээг 2 удаа авна. Эхний цэрийг эмнэлгийн ажилтаны хяналтанд авч лабораторит хүргүүлнэ. Дараагийн цэрний шинжилгээг эмчлүүлэгч өөрөө авна.

- Цэр гарахгүй тохиолдолд 2 гарын алгыг ар нуруундаа бөөрний харалдаа ташаандаа авсан мэт байрлуулж, хамраар маш гүнзгий 3-4 удаа ойр ойрхон амьсгалах.
- Үүний дараа амьсгалаа амаараа гаргах. Энэ үйлдэл нь амьсгалын дээд замыг агаараар цочроож цэр ховхлох сайн арга юм.
- 5 мл шүлсгүй цэрийг шинжилгээнд авна.

ШИНЖИЛГЭЭНИЙ ХАРИУ ХЭЗЭЭ ГАРАХ ВЭ?



Түрхэцийн шинжилгээний хариу 24 цагийн дотор гардаг.



Өсгөвөрлөх шинжилгээний хариу 2 сарын дараа гарна.

Цэрний түрхэцийн шинжилгээний ач холбогдол нь сүрьеэг оношлох эмчилгээний хамгийн найдвартай арга юм.



Ариутгасан эргэдэг тагтай, том амсартай, тунгалаг, бат бөх, сайн таглагддаг, нэг удаагийн савыг эмнэлгээс танд өгнө.

01

Гэрийн нөхцөлд цэр цуглуулахдаа гадна задгай агаарт цуглуулна. Энэ нь бусдад халдвар тараахгүй байх сайн талтай.

02

Гэр дотор хүнгүй газар онгорхой цонхны дэргэд цэрээ цуглуулна.

03

Шинжилгээ өгөхийн өмнө амаа буцалсан усаар зайлна.

04

Гүнзгий амьсгал аваад цээжний гүнээс хахирч ханиалган цэрээ гаргана. Гаргасан цэрээ шинжилгээний саванд нулимна.

05

Цэрний савны тагийг нь сайтар чанга таглана.

06

Цэрний савны гадна талыг цэрээр бохирдуулж болохгүй гэдгийг анхаарна уу.

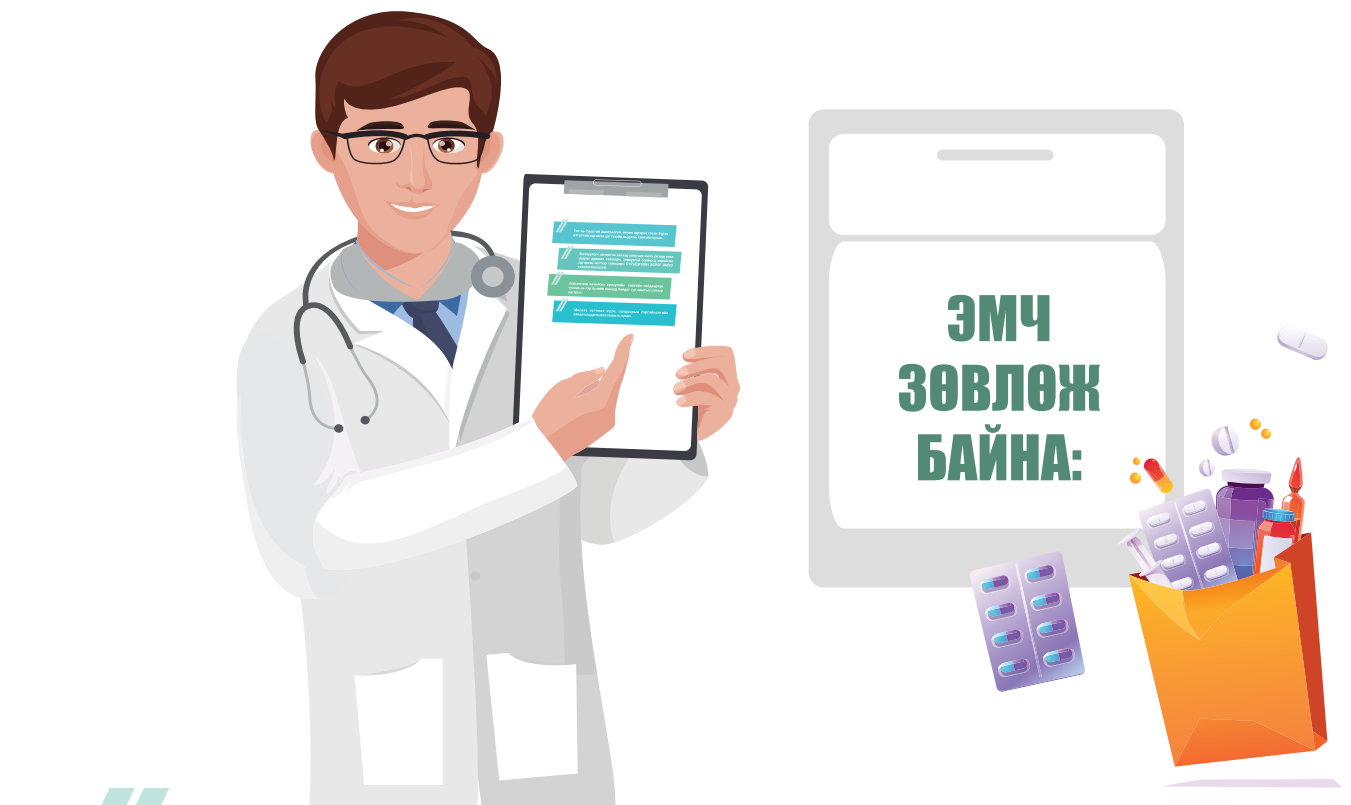
07

ЦЭРНИЙ ШИНЖИЛГЭЭГЭЭ ЭМЧЛҮҮЛЭГЧ ӨӨРӨӨ АВАХ ҮЕД ДАРААХ ХАЛДВАР ХАМГААЛЛЫН ДЭГЛЭМИЙГ САХИНА:



- Өөрийгөө болон бусдад халдвар дамжуулахаас сэргийлж хүн бүр цэрээ ариутгана
- Том амсартай тагтай шилэн сав бэлдэнэ
- Халдваргүйжүүлэх уусмалаас тагтай шилэн савандаа гуравны нэгтэй тэнцэх хэмжээгээр хийнэ
- Цэрний савыг байнга тагтай байлгана
- Тагийг сайтар таглах хэрэгтэй
- Цэрээ түмбочик, цонхны тавцан дээр тавихгүй байх
- Аль болох доор тавьж байх

Эмчлүүлэгч болоод асран хамгаалагч, гэр бүлийн гишүүдийн зүгээс сонирхолтой сэтгэл зүйн зөвлөгөө, мэдээлэл хаанаас, ямар эх сурвалжаас авч болох талаар зөвлөгөө авахыг хүсвэл **ЭРҮҮЛ СҮРЬЕЭГҮЙ ИРЭЭДҮЙН ТӨЛӨӨ** гэсэн фэйсбүүк хаяг руу хандах, эсвэл хяналтынхаа эмчдээ хандаж мэдээлэл авах боломжтой.



Гол нь тууштай шантралгүй, өвчин эдгэрнэ гэсэн бүрэн итгэлтэйгээр эмээ цаг тухайд нь уух нь хамгийн чухал.

Эмчлүүлэгч эмчилгээ эхлээд хоёр сар эмээ уугаад хоол ундны дуршил сайжирч, зовиургүй болмогц өөрийгөө эдгэрсэн мэтээр тайвширч СҮРЬЕЭГИЙН ЭСРЭГ ЭМЭЭ тасалж болохгүй.

Сүрьеэгээр өвчилсөн хүмүүсийн хамгийн найдвартай туслах нь гэр бүлийн гишүүд байдаг тул хамтын хүчээр эдгэрнэ.

Маскаа тогтмол зүүж, халдварын сэргийлэлтийн хяналтын дэглэмээ сахих нь чухал.

“СҮРЬЕЭ ЭДГЭРДЭГ ӨВЧИН”