



**International Menopause Society**

promoting education and research on all aspects of adult women's health

[www.imsociety.org](http://www.imsociety.org)



**Дунд насны эрүүл  
мэнд зохицуулалт**

**Та өөрийгөө  
хамгаалж  
чадна**



**ЭРҮҮЛ АМЬДРАЛЫН ХЭВ МАЯГ, ИДЭВХТЭЙ ХӨДӨЛГӨӨНӨӨР ХОРТ  
ХАВДРААС УРЬДЧИЛАН СЭРГИЙЛЬЕ!**

Цэвэршилтийн насанд хавдрын эрсдэл нэмэгдэх ч амьдралын зөв дадал, хэвшилтэй байх нь хавдар тусах эрсдлийг асар ихээр бууруулдаг. Цахим хуудсаар зочилж, дэлгэрэнгүй мэдээлэл авна уу.

**Монголын Менопауз ба Андропазузын Зохицуулалтын Нийгэмлэг**  
[www.mmas.mn](http://www.mmas.mn)

**ДЭЛХИЙН ЦЭВЭРШИЛТИЙН ӨДӨР 2013-10-18**

## Дунд насанд нэмэгдэх хорт хавдрын эрсдлийн талаар

Насжихын хирээр бие махбодид эд эсүүдийн хорт хавдрын хувирлын эрсдэл нэмэгдэх хандлагатай байдаг ч, эрүүл амьдралын хэвшлийг хэрэгжүүлэн, мэдээлэлтэй байснаар хавдрын эмгэгээс урьдчилан сэргийлэхэд тусалж чадна.

### ЦЭВЭРШИЛТИЙН ТУХАЙ

Цэвэршилт нь амьдралын нэгэн үе шат бөгөөд өвчин эмгэг биш юм. Цэвэршилт нь бие махбодийн физиологийн нэгэн шилжилтийн үе ба эмэгтэй бүрт онцлог өвөрмөц байдлаар явагдана. Цэвэршилтийн нас ойртох тусам \цэвэршихийн урьдал шилжилтийн үе буюу перименопауз үед\ эмэгтэй бүрт эстроген, прогестерон болон тестостерон зэрэг бэлгийн даавруудын түвшин буурч эхэлдэг.

Эдгээр дааврын өөрчлөлтийн улмаас эмэгтэйн биед өндгөн эс боловсрон, үр хүүхэдтэй болох нөхцөл үгүй болж, улмаар биений юм огт ирэхээ болино. Цэвэршилтийн шилжилтийн үе хэдэн жил үргэлжлэх \дунджаар 4 жил\ бөгөөд, биений юм зогссоноос хойш бүтэн 12 сар болсны дараа л эмэгтэйг бүрэн цэвэршсэн гэж үзнэ.

Хэвийн жамаар эмэгтэйчүүд ойролцоогоор 45-аас 55 насандаа цэвэршдэг бөгөөд биений юм зогсох дундаж нас нь 51 байдаг \үндэстэн, гарал үүслээс хамаарч өөр байж болно\.

Цэвэршихийн эмгэг шинж тэмдгүүд эмэгтэй бүрт шилжилтийн насанд олон ялгаатай хэлбэрээр өөрчлөгдөн илэрч байдаг.

### ЦЭВЭРШИЛТИЙН ШИНЖ ТЭМДГҮҮД

Цэвэрших насанд халуу оргиж, хөлрөх шинж тэмдэг нь цэвэршилтийн сонгодог шинж тэмдэг бөгөөд энэ нь бэлгийн даавруудын туйлын огцом хэлбэлзлийн улмаас үүсдэг байна. Бусад түгээмэл шинж тэмдгүүдэд үе мөч, бие хөндүүрлэх, бэлгийн амьдралын сонирхолгүй болох, шээс задгайрах, нойргүйтэх зэрэг олон шинж тэмдгүүд элбэг тохиолдоно.

