

“ДАСАН ЗОХИЦОХУЙН ЗАМ: МАЛЧИН, МАЛ АМЬТАН,
ТАЛ ХЭЭРИЙН НЭГ ЭРҮҮЛ МЭНД” ТӨСӨЛ

ГЭРИЙН АСАРГАА ХИЙХ

гарын авлага

Урт болон богино хугацааны гэрийн асаргааг хийж буй асран хамгаалагчдад зориулав.



Энэхүү гарын авлагыг асаргаа шаардлагатай иргэд болон алслагдмал хөдөө орон нутагт ажиллаж амьдарч байгаа асаргаа шаардсан хүмүүсийн асран хамгаалагч нарт зориулав.

Асарч буй хүний амь нас, эрүүл мэнд, нэр төр, бие даасан байдлыг хамгаалах, осол гэмтэл, аливаа эрсдэлээс урьдчилан сэргийлэх замаар тэдний амьдралын чанарыг сайжруулахад ар гэр, асран хамгаалагч нарт мэдлэг олгох зорилготой.

Мөн асран хамгаалагчдад тохиолдох бэрхшээл тулгамдсан асуудлыг даван туулах арга зам, зөвлөмжийг тусгасан болно. Энэхүү гарын авлага нь Эрүүл мэндийн тухай хуулийн 4.2.3-д заасан эрүүл мэндийн бодлого, арга хэмжээг төрийн болон төрийн бус байгууллага, нутгийн захиргааны болон нутгийн өөрөө удирдах байгууллага, аж ахуйн нэгж, байгууллага, хамт олон, гэр бүл, иргэний нэгдмэл үйл ажиллагаагаар хэрэгжүүлэх заалтын дагуу бүтээгдсэн болно.

АГУУЛГА

Бүлэг 1. Эрүүл мэндийг дэмжих, өөрөө өөрийгөө арчлах

1.1 Өвчнөөс урьдчилан сэргийлэх	4
1.2 Аюулгүй орчныг бүрдүүлэх, унах эрсдэл тохиолдсон үед авах арга хэмжээ	6
1.3 Дасгал хөдөлгөөн	8
1.4 Нийгмийн эрүүл мэнд - Зам тээвэр ба замын хөдөлгөөний аюулгүй байдал	10

Бүлэг 2. Гэрийн асаргаагаар эрүүл мэндийг дэмжих, арчлах, хүндрэлээс урьдчилан сэргийлэх

2.1 Асаргаа шаардлагатай эсэхийг үнэлэх, үнэлгээний хуудас	14
2.2 Суурь асаргаа	20
2.3 Хөдөлгөөн хангах асаргаа	39
2.4 Эмчилгээний асаргаа	47

Бүлэг 3. Асран хамгаалагч өөрийгөө хамгаалах

3.1 Асран хамгаалагч өөрийн сэтгэл зүйгээ хамгаалах зөвлөмж	63
3.2 Асран хамгаалагч өөрийгөө хамгаалах зөвлөмж	65
3.3 Өөрийгөө халдварын эрсдэлээс сэргийлэх	67



БҮЛЭГ 1

ЭРҮҮЛ МЭНДИЙГ ДЭМЖИХ, ӨӨРӨӨ ӨӨРИЙГӨӨ АРЧЛАХ

Энэ бүлгийн хичээлээс дараах мэдлэг, ур чадвар хандлагыг суралцана.

- Өөрөө өөрийгөө арчлах ур чадвар
- Эрүүл, идэвхтэй амьдрах эерэг хандлагыг төлөвшүүлэхэд оршино.
- Тухайн иргэний бие махбод, сэтгэл зүй, нийгмийн хэрэгцээг цогцоор нь үнэлэх
- Аюулгүй орчныг бүрдүүлэх
- Эрүүл амьдралын хэвшлийг дэмжих
- Хүндэтгэлтэй, тэвчээртэй харилцах

1.1 ӨВЧНӨӨС УРЬДЧИЛАН СЭРГИЙЛЭХ

Хүн аливаа өвчин эмгэгээс сэргийлэх нөхцөл бол эрүүл хоол хүнсийг зөв цагт нь хэрэглэж дадах, өөрийн сэтгэл санааг амар амгалан байлгах, чанартай нойртой, өөрийн эрүүл ахуйг чанд сахих, цаг улиралд тохируулан хувцаслах, хооллох, өөрт тохирсон дасгал хөдөлгөөн хийх зэргээс хамаарч эрүүл байх боломжтой.



Эрүүл байхад нөлөөлөх хүчин зүйл:

1. ХООЛ, ТЭЖЭЭЛ

Хоол хүнсний хэмжээ: Ходоодны 2/4 хуурай хоол, 1/4 шингэн зүйл, 1/4 хоосон байх хэрэгтэй. Хэтэрвэл шингэхэд бэрх болно. Багадвал шим тэжээлийн дутагдалд орно. Нас ахих тусам биед шаардлагатай тэжээлийг шингээх чадвар буурдаг, тул чанартай, төрөл бүрийн хоол хүнс хэрэглэх шаардлагатай. Шингэн зүйл уухад хангалттай анхаарах хэрэгтэй. Усны дутагдал нь ухаан алдалт, булчингийн таталт, бөөрний дутагдалд хүргэж болдог.

Хоолны цаг: Хоолыг тодорхой цагт идэхгүй байх, хоол шингээгүй байхад хооллох

Хоолны амт: Давс ихтэй, чихэр ихтэй, халуун ногоотой хоол ихээр хэрэглэх

Хоолны чанар: Муудсан хуучирсан, дутуу болгосон түлсэн, шарсан хоол хэрэглэх

Хоолны чанар үл зохицох: Хоорондоо зохицоогүй хүнс

Идэж дадаагүй хоол: Хоолны хэрэглээнд хэрэглэж байгаагүй хоол хүнс хэрэглэх

2. ӨДӨР ТУТМЫН АМЬДРАЛЫН ХЭМНЭЛ

Хүний өдөр тутмын амьдралд тохиолдож байдаг биеийн болон оюуны хөдөлмөрийн ачаалал ажил амралтын дэглэмийг хэрхэн зохицуулах, сэтгэл санааны байдлаа тэнцвэртэй байлгах эсэх нь өвчин үүсгэх нөхцөлийг бүрдүүлнэ. Өвчин үүсгэх нөхцөлд:

- 1) Сэтгэл санааны байдал
- 2) Нойрны дэглэм
- 3) Ажил амралтын дэглэм
- 4) Бэртэл гэмтэх
- 5) Хувцаслалт
- 6) Халдварт өвчин
- 7) Ариун цэврийн нөхцөл
- 8) Ажлын нөхцөл гэрэлтүүлэг, дуу чимээ, дулаан, чийглэг

3. ЦАГ УЛИРЛЫН НӨХЦӨЛ

Цаг агаарын хэм, агаарын чийгшил, даралт болон байгаль орчны өөрчлөлтөөс шалтгаалан тодорхой хугацаанд идэвхэждэг өвчнүүд сэдэрч болно.

- 1) Өвлийн улиралд: Амьсгал, зүрх судасны эмгэг, хөлдөлт ба осголт
- 2) Хаврын улиралд: Харшлын гаралтай эмгэгүүд, мэдрэлийн өвдөлтүүд: мигрень (толгой таллан өвдөх), үе мөчний архаг өвчнүүд, витаминь дутагдал
- 3) Зуны улиралд: Гэдэсний халдварт өвчнүүд, нарших ба халууцах эмгэг, ургамлын харшил
- 4) Намрын улиралд: Бөөр, шээсний замын үрэвсэл ходоодны шарх сэдрэх

4. ОРОН, СУУЦНЫ НӨХЦӨЛ

Хүний амьдран суугаа орон байр, орчны нөхцөл нь хүний эрүүл мэндэд нөлөөлдөг. Орон сууцны дулаан, гэрэл, чийгшил, агааржуулалт зэргийг тохируулан зөв зохицуулж амьдрах нь чухал.

5. БУСАД НӨХЦӨЛ

Хүний амьдралд ер бусын гэнэтийн тохиолдол, тухайлбал гэнэтийн айх, цочих, хэт баярлах, зовлон гаслан тохиолдох, халуун, хүйтэн, унах эрсдэл зэрэг сэтгэл зүйн байдалд нөлөөлөх нь өвчин үүсэх нөхцөл болдог.

1.2 АЮУЛГҮЙ ОРЧИНГ БҮРДҮҮЛЭХ, УНАХ ЭРСДЭЛ ТОХИОЛДСОН ҮЕД АВАХ АРГА ХЭМЖЭЭ

Зорилго: Гэр болон амьдрах орчинд осол гэмтлээс сэргийлэх, аливаа эрсдэлээс сэргийлэх, авах арга хэмжээ юм.

- Унах эрсдэлийн нөхцөл: Хараа, сонсгол муу деменц (тэнэгрэл): Орчныг мэдрэх чадвар буурах, рефлекс удаашрах
- Зүрхний өвчин, артерийн даралт өндөр эсвэл бага байх, тархинд цусны урсгалд нөлөөлж, толгой эргэх, тэнцвэр алдах, мэдрэхүйн алдагдал
- Чихрийн шижин: Хөлийн мэдрэмж буурах, хөлийн халдварын эрсдэл нэмэгдэх, эмчилгээ нь цусан дахь сахарын түвшинг багасгаж, толгой эргэх нь унахад хүргэж болно.
- Тайвшруулах, нойрсуулах эмүүдийг хэрэглэх нь унах эрсдэл ихэсгэж болно.



Гэрийн аюулгүй байдал

- Гулгамтгай шалыг багасгах
- Шат, угаалгын өрөөнд бариул суурилуулах
- Сайн гэрэлтүүлэгтэй байх
- Хаалга шат ялгагдахуйц өнгөтэй байх
- Шалны дэвсгэр, утас, тоглоом зэрэгт бүдрэхээс сэргийлэх
- Явган зам, орчны саадыг багасгах
- Гал, цахилгаан, хий ашиглалтын аюулгүй байдлыг хангах
- Тусламж дуудах боломжтой болгох (утас, хонх)
- Эвгүй тохироогүй гутал өмсөхөөс сэргийлэх
- Эмх замбараагүй эм хэрэглэх
- Хүнд болон цахим орчинд хууртагдахаас сэргийлэх, сэрэмжлүүлэх

УНАЛТ ЭРСДЭЛЭЭС УРЬДЧИЛАН СЭРГИЙЛЭХ, УНАХ ЭРСДЭЛ ТОХИОЛДСОН ҮЕД ХЭРХЭН ЗӨВ ХАРИУ АРГА ХЭМЖЭЭ АВАХ:

- 1) Өдөр бүр биеийн дасгал хийхийг дэмжих дасгал нь булчинг хүчтэй болгох (гар, хөл, хэвлийн булчин) тэнцвэр, уян хатан чанарыг сайжруулна. Хэрэв хөдөлгөөн багасвал хавирганы булчин сулрах, тэнцвэр алдагдах, уян хатан чанар буурах тул унах эрсдэл нэмэгддэг.
- 2) Зүрхний үйл ажиллагааг дэмжих дасгалыг хүний одоо байгаа чадавхад тохируулан эхлүүлж, аажмаар нэмэгдүүлэх дасгалыг хөгжилтэй болгох: Хөгжим, бүлгийн дасгал, гэр бүлийн залуусыг оролцуулах зогсож чадахгүй бол сууж хийдэг дасгал хийлгэх.
- 3) Гэр орноо аюулгүй, хүртээмжтэй болгох шал, цахилгааны утас, тоглоом, сул дэвсгэр зэрэг саадыг арилгах, шалыг хуурай, цэвэрхэн байлгах, гэрэлтүүлгийг сайжруулах, шөнө бие засах замд гэрэлтүүлэг тавих, шатны ирмэгийг тод өнгөөр тэмдэглэх, тэгш бус гадаргууг засах.

- 4) Хараа, сонсголыг шалгах, шинжилгээ хийлгэх зөвлөмж, эмчилгээ авах, нүдний шил, катарактын мэс засал, сонсголын аппарат хэрэглэх.
- 5) Эмийн хэрэглээнд анхаарах зарим эм нь нойрмоглох, сэтгэл будилах, толгой эргэх сөрөг нөлөөтэй учир эмчээс унах эрсдэлийг нэмэгдүүлэх эмийг шалгуулах седатив нөлөөтэй эм хэрэглэж байвал архи уухгүй байх.
- 6) Яс, булчингийн эрүүл мэндийг дэмжих: Загас, бяслаг, тараг, өндөг, навчит ногоо хэрэглэх, өдөр бүр нарны гэрэлд гарах (витамин D) өдөр тутмын дасгал хөдөлгөөн хийх.
- 7) Суусан байрнаас босохдоо толгой эргэхээс урьдчилан сэргийлэхийн тулд аажмаар босох, хөлийн булчинг хэд хэдэн удаа ачаалах, цусны даралт өндөр хүмүүст шаардлагатай бол саваа, явган алхуулагч хэрэглэх.
- 8) Унах эрсдэл тохиолдвол яаралтай тусламж авахыг төлөвлөх гар утас, хонхны төхөөрөмжийг ойрхон байлгах, 3 хүний дугаарыг хадгалах, эрсдэл өндөр бол ойр дотнын хүн хяналт тавих.



Унах эрсдэл тохиолдвол хийх зүйл

- Тайван байх.
- Ухаан санаа болон амьсгалыг шалгах. Хэрэв байхгүй бол яаралтай тусламж дууд.
- Өвдөлтийн байршлыг асуух, тав тухтай байлгах.
- Биеийн гэмтэл, цус алдалт байгаа эсэхийг шалгах.
- Толгой хүзүү болон нуруу гэмтсэн байх магадлалтай бол түргэн тусламж иртэл хөдөлгөхгүй байх.
- 2 буюу түүнээс дээш хүний тусламжтайгаар хөдөлгөх ганцаараа бүү өргө.

1.3 ДАСГАЛ ХӨДӨЛГӨӨН

Зүрх судасны өвчин, тархины цус харвалт, чихрийн шижин, зарим төрлийн хорт хавдар, таргалалт, артрит, сэтгэл гутрал, зөнөх зэрэг өвчнөөс сэргийлнэ. Өвчилсөн нөхцөлд эдгэрэлтэнд сайнаар нөлөөлнө.

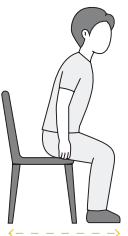
Дасгал, хөдөлгөөнийг хэрхэн дэмжих вэ?

- Дасгал хөдөлгөөний ашиг тусыг ярилцах.
- Тухайн хүний биеийн байдал, эрүүл мэндийн нөхцөлийг мэдэх.
- Шинэ дасгалын хөтөлбөрийг эхлэхээс өмнө эмч, эрүүл мэндийн мэргэжилтэнтэй зөвлөлдөх.
- Тухайн хүний дасгал хийж байсан туршлага юу хийх дуртайг нь мэдэх.
- Ямар дасгал одоо хийж байна вэ?
- Өмнө дуртай байсан дасгалыг дахин эхлүүлэх боломжтой юу?
- Бодит зорилго тавихыг урамшуулах.
- Дасгал хийх нь заавал төвөгтэй байх албагүй гэдгийг сануулах: алхах, гэрийн ажил, цэцэрлэгжүүлэлт бүгд дасгал.
- Дасгалыг өдөр тутмын зуршил болгоход туслах, зуршил үүсэхэд ойролцоогоор 1 сар шаардлагатай.
- Дасгалыг тогтмол хийхийг дэмжих.
- Боломжтой бол хүч, тэнцвэр, уян хатан байдлыг сайжруулах дасгалыг хийх.
- Хүн сонирхвол олон нийтийн дасгалын бүлэгт оролцох боломжийг хайх.

СУУЖ БОСОХ ДАСГАЛ

5 удаа

01



Сандлын ирмэг дээр суугаад хөлөө мөрний хэмжээтэй байрлуулна.

→

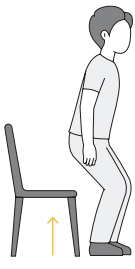
02



Бага зэрэг урагш бөхийгөөд гараараа тулалгүй.

→

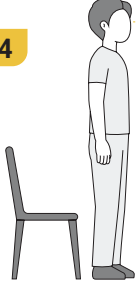
03



Хөлийн булчингаа ашиглан аажмаар босоод

→

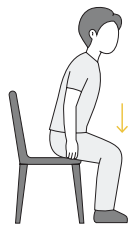
04



Эгц урагшаа харсан хэвээр цэх зогсоно.

→

05

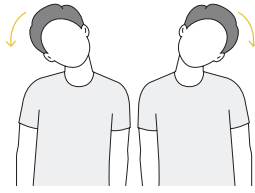


Өгзгөө түрүүлж аажмаар буцааж сууна.

СУНГАЛТЫН ДАСГАЛ

3 удаа тал бүрт

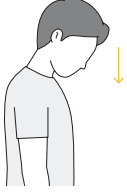
01



2 секунд барина
Хажуу тийш сунгах

→

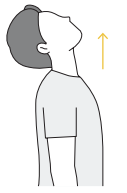
02



2 секунд барина
Урагш бөхийх

→

03



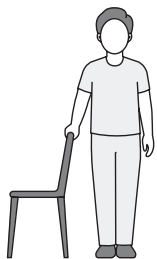
2 секунд барина
Хойш гэдийх

Энэ дасгалыг удаан, зөөлөн хөдөлгөөнөөр хийнэ.

ХАЖУУ ТИЙШЭЭ ХӨЛӨӨ ӨРГӨХ ДАСГАЛ

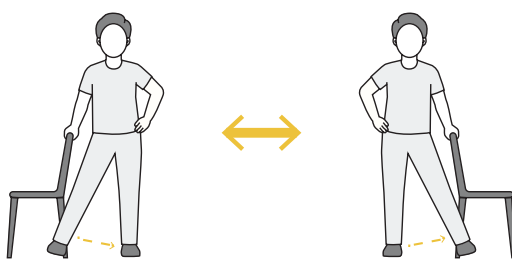
Хөл тус бүрийг 5 удаа өргөж буулгана

01



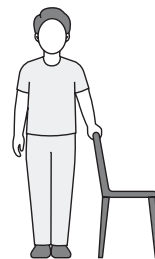
Тогтвортой байхын тулд сандлын ар талд гараа тавьж тулна.

02



Зүүн, баруун хөлөө ээлжлэн хажуу тийш өөрт эвтэйхэн хэмжээнд өргөнө. Нуруу болон ташаагаа шулуун байлгаж, хажуу тийш хазайхаас зайлсхий.

03



Эхний байрлалд буцаана.

ГАРЫН БУЛЧИН ЧАНГАЛАХ

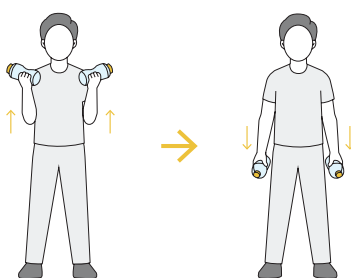
5 удаа

01



Хөнгөн жинтэй зүйл (жижиг усны савтай ус) хоёр гартаа барина. Хөлөө мөрний хэмжээтэй зайтай байрлуулж зогсоно.

02



Гараа биеийн хажууд байлгаж, тохойгоо аажмаар нугалан жингээ мөр хүртэл өргөөд дараа нь аажмаар буулгана.

03

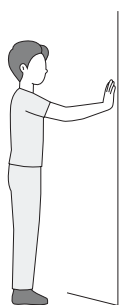


Энэ дасгалыг мөн сандал дээр сууж хийж болно.

ТЭНЦВЭРИЙН ДАСГАЛ - НЭГ ХӨЛ ДЭЭР ЗОГСОХ

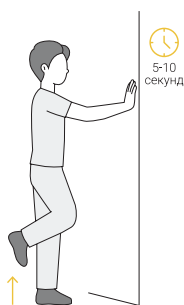
Хоёр талдаа тус бүр 3 удаа хийхийг хичээнэ

01



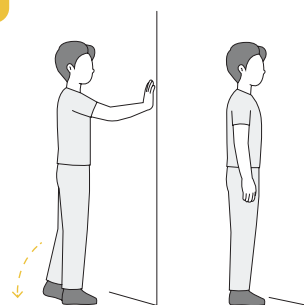
Хана руу харж зогсоод, гараа урагш сунган, хуруугаараа хананд зөөлөн хүрнэ.

02



Зүүн хөлөө өргөж, ташаагаа тэгш байлгана. Өргөсөн байрлалыг 5-10 секунд барина.

03



Хөлөө аажмаар буцааж шалан дээр тавина.

1.4 НИЙГМИЙН ЭРҮҮЛ МЭНД - ЗАМ ТЭЭВЭР БА ЗАМЫН ХӨДӨЛГӨӨНИЙ АЮУЛГҮЙ БАЙДАЛ

Яагаад ач холбогдолтой вэ?

ХБИ болон асаргаа шаардлагатай, өндөр настай хүмүүс, зам тээврийн хөдөлгөөнөөс болж зорьсон газраа хүрэхэд саад тулгарч болно. Энэ нь бие даах чадвар буурах, нийгмээс өөрийгөө тусгаарлахад нөлөөлж, бие болон сэтгэл санаа, эрүүл мэндэд сөргөөр нөлөөлнө.

Яагаад өндөр настай хүмүүст тээвэр ба замын аюулгүй байдал асуудал үүсгэдэг вэ?



Олон нийтийн тээврийн саад

- Автобус, галт тэрэг хүртэл алхах зай хол, хүнд цүнхтэй байх.
- Машин, автобусанд суухад хүндрэлтэй, явах чиглэлээ хаашаа явахыг мэдэхгүй байх
- Бусад хүнтэй зэрэгцэн зогсох, олон хүнээс айх.
- Аюулгүй нийтийн бие засах газар байхгүй.



Автомашин болон мотоцикл жолоодох үед гарах хүндрэл

- Хариу үйлдэл удаашрах.
- Үе мөчний хөдөлгөөн удаашрах.
- Харааны бэрхшээл.
- Сонсгол муу, дуут дохио хүлээж авахад хүндрэлтэй байх.
- Деменцтай хүмүүс хурдан шийдвэр гаргаж чадахгүй, замын дүрмээ мартдаг.
- Зарим эмийн гаж нөлөө (унтамхай, толгой эргэх).
- Хөлийн мэдрэмж алдагдах нь хөл педаль гишгэхэд хүндрэлтэй болох.
- Тэнцвэр муу.
- Замын хөдөлгөөн ихэссэн шинэ нөхцөлд зохицож чадахгүй.
- Зам өргөсөх, шинэ байгууламжтай, шинэ зам болон орчин.



Өндөр настай хүний тээврийн хүндрэлд хэрхэн туслах вэ?

- Ахмад настай хүний хаана очихыг асууж, хэрэгцээ шаардлагыг мэдэх.
- Замд гарахаас өмнө бэлдэх: Автобус, галт тэрэгний хуваарийг нь шалгах, бие засах газар мэдэх, цагаа төлөвлөх.
- “Ахмад настны үнэмлэх” байгаа эсэхийг шалгах.
- Тусламж хэрэгтэй бол гэр бүл, найз нөхөд болон туслах хүнтэй хамт явах.
- Хэрвээ тээврийн хэрэгслээр зорчиход хүндрэлтэй бол худалдан авалт, эм, бусад хэрэгцээг гэр бүлийн гишүүн, хөршүүдтэй нь төлөвлөх.



Аюулгүй жолоодох зөвлөмж

- Танил замаар явах.
- Баруун/зүүн эргэлтээс зайлсхийх.
- Шөнө, ядарсан үед жолоодохгүй.
- Суудлын бүсээ зүүх.
- Нүдний шил, сонсголын аппарат хэрэглэх.
- Анхаарал сарниулах зүйлсээс зайлсхийх. Тайвшруулах, нойрсуулах эм, тариа хэрэглээгүй байх



Жолоодохоо зогсоох шийдвэр

Хэрэв доорх асуултад “тийм” гэж хариулсан бол эмчтэй зөвлөх:

- Машины чимээ ихэсдэг үү?
- Жижиг осол гарч байсан уу?
- Танил зам дээр төөрдөг үү?
- Анхаарал сарнидаг уу?
- Хөлөө педальд шилжүүлэхэд хүндрэлтэй юу?

ХУДАЛДАН АВАЛТАНД ТУСЛАХ



Худалдан авалтыг төлөвлөх

- Худалдааны төв гэрээс хир зайтай эсэх.
- Өөрт ойр жижиг дэлгүүр эсвэл том дэлгүүр захыг сонгох.
- Гэр бүл, хөршүүдээс тусламж авах боломжтой эсэхийг асуух.
- Төсвөө төлөвлөх.



7 хоногийн хоолны төлөвлөгөө гаргах, худалдан авалтын жагсаалт хийх

- ХБИ болон ахмад настан гэр бүлийнхэнтэй ярилцах.
- Хоол хүнсний төлөвлөгөө гаргах, туслалцаа хэрэгцээг тодруулах.
- Худалдааны жагсаалт гаргах, шаардлагатай бол хөршөөс тусламж авах.
- Ахмад настай хүнд болон гэртээ ганцаараа амьдардаг ХБИ-ийг хоол хүнс дуусаж байгааг тэмдэглэхийг зөвлөх.



Худалдан авалтад нь бэлдэх

- Суугаад амрах газар хайх.
- Усны сав, нарны малгай, шүхэр авч явах.
- Тээшний тэрэг хэрэглэх.
- Ганцаараа амьдардаг ахмад настан болон ХБИ-тэй уулзах нөхцөл бүрдүүлэх, худалдан авалтад нь туслах
- Зарим хүмүүс удаан алхаж, шийдвэр гаргахад цаг их зарцуулах.
- Бусдын тусламжийг авах.

ЭМИЙН ХЭРЭГЛЭЭ

- Настны эмийг тогтмол хянах.
- Байнгын эмийг тасалдуулахгүйгээр авах.
- Эмийг гэнэт зогсоохгүй байх.
- Эмийг зөв хадгалахгүй байх.

Бүртгэл хөтлөх

- Өнгө, хэлбэрээр нь эмийг санаж болох тул жагсаалтыг бичиж, хоногт хэдийд уухыг нь тэмдэглэх.
- Шинэ эм бичигдсэн тохиолдолд өдөртэй нь тэмдэглэх.
- Хэрэв уншиж, бичиж чадахгүй бол тэмдэг, өнгө ашиглан энгийн хүснэгт эсвэл эмийн хайрцгийг ашиглах.

Эмийг зөв цагт хэрэглэх

- Хоолны цагийг санамж болгон ашиглах.
- Тунг алгасвал дараагийн тунтай ойр бол нэг тун авах, давхар тунг бүү хэрэглэ.
- Ханын тэмдэглэл эсвэл утасны сэрүүлэг ашиглах.
- Эмийн хайрцгийг өдрөөр болон цаг хугацаагаар ялгаж ашиглах.

Эм өгөх

- Хүн өөрөө эмээ авч чадахгүй бол тусламж үзүүлэх.
- Эмийг уух зааврын дагуу хэрэглэх.
- Эмийн нэр, тун, цаг, хугацаа, хугацаа дууссан эсэх, харшил байгаа эсэхийг шалгах.
- Шаардлагатай бол эмийг өөрөө хэрэглэхийг зөвшөөрч, тусламж шаардлагатай бол туслах.

Гаж нөлөө шалгах

- Олон эм зэрэг хэрэглэхэд эмийн харилцан үйлчлэл үүсэх эрсдэлтэй.
- Толгой эргэх, толгой өвдөх, арьсны тууралт гэх мэт шинж тэмдэг илэрвэл эмчид хандахыг зөвлөх.
- Уусан эмийг бичиж тэмдэглэх.

Гэрээсээ хол явахад

- Эмийн жагсаалт, эмийн тэмдэглэлийн дэвтрээ авч явах.
- Шинэ эм бичигдсэн бол эмийн нэр, тун, хэрэглээний зааврыг тэмдэглэх.

Эмийн хадгалалт

- Саванд нь хадгалах, хуурай, хүүхдийн гар хүрэхгүй газар хадгалах.
- Ариутгалын бүтээгдэхүүнээс ангид хадгалах.

Эмийн мэдээлэл

- Эмийн үйлдвэрийн нэр өөр өөр байж болно, үндсэн нэрийг мэдэх нь чухал.
- Эмчээс зөвлөгөө авахгүйгээр эмийг өөрчлөх, бусдад өгөхгүй байх.
- Эмчид очихдоо бүх эмийн жагсаалтыг авч явах.

Эмийн тасралтгүй нийлүүлэлт	- Заримдаа санхүү, хүргэлт, эмийн дутагдалтай холбоотойгоор тасалдана. - Үнэгүй эсвэл хөнгөлөлттэй эм авах эрхтэй эсэхийг шалгах. - Эмийн дэвтэрт эмийн үлдэгдэл, хугацааг тэмдэглэх.
------------------------------------	---

ГАНЦААРДАЛ, НИЙГМИЙН ТУСГААРЛАЛТЫН ШАЛТГААНУУД:

- Ганцаараа амьдардаг.
- Хэн нэгэнтэй сэтгэлээ нээж ярилцах хүн байхгүй.
- Гэр бүлийн харилцаа муу эсвэл зөрчилтэй.
- Өвчтэй, ядрах, бусадтай хамт байх нь төвөгтэй санагдах.
- Сонсгол, хараа, ой санамжийн алдагдал, хөдөлгөөн саатах зэрэг бэрхшээлтэй.
- Нас, хүйс, бэрхшээл гэх мэт шалтгаанаар ялгаварлагдах.
- Хэл, соёлын ялгаатай байдал.
- Сэтгэл санааны асуудалтай (сэтгэл гутрал, айдас, түгшүүр).
- Хань, ойр дотнын хүнээ нас барсан эсвэл хол амьдардаг.
- Тээвэрлэх боломжгүй эсвэл зардал өндөр.
- Гэр бүлийнхэн бусад найз нөхөдтэй уулзахыг хориглосон.

Таны хийх боломжтой дэмжлэгүүд	- Гэр бүл, найз нөхөдтэй харилцаа холбоо үүсгэх. - Хөгжлийн бэрхшээлтэй хүмүүст харилцааг сайжруулах. - Нийгэм, олон нийтийн үйл ажиллагаанд оролцох. - Хүчирхийлэл, үл хайхрах байдлын шинж тэмдгийг таньж зохих арга хэмжээ авах.
---------------------------------------	--

Гэр бүл, найз нөхөдтэй холбоогоо хадгалах нь яагаад чухал вэ?	- Нас ахих тусам нийгмийн харилцаа, гэр бүл, найз нөхөдтэй харилцах нь эрүүл мэнд, сэтгэл санаанд сайнаар нөлөөлдөг. - Хүн бусадтай холбогдож, эерэг харилцаа үүсгэх хэрэгтэй. - Гэр бүлийн харилцаа нь сэтгэл санаа болон нийгмийн харилцаанд эергээр нөлөөлдөг.
--	---

Хувь хүнтэй харилцахад туслах зөвлөмж	- Настны гэр бүлийн харилцаа, найз нөхөдтэй харилцааг ойлгох, ойр дотнын хүмүүсийг нэрлүүлэх. - Өвчин, стрессийн үед хүмүүсийн харилцаа хэрхэн өөрчлөгдөж байгааг ажиглах. - Шүүмжлэлгүй, төвийг сахисан бай. - Нийгмийн харилцааны ач холбогдлыг сануулах, бусдаас дэмжлэг авахыг урамшуулах. - Ойр дотнын хүн нас барсан тохиолдолд бусад найз нөхөд, гэр бүлийн хүнтэй харилцаагаа хадгалах. - Хүчирхийлэл, үл хайхралд өртсөн бол зохих арга хэмжээ авах. - Найз, гэр бүлийн хүнтэй уулзах цаг гаргахыг зөвлөх. - Утас, интернэт, онлайн технологийг ашиглахыг дэмжих - Зурвас, захиа бичихэд туслах. - Хамтдаа үйл ажиллагаанд оролцохыг санал болгох. - Шинэ бүлэг, үйл ажиллагаанд оролцохыг хүсвэл хамт явах хүн санал болгох. - Чухал өдрүүдийг тэмдэглэж, холбогдохыг сануулах. - Харилцааны асуудал гарвал эелдэг байдлаар туслах. - Гэртээ зочин урих, уух зүйл бэлтгэхэд туслах. - Гэр бүлээрээ хооллохыг урамшуулах.
--	--



БҮЛЭГ 2

ГЭРИЙН АСАРГААГААР ЭРҮҮЛ МЭНДИЙГ ДЭМЖИХ, АРЧЛАХ, ХҮНДРЭЛЭЭС УРЬДЧИЛАН СЭРГИЙЛЭХ

Энэ бүлгийн хичээлээс дараах мэдлэг, ур чадвар хандлагыг суралцана.

- Суурь асаргааны талаар мэдлэг мэдээлэлтэй болох
- Хөдөлгөөн хангах асаргаа
- Эмчилгээний асаргаа
- Асаргааны үед гарч болох хүндрэлээс урьдчилан сэргийлэх

2.1 АСАРГАА ШААРДЛАГАТАЙ ЭСЭХИЙГ ҮНЭЛЭХ, ҮНЭЛГЭЭНИЙ ХУУДАС

Өдөр тутмын амьдралын үйл ажиллагааны үнэлгээ (ADL)

Үйл ажиллагаа	Бие даасан (1 оноо)	Хараат (0 оноо)	Оноо:
Усанд орох	Биеэ бүрэн угаах чадвартай эсвэл биеийн зөвхөн нэг хэсгийг (жишээ нь: нуруу, бэлэг эрхтэн, гэмтэлтэй мөч) угаахад тусламж авдаг.	Биеийн хоёр ба түүнээс дээш хэсгийг угаахад тусламж шаардлагатай, ванн/шүршүүрт орох, гарахад тусламжтай эсвэл бүрэн асаргаа шаардлагатай.	Оноо:
Хувцаслах	Шүүгээ, шургуулгаас хувцсаа авч, товч, цахилгаанаа татаж хувцсаа бүрэн өмсөнө. Гутлын үдээс үдэхэд бага зэргийн тусламж авч болно.	Хувцаслахад тусламж хэрэгтэй эсвэл бүрэн хувцаслуулдаг.	Оноо:
Бие засах	Бие засах газар орж гарах, хувцсаа янзлах, бэлэг эрхтний ариун цэвэр сахихыг бие даан гүйцэтгэнэ.	Бие засахад шилжих хөдөлгөөн хийх, цэвэрлэхэд тусламж хэрэгтэй эсвэл хөтөвч хэрэглэдэг.	Оноо:
Шилжилт хөдөлгөөн хийх	Орноос сандал руу болон эсрэгээрээ бие даан шилжинэ. Механик туслах хэрэгсэл ашиглаж болно.	Ор, сандал хооронд шилжихэд тусламж шаардлагатай эсвэл бүрэн шилжилт хийлгэдэг.	Оноо:
Шээс, өтгөний хяналт	Шээс болон өтгөнөө бүрэн хянаж чадна.	Шээс, өтгөний хяналт хэсэгчлэн эсвэл бүрэн алдагдсан.	Оноо:
Хооллох	Хоолыг тавгаас ам руугаа бие даан авч иднэ. Хоол бэлтгэлийг өөр хүн хийж болно.	Хооллоход хэсэгчлэн эсвэл бүрэн тусламж шаардлагатай, эсвэл судсаар хооллолт хийлгэдэг.	Оноо:

Үнэлгээ:

6 оноо – Өндөр түвшин (өвчтөн бие даасан)

0 оноо – Бага түвшин (өвчтөн маш их хараат)

<https://www.uptodate.com/contents/search>

Нийт оноо:

Тэнцвэрийн сорил

Үйлдэл	Хэвийн	Дасан зохицох	Хэвийн бус
Суух тэнцвэр	Хөдөлгөөнгүй, тогтвортой сууна.	Сандлаас барьж сууна.	Тэнцвэргүй, тонгойж бөхийж сууна.
Сандлаас босох	Ямар нэг тулгуургүйгээр өөрөө босож чадна.	Гараараа (санда, таяг, хүн) тулж босно.	Хүний тусламжгүйгээр босож чадахгүй.
Огцом босох (3-5 секунд)	Таяг болон бусад хэрэгсэлгүйгээр тэнцвэртэй босно.	Тэнцвэртэй ч таяг, дэмжих хэрэгсэл ашиглана.	Тэнцвэр алдагдлын шинж илэрнэ.
Зогсох тэнцвэр	Таяг болон бусад дэмжих хэрэгсэл хэрэглэхгүйгээр хөл дээр тэнцвэртэй зогсоно.	Тэнцвэртэй зогсоно, бусад дэмжих хэрэгсэл хэрэглэнэ.	Тэнцвэргүйдлийн ямар нэг шинж зогсох үед илэрнэ, туслах хэрэгсэл хэрэглэнэ.
Нүд аних үеийн тэнцвэр	Ямар нэгэн туслах хэрэгсэл дэмжихгүйгээр тэнцвэртэй байна.	Хөл тэнцвэртэй байна.	Тэнцвэргүйдлийн ямар нэг шинж илэрнэ, туслах хэрэгсэл хэрэглэнэ.
Эргэлтийн тэнцвэр (360°)	Ямар нэг юмнаас барихгүй, гуйвж дайвахгүй эргэнэ.	Алхахдаа хөдөлгөөнөө тасалдаг.	Тэнцвэр алдагдлын шинжтэй юм түшиж эргэнэ.
Хүзүүгээ эргүүлэх (Өвчтөн хөл дээр зогсох байдалд толгойг тал тал руу эргүүлж үзнэ)	Толгойг тал тал руу хагас хагас эргүүлнэ. Гуйвж дайвах шинжгүй, тэнцвэртэй толгой эргэсэн өвдөлтгүй байна.	Тал тал тийш хүзүү эргүүлэх чадвар багассан байна. Гуйвж дайвах шинжгүй, тэнцвэртэй толгой эргэсэн өвдөлтгүй байна.	Тэнцвэр алдагдлын шинжтэй.

Гүйцэтгэх даалгавар	Оноо
Цаг хугацааны баримжаа Настнаас он, улирал, сар, өдөр, гариг асууна.	0 - 5 оноо
Орон зайн баримжаа Настнаас яг одоо хаана байгааг асуух. /гэртээ, эмнэлэгт, орон нутагт, өөр орон нутагт, өөр улсад/	0 - 5 оноо
Богино хугацааны ой тогтоолт Настанд өөр хоорондоо ижил утгын холбоогүй 3 үгийг хэлж өгөөд цээжилсэн эсэхийг эргэж асууна. /муур, сандал, огторгуй/ гэх мэт настан эдгээр үгийг эхний болон дараагийн удаа хэлж чадахгүй дахин асууна.	0 - 3 оноо
Анхаарал болон тоо бодлогын чадвар Настнаар тоо нэмж хасаж бодуулна. Настнаар 100-аас 7-г хасуулж бодуулаад, үлдэгдэл бүрээс дахин 7-г хасуулах байдлаар асууна. Энэ үйлдлийг 5 удаа хийлгэнэ.	0 - 5 оноо
Урт хугацааны ой тогтоолт Настнаар өмнө нь цээжлүүлсэн 3 үгийг давтан хэлүүлнэ. /давтан хэлж өгөхгүйгээр/	0 - 3 оноо
Нэрлэх чадвар шалгах Настнаас харандаа, бугуйн цаг хоёрыг харуулаад нэрийг нь асуух.	0 - 2 оноо
Давтах чадвар шалгах Настнаар үгийг: "тийм", "үгүй", "гэвч", "эсвэл" гэснийг давтан хэлүүлэх.	0 - 1 оноо
Ойлгох чадвар Настнаар дараах 3 үйлдлийг зөв дарааллаар хийлгэх. Жишээ нь: Ширээн дээрээс хуудас цаас аваад, нугалаад, хаяарай гэх мэт	0 - 3 оноо
Унших чадвар "Нүдээ ань" гэх мэт хялбар хийж болох ямар нэгэн заавар бичсэн цаасыг настанд өгч гүйцэтгүүлнэ.	0 - 1 оноо
Бичих чадвар Настнаар ямар нэгэн богино өгүүлбэр бичүүлэх.	0 - 1 оноо
Хуулах чадвар Өөр хоорондоо нийлсэн 5 өнцөгт дүрсийг дуурайлган зуруулах.	0 - 1 оноо

Үнэлгээ:

24–30 оноотой бол хэвийн

18–23 оноотой бол үл мэдэг танин мэдэхүйн чадвар буурсан

17 оноотой бол хүнд хэлбэрээр танин мэдэхүйн чадвар буурсан

Алхаа гишгээний гүйцэтгэлийн үнэлгээ

Үйлдэл	Ажиглалт хяналт	
	Хэвийн	Хэвийн биш
Алхаа гишгээний эхлэл (настай хүнийг алхуулах)	Алхааны эхлэл гэнэт биш, энгийн, шулуун хөдөлгөөнтэй байна.	Алхаа жигд бус, шууд эхэлж чадахгүй.
Алхалтын өндөр (хөлийг өргөх чадвар)	Хөлийг ойролцоогоор 11 см өргөж алхана.	Хөлийн өргөх өндөр 11 см-ээс бага эсвэл шалан дээрээс хөлөө сайн өргөж чадахгүй.
Алхалтын урт (2 хөлийн хоорондын зай)	Нэг талын хөлийн хуруу нөгөө талын хөлийн өсгийтэй дор хаяж нэг улны зайтай байна.	Алхмын урт хэвийн хэмжээнээс бага.
Алхалтын хэм (жигд байдал)	Алхалтын хэм хоёр талд ижил эсвэл ойролцоо.	Алхам бүрийн урт, хэм өөр өөр байна.
Хоорондын зай (хоёр тал ижил эсэх)	Хоёр хөлийн алхах зай урт, жигд байна.	Өөрчлөлттэй: Жигд биш
Алхалтын үргэлжлэл	Алхалтын урт жигд, тасралтгүй үргэлжилнэ.	Дунд нь зогсолттой, алхалтын урт өөр өөр байна.
Шулуун шугамаар алхах (араас ажиглах)	Алхалт шугамд ойролцоо, тэнцвэртэй байна.	Хоёр тал руу хэлбийж, тал бүр өөр өөр алхