

Цочмог халдварт шар өвчний талаар ард иргэдэд зөвлөхөд :

А. Элэг хэр том бэ?

Элэг бол маш чухал эрхтэн юм. Хүүхдийн элэг усан үзэм шиг, том хүнийх хөл бөмбөгийн бөмбөг шиг хэмжээтэй. Насанд хүрсэн хүний элэг 1200-1400 гр жинтэй.

Б. Элэг ямар үүрэгтэй вэ?

Элэг хоол боловсруулах тогтолцооны нэг хэсэг юм. Элэг 4 үйл ажиллагааг гүйцэтгэдэг . Үүнд :

1. Цэвэрлэх - эм, янз бүрийн хор болон архи, согтууруулах ундааг таны биеэс цэвэрлэх
2. Нийлэгжүүлэх - уураг үйлдвэрлэснээр халдвартай тэмцэх цус алдалтыг зогсоох
3. Агуулах - эмийн бодис, витамин, сахарыг хадгалж энергийг үйлдвэрлэнэ.
4. Хувиргах - идсэн хоол, хүнсийг уураг болгон хувиргаж, булчинг тань хөдлөхөд тусална. Мөн таны уусан эм тариаг хувиргаж бүрэн үйлчлэхэд тусална.

В. Элэг гэмтээх шалтгаанууд

- Вируст гепатит (А,В,С,D,Е)
- Жирэмснээс хамгаалах сүрьеэгийн эсрэг унтуулах тайвшруулах эм
- Зарим төрлийн нян (E-coli, salmonella г.м)
- Шимэгчид
- Хорт бодисууд (архи-спирт, тамхи, ариутгагч бодисууд, цэвэрлэгч уусмалууд, бясаны хор)

Халдварлах зам

Вирус гепатит А нь: бохир гар,ахуйн зам, бохирлогдсон ус, хоол хүнсээр дамждаг.

Вирус гепатит В нь:

- Бэлгийн зам
- Эхээс урагт
- Бохирлогдсон зүү тариур, халдвартай цус цусан бүтээгдэхүүн сэлбүүлэх /шивээс хийлгэх, шүд авахуулах, мэс ажилбар хийлгэхэд/

Үүгээрээ халдварлаж байгаа зам нь дархлал олдмолын хам шинж /ДОХ/ өвчинтэй адил. Гэвч ДОХ-оос зуу дахин илүү халдварламтгай. Бэлгийн замын халдварт өвчинд тооцогддог. Халдвар авсан хүмүүсийн нилээд хэсэг нь халдвар авсанаа мэдэхгүй явдаг.

Вирус гепатит С нь:

- Вирус гепатит С-н халдвартай донороос эрхтэн шилжүүлэн суулгах ба цус сэлбүүлэх
- Зүү тариуртай харьцдаг мэргэжлийн хүмүүс
- С гепатит халдвартай эхээс төрөх
- С -халдвартай хүнтэй бэлгийн хавьталд орох ба гэр бүлийн хүмүүс
- Бэлгийн олон хавьтигчтай байх
- Хар тамхи хэрэглэгчид

Эмнэлзүйн шинжүүд

Үндсэн гол илрэх шинж тэмдэг : Арьс салст , нүдний склер шарлах , шээсний өнгө улаан хүрэн болох өтгөний өнгө цайрах ,

➤ Ходоод гэдэс хямралын шинжүүд:

Хоолонд дургүй болох, дотор муухайрах, огиулж бөөлжих, суулгах ,аюулхай дээр хөндүүрлэж өвдөх

➤ Томуу, томуу төст шинж тусах шинж :

Толгой өвдөх, ханиах, хамар битүүрэх, хоолой өвдөх, халуурах , үе мөч өвдөх

➤ Мэдрэл сульдалын хам шинж:

Бие сулрах, унжгар ноомой болох, доош харж хэвтэх , унтамхайрах

➤ Холимог шинж :

Дээрхи шинжүүд хавсрах буюу хамар буйлнаас цус гарах г.м

Урьдчилан сэргийлэлт:

Вируст гепатит А: гараа тогтмол угааж хэвших , буцлаагүй ус уухгүй байх,бохирдсон эд зүйлсийг буцалгах,ууранд жигнэх, 1% хлорамины уусмалаар халдваргүйжүүлэх.

Идэвхгүй дархлаажуулалт: гаммаглобулин тарих.хамгаалах чадвар нь 2-4 сар байдаг.

Идэвхтэй дархлаажуулалт: Вакцин Twinrix-ийг хүүхдэд хэрэглэхэд тохиромжтой,тариулснаас хойш 10 хоноод 95%-н хамгаалах чадвар бүхий дархлаа үүснэ. 6-12 сарын хугацаатай 2 удаа тариулснаас хойш 10 жил ба түүнээс дээш хугацаатай дархлаа тогтоно.

Вируст гепатит В-н урьдчилан сэргийлэлт :

- 1.Энэ өвчнөөр өвдөөгүй үед вакцин хийлгэнэ .
- 2Тохиолдолын сексийн үед бэлгэвч хэрэглэх.
- 3.Хүний ялгадас өтгөн шингэн хэрэглэсэн сав суулга ариун цэврийн хэрэгсэлийг хэрэглэхгүй байх, цэвэрлэхдээ бээлий өмсөж занших.
4. Чих цоолох шивээс хийх зэрэгт нэг удаагийн багаж хэрэглэх,
- 5.Цусаар бохирлогдсон элдэв зүйлийг цэвэрлэхдээ усныхаа 10-ны 1-т ахуйн хэрэглээний цайруулагч хэрэглэх.

Вируст гепатит С : /вакцингүй/ Бусад нь В-тэй ижил.

Цаашид анхаарах зүйл:

Өвчилсөнөөс хойш:

Гепатит А-р өвдсөн үед 3 - 6 сар

Гепатит В.С. өвдсөн бол 1-2 жил

Гепатит В Д –р өвдсөн бол насан туршдаа диспансерийн хяналтанд байна. Нэг жилийн дотор рашаан гүүний саам хэрэглэхгүй, биеийн хүчний хүнд ажил хийхгүй.