Яваандаа эдгээр зовиурууд багасч, цэвэршсэний дараа арилдаг байна. Харин эстроген дааврын хомсдлын үр дагавар болох үтрээний хатингаршил болон арьс хуурайших зэрэг өвөрмөц шинж тэмдгүүд цэвэршсэний дараа ч хэдэн жилийн турш үргэлжилсээр байх магадлалтай.

### ХОРТ ХАВДРЫН ЭРСДЭЛ НЭМЭГДЭХИЙГ ТАЙЛБАРЛАХ НЬ

Хорт хавдрын үед хэвийн бүтэцтэй эсүүд хяналтгүй их хэмжээгээр бүтцийн гажиг өөрчлөлттэй хэлбэрээр хуваагдан олширч эхэлдэг байна. Их хэмжээгээр үүссэн хэвийн бус эсүүд нягтаршиж, нэгдэн хавдрын голомт болж хувирна. Хавдрын голомт бүр хорт хавдар байдаггүй.



Хоргүй хавдрын голомтын өсөлтийн хурд хязгаарлагдан, хавь орчмын эд эрхтэн рүү нэвчдэггүй бөгөөд бие махбодид алслагдсан эрхтнүүдэд үсэрхийлдэггүй, харин хорт хавдрын эсүүд тунгалгийн судал болон цусны урсгалаар бусад эд эрхтнүүдэд тархдаг уршигтай. Хүний бие махбодийн 200 гаруй хорт хавдрын төрөл байдгийг тогтоосон бөгөөд хавдрын тохиолдлын 5-10 хувь нь удамшлын гаралтай байдаг.

Аливаа хорт хавдрын үндсэн шалтгааныг бүрэн тодорхойлох боломжгүй байдаг ч хавдрын тохиолдол насжилттай холбоотойгоор нэмэгдэх хандлагатай болдгийг анхаарах хэрэгтэй.

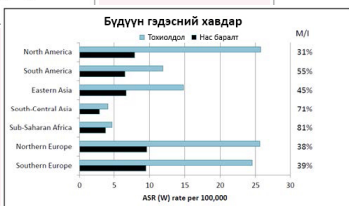
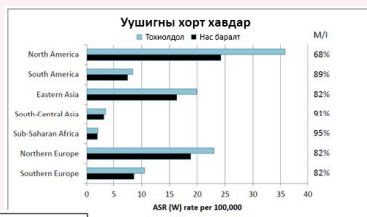
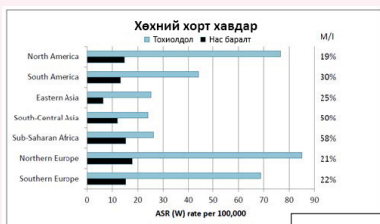
Хорт хавдар үүсэхэд тамхи татах, халдвар авах, цацраг туяанд хордох, хэт таргалах, архи хэтрүүлэн хэрэглэх, идэвх хөдөлгөөнгүй байх, халдварын үрэвсэл (умайн хүзүүний хавдар), хортой нөхцөлд ажиллаж амьдрах зэрэг хүчин зүйлүүд ихээхэн нөлөөлнө.

Эдгээр хүчин зүйлүүд нь эсийн бүтцэд үүссэн байсан гэмтлийн суурин хавдрын эсийн голомт бий болох нөхцөл бүрдүүлэх уршигтай байдаг. Тамхи татах нь уушигны хорт хавдар бий болоход давамгайлах үүрэг гүйцэтгэдэг бол таргалалт нь умай, бүдүүн гэдэс болон хөхний хорт хавдар үүсэх эх сүүр болдог. Бэлгийн харьцааны олон хамтрагчтай байсан болон тамхи татах, умайн хүзүү болон бэлгийн замын вирусн халдвар нь умайн хүзүүний хорт хавдрын үндсэн шалтгаан гэж батлагдсан байна.

Хорт хавдрыг олон аргаар илрүүлж болно. Эдгээрт: биед мэдэгдэх тодорхой шинж тэмдгүүд, дүрс оношлогоо болон лабораторийн шинжилгээнүүд орно. Хорт хавдар нэгэнт оношлогдсон байхад мэс засал, туяа болон химийн эмчилгээ хийгддэг. Эмчилгээний үр дүн болон эмчлэгдэх магадлал хорт хавдрын төрөл, хавдрын голомтын байршил болон эмчилгээ хийж эхлэх үеийн хавдрын үе шатаас ихэд хамаарна. Хорт хавдар аль ч насанд тохиолддог боловч, насжилтийн хирээр хавдрын эрсдэл эрс нэмэгддэг байна.

## БАРИМТ МЭДЭЭ БОЛОН ҮЗҮҮЛЭЛТ

Хөгжингүй орнуудад нас баралтын 35 – 40 хувийг нь зүрх судасны өвчлөл эзэлдэг бол Баруун Европ, Австрали Номхон Далайн бүсийн орнууд, өндөр орлоготой Хойд Америк ба Ази Номхон Далайн бүсийн орнууд, Зүүн Ази, Өмнөд Латин Америкийн орнуудын эмэгтэйчүүдийн 20 -25 хувь нь хорт хавдрын улмаас энддэг байна. Дэлхийн ихэнх бүсийн орнуудад хөхний, уушигны болон бүдүүн-шулуун гэдэсний хорт хавдар давамгайлан тархсан байдаг.



## Эрдэм шинжилгээ, судалгааны ажлын үр дүн

Олон Улсын Цэвэршилтийн Нийгэмлэг нь цэвэршилтийн физиологийн явц ба эмгэг хам шинж хорт хавдрын эрсдлийн зэрэглэлд хэрхэн нөлөөлдгийг судалсан олон улсын судлаачдын эрдэм шинжилгээний ажлуудыг нэгтгэн дүгнэж, өөрийн тогтмол хэвлэгддэг *Climacteric* сэтгүүлд нийтэлдэг байна.

Архи тамхины хэрэглээг багасгах, илүүдэл жингээ хасах, эрүүл хооллох хэвшилтэй болж дасгал хөдөлгөөний идэвхтэй байх зэрэг урьдчилан хамгаалах арга хэмжээ авахын хамт эрүүл мэндийн тогтмол үзлэгт хамрагдсанаар хорт хавдрын тохиолдол болон эндэгдлийг эрс бууруулах боломжтой байдаг.

Хорт хавдрын эндэгдэл\тохиолдлын харьцаа хөгжиж буй орнуудад хөгжингүй орнуудаас илүү өндөр байдаг ба нийгэм эдийн засгийн доогуур түвшингийн бүлгийн хүмүүсийн хавдрын эндэгдлийн тоо өндөр орлоготой бүлгийнхнээс олон байдаг нь судалгааны ажлаас илэрхий харагдлаа.

Оношлогооны өндөр үзүүлэлттэй аргачлалыг нэвтрүүлж, хавдрын эмчилгээ үйлчилгээний тусламжийг орон нутгийн хүрээнд шийддэг байж чадвал хөгжиж буй орнуудын хавдрын нас баралтын тоог багасгах боломж ихээр нэмэгддэг. Мөн өрхийн орлого багатай давхаргын хүмүүст үзүүлэх эрүүл мэндийн тусламж, үйлчилгээний нөхцлийг нэмэгдүүлж, нийгмийн тэгш бус байдлыг арилгахад чиглэгдсэн арга хэмжээ зохион байгуулах нь нэн чухал.

Дэлхий нийтээр дундаж наслалт уртасч байгаагийн үр дагавар болж хавдрын тохиолдол нэмэгдэх хандлагатай болдог тул эрүүл мэндийн урьдчилан сэргийлэх үзлэгийг тогтмолжуулах, эмчилгээний аргачлалыг хувь хүн бүрт тохируулан хянах нь үндэсний эрүүл мэндийн тусламжийн зайлшгүй шаардлагатай хөтөлбөр болж мөрдөгдөх ёстой.

Эмгэгтэйчүүдэд эрүүл мэндийн боловсрол мэдээллийг өргөн хүргэснээр өвчлөлийн эрсдлийг багасгах, далд явцтай хорт хавдрыг эмчлэгдэх боломжтой эрт шатанд шинж тэмдгээр нь олж илрүүлдэг болсноор өвчин эмгэгийн хүнд явц болон үр дагавраас хамгаалах бүрэн боломжтой байдаг.



## Дунд насанд хорт хавдраас урьдчилан сэргийлэхэд туслах шилдэг 10 арга

Дэлхийн Хавдар Судлалын Сан болон Америкийн Хавдар Судлалын Төвийн үзэж байгаагаар урьдчилан сэргийлэх арга хэмжээ авч, амьдралын эрүүл хэвшлийг ухамсарлан санаачлагатай хэрэгжүүлж чадвал хорт хавдрын эрсдлийг багасгах бүрэн бололцоотой юм.

- 1. Биед тохирсон хэвийн жингээ барих** – энэ нь хөхний, түрүү булчирхайн, уушигны, гэдэсний, бөөрний зэрэг олон төрлийн хорт хавдрын эрсдлийг бууруулахад ихээхэн ач холбогдолтой.
- 2. Дасгал хөдөлгөөний идэвхтэй байх** – өндөр ачаалалтай 30 минутын дасгалыг тогтмол хийхийг хэвшил болгох. Зөвхөн дасгал хөдөлгөөнөөр ихэнх хорт хавдар, ялангуяа хөхний хавдрыг бууруулах боломжтойг судалгааны ажлаар нотолсон байгаа.
- 3. Тамхи татахгүй байх** – тамхины хорт зуршил нь уушигны, тархи нугасны, давсагны зэрэг олон төрлийн хавдрын эх үүсвэрт нөлөөлөх уршигтай. Тамхи зууж зажилснаас амны хөндийн болон нойр булчирхайн хорт хавдар үүсэхэд шууд нөлөөтэй байдаг.
- 4. Өдөр тутмын хоолны дэглэмдээ 5 нэгжээс багагүй хэмжээний жимс ногоо хэрэглэдэг байх** – эрүүл хоол, хүнс сонгож хэрэглэвэл хорт хавдраар өвчлөх магадлалыг багасгах боломжтой.
- 5. Өөх тос багатай хоол хүнс хэрэглэх** – өөх тос нь илчлэг өндөртэй байдаг тул илүүдэл илчлэг нь бие махбодид өөхөн эд болон хуримтлагдан таргалалт, улмаар хавдрын эх үүсвэр болдог. Эрүүл мэндийн тусламж үйлчилгээний байгууллагын удирдамжаар дунд насны эмэгтэйчүүд өдөрт хоолоор хэрэглэх илчлэгийн хэмжээг 2000 калориос хэтрүүлэхгүй байхыг зөвлөдөг. Дунд насанд хүний бие махбодид физиологийн болон бодисын солилцооны зарим өөрчлөлт явагддаг тул хэвийн жин хадгалахын тулд арай бага хэмжээний илчлэг шаардагддаг болно. Энэ насанд хоолны дэглэм нь хөхний, бүдүүн гэдэсний болон савны хорт хавдрын эх үүсвэрт ихээхэн нөлөөлдөг болох тул хоолны дэглэмээ зөв зохистой өөрчилж чадвал хавдрын хүндрэлийн эрсдлийг 70 хувиар багасгах бололцоотой.
- 6. Сотгууруулах ундааны хэрэглээг багасгах** – хөхний, гэдэсний, уушигны, бөөрний, улаан хоолойн болон элэгний хавдрын эрсдэл нь уудаг архи дарсны хэмжээ болон хэр ойрхон уудаг давтамжаас ихээхэн хамаардаг. Эрүүл мэндийн болон удамшлын хавдар үүсэх эрсдэл багатай эмэгтэйчүүд архи дарсны хэрэглээг өдөрт 1 хундаганаас хэтрүүлдэггүй байх хэрэгтэй ба хавдрын өндөр эрсдэлтэй эмэгтэйчүүд бүр хориглодог байх нь зүйтэй.



7. **Нарнаас хамгаалдаг байх** – арьсны эдийн хорт хавдар нь маш элбэг тохиолддог ба сэрэмжтэй хандаж чадвал хамгийн урьдчилан сэргийлж хамгаалах боломжтой хавдрын тоонд орно. Өдрийн хурц наранд гарахгүй байж, агаар салхинд гарахдаа аль болох сүүдэр газар барааддаг байхад өөрсдийгөө шаардлагагүй эрсдлээс хамгаалж болно. Нарны хамгаалалтын тос тогтмол хэрэглэх ба зузаан түрхэн, ойрхон дахин нэмж түрхдэг зуршилтай болох хэрэгтэй.
8. **Вакцинжуулалтанд хамрагдах** – элэгний В гепатитын болон умайн хүзүүний хорт хавдрын үүсгэгч HPV вирусын эсрэг дархлаажуулалтын тарилгад хамрагдах нь хавдрын эрсдлийг багасгах нэг алхам болно. Өрхийн эмчдээ хандан вакцинжуулалтанд хамрагдах бололцоог ярилцаарай.
9. **Бэлгийн амьдралд болгоомжтой хандан бэлгэвч хэрэглэж хамгаалдаг байх** – бэлгийн замаар дамжих халдварын үрэвслээс хавдрын гаралтай өөрчлөлт үүсэх нөхцөл ихээр бүрэлддэгийг анхаараарай.
10. **Эмчийн зөвлөгөө тогтмол авдаг байх** – урьдчилан сэргийлэх үзлэгт хамрагдаж өөрийгөө хянаж, ажигладаг байж чадвал хорт хавдрыг амжилттай эмчлэгдэх эрт шатанд нь илрүүлэх боломжтой байдаг. Дунд насны эмэгтэй бүр урьдчилан сэргийлэх үзлэгт тогтмол хамрагдан, жилд нэг удаа нарийн мэргэжлийн зөвлөгөө авдаг байвал насжилтаас хамаарах хувь хүн бүрийн өвчлөлийн онцлог эрсдлийг эрт илрүүлэх ач холбогдолтой болно.



***Дараах анхаарал татсан шинж тэмдгүүдээс аль нэг нь ажиглагдсан тохиолдолд заавал эмчид хандаарай:***

- Цус алдах, хэвлийн доогуур буюу аарцаг орчмоор өвдөх хавагнаж хөөх, үтрээнээс доошоо хэвийн бус ялгарал гарах, шээс болон өтгөнд цусархаг судал ажиглагдах нь савны, өндгөвчний эсвэл бүдүүн гэдэсний хавдрын шинж тэмдэг байж болно.
- Хөхний хавдар нь хөхөнд зангилаа тэмтрэгдэх, хөний толгойноос шингэн ялгарах болон хөхний гадаргуу болон хэмжээ огцом өөрчлөгдөх хэлбэрээр илэрч болно.
- Хэвийн бус их хэмжээгээр ханиалгах, амьсгал давчдах, цустай цэр ялгарах, залгиур хоолойн эмзэглэл нь уушигны хавдрын шинж тэмдэг байдаг.
- Гэр бүлийн өвчлөлийн түүхэнд хавдрын тохиолдол ажиглагдаагүй ч венийн судаснуудын илт том тархмал бүдүүрэл (цусны бүлэн хуримтлагдах) бий болвол хавдрын шинж тэмдэг байж болзошгүй тул мэргэшсэн эмчийн хяналтанд тодруулах шинжилгээ хийх шаардлагатай байдаг.