

WORLD MENOPAUSE DAY 2020



ӨНДГӨВЧ ЭРТ ЦУЦАХ ХАМ ШИНЖ
БОЛОН ЭРТ ЦЭВЭРШИЛТИЙГ
ОЙЛГОЦГООЁ

International **IMS**
Menopause Society
Promoting education and research on midlife women's health

www.imsociety.org

PREMATURE OVARIAN INSUFFICIENCY (POI)

ӨНДГӨВЧ ЭРТ ЦУЦАХ ХАМ ШИНЖ БОЛОН ЭРТ ЦЭВЭРШИЛТИЙГ ОЙЛГОЦГООЁ

Ихэнх эмэгтэйчүүд **45-55** насанд цэвэршдэг.

Зарим нь ялангуяа гэр бүлийн буюу ээж, эмээ нар нь хожуу цэвэршиж байсан тохиолдолд бүүр **55, 60** хүрч цэвэрших тохиолдол байж болдог.

Гэтэл зарим эмэгтэйчүүд энэхүү наснаас эрт цэвэрших тохиолдол байдаг ба үүнийг хэт эрт болон эрт цэвэршилт гэж үздэг.

Энэхүү хуудсаар дамжуулж хэт эрт болон эрт цэвэршилтийн тухай мэдлэг мэдээллийг та бүхэнд хүргэж байна. Мөн хэт эрт, эрт цэвэршилт явагдаж байгаа эмэгтэйчүүдийн хамтрагч нар хэрхэн хосдоо туслмаж, дэмжлэг үзүүлж болохыг хүргэхийг зорилоо.

Хэт эрт болон эрт цэвэршилт гэж юу вэ?

Хэт эрт цэвэршилт буюу өндгөвч эрт цуцах хам шинж гэдэг нь биений юм **40** наснаас өмнө зогсохыг хэлнэ.

Эрт цэвэршилти гэдэг нь **40-45**-нд биений юм зогсохыг хэлнэ. Нийт эмэгтэйчүүдийн **8%**-д **45** хүрэлгүй цэвэршидэг гэсэн тоо баримт бий.

Ямар шалтгаанаас болж эрт цэвэршдэг вэ?

Үүнд

Өндгөвч эрт цуцах хам шинж

Өндгөвч эрт цуцах гэдэг нь өндгөвчний үйл ажиллагаа аяндаа зогссоноос өндгөн эс ялгарахгүй болохыг хэлнэ. Нийт

эмэгтэйчүүдийн **1%**-д тохиолддог. **60%**-д шалтгаан тодорхойлогдох боломжгүй байдаг.

ӨЭЦХШ нь цэвэршилтээс ялгаатай бөгөөд өндгөвч аяндаа сэргэх магадлал бага байдаг. Зарим тохиолдолд аяндаа жирэмслэдэг бөгөөд **10%** орчимд тохиолддог.

Сэдээгдсэн цэвэршилт

Хими ба туяа эмчилгээний дараа өндгөвчний үйл ажиллагаа зогсч болно. Ингэснээр биений юм үзэгдэхгүй болохыг хэлнэ.

PREMATURE OVARIAN INSUFFICIENCY (POI)

Мэс заслын шалтгаант цэвэршилт

Өндгөвчнийг ямар нэг шалтгааны

улмаас мэс заслаар авснаас цэвэршилт эхэлж болно. Мэс заслаар умайг нэмэлтээр авсан байж болдог. Сэдээсэн болон мэс заслын улмаас цэвэрсэн бол цэвэршилт түргэн явагдах ба шинж тэмдэг хүчтэй, зовиуртай байдаг.

Бусад шалтгаан

Үүнд

- Генетикийн шалтгаант: Тернерийн хам шинж, хэврэг X хромосом
- Аутоиммуны эмгэг, Аддисоны хам шинж, бамбайн эмгэг, 1-р хэлбэрийн ЧШӨ, Кроны эмгэг зэрэг.
- Бодисын солилцооны хам шинж: Галактоземи, ароматозын дутмагшил гэх мэт
- Халдвар: салхин цэцэг нь өндгөвчний үрэвсэл үүсгэх боломжтой

Эрсдэлт хүчин зүйлс:

Үүнд:

- 11 наснаас өмнө анхны биений юм ирэх
- Гэр бүл эрт цэвэршиж байсан бол эрт цэвэрших магадлал 12 дахин нэмэгддэг
- Тамхидалт
- Таталт
- Өндгөвчинд мэс засал хийлгэх – эндометриозын улмаас

Яаж оношлох вэ?

Биений юм алдагдах, 3 сараас удаан хугацаанд үзэгдэхгүй байвал эмчид хандана уу.

Бодит үзлэг, шинжилгээгээр оношийг тогтооно.

ӨЭЦХШ-ийн оношилгооны шалгуур:

- БЮ 3 сараас удаан хугацаанд үзэгдэхгүй байх
- 2 удаагийн шинжилгээнд өөрчлөлттэй гарах – 1 сараас хол зайтай авагдсан 2 удаагийн шинжилгээний үр дүнд үндэслэнэ

Менежмент ба эмчилгээ

Эрт цэвэршсэн байх тусам таны зүрх судас ба ясны сийрэгжилтээс сэргийлэх эмчилгээ болон сэтгэл зүйн цогц тусламж шаардлагатай болдог.

Даавар эмчилгээг жирэмслэлтээс хамгаалах даавар болон даавар нөхөх эмчилгээний хэлбэрээр удаан хугацаанд хэрэглэх шаардлагатай байдаг.

Мөн нэмэлтээр хувь хүн бүрт илэрч байгаа зовиурыг бууруулах, бусад өвчин эмгэгийн эрсдэлийг тооцож, урт хугацаанд хяналт хийх шаардлагатай болдог.

PREMATURE OVARIAN INSUFFICIENCY (POI)

Зан авир ба сэтгэл хөдлөл

Дундаж наснаас өмнө цэвэршинэ гэдэг бол маш хүнд сэтгэл зүйн цохилтыг эмэгтэй, түүний гэр бүлд тулгадаг.

Дааврын огцом өөрчлөлт нь сэтгэцийн эрүүл мэндэд нөлөөлж болно. Ингэснээр сэтгэл гутрал, түгшилт, бэлгийн дур хүсэл буурах, сэтгэл зовинох, өөрт итгэх итгэлгүй болох, залуу, эмэгтэйлэг байдлаа алдлаа гэсэн айдаст орох магадлалтай.

Өөрийн байдлыг зөвөөр ойлгож, таныг урт хугацаанд дэмжиж, туслах эмчийг олох нь маш чухал юм. Ингэснээр зөв эмчилгээ, зөв хугацаанд нь эхлүүлэх, шаардлагатай нэмэлт зөвлөгөө өгөх чадвартай эмч нартай холбох зэрэг тусламжийг үзүүлнэ.

Сэтгэлзүйч ба сэтгэцийн эмч нартай уулзаж, сэтгэл санааны дэмжлэг авах нь маш чухал юм.

Хань ижлээ хэт эрт болон эрт цэвэршилтийн үед дэмжих

Таны эхнэр, хамтрагч тань эрт цэвэршилт, хэт эрт цэвэршилттэй нүүр тулсан үед яах вэ? Хамтрагчийн зүгээс илэрхийлэх сэтгэл зүйн тусламж, дэмжлэг, зөв ойлголт, эерэг хандлага нь асар чухал үүргийг энэ үед гүйцэтгэдэг.

Та юу хийж чадах вэ?

- Цэвэршилтийн тухай ерөнхий мэдээллийг олж унших, ямар шинж тэмдэг, зовиур гардаг болохыг ойлгох
- Тэвчээртэй бас ойлгож хүлээцтэй хандах. Бэлгийн дур хүсэл буурсан, зан ааш тогтворгүй байвал өөрийн буруу мэтээр битгийн тусгаж аваарай. Энэхүү шинж тэмдэг нь түүнд өөрт нь ч гэсэн маш тухгүй байгаа гэдгийг ойлгоно уу.
- Аль болох олон ажилд хамтран оролцох, туслах. Тухайлбал, цэвэршилттэй холбоотой халуу оргилт, нойрны эмгэг зэрэг нь байнгын ядаргаатай байгаа мэдрэмжийг эмэгтэйд төрүүлдэг.
- Сонс. Шинж тэмдэгтэйгээ хэрхэн тэмцэх талаар зөвлөхөөс илүүтэйгээр түүнийг яаж байгааг асуух, зовиурыг сонсох нь илүү том дэмжлэг болдог.
- Ойлгож байгаагаа мэдрүүлэх үг хэлэх “Чамд хэцүү байгааг ойлгож байна” гэх мэт.
- Эмэгтэйдээ үүсч байгаа дааврын өөрчлөлт, шинж тэмдгийн талаар янз бүрийн онигоо, шооч үг хэллэг хэлэхгүй байх.
- Зохих тусламж үзүүлж чадах эмчид цаг товлож, уулзуулах.
- Эрүүл, чанартай хооллоход нь туслаж дэмжих.
- Ойр дотно байдал үүсгэх цаг гаргаж, хамтдаа ярилцах, холбоо үүсгэх. Эдгээр нь юу юунаас илүү та хостоо санаа тавьж, дэмжижх байгааг илэрхийлнэ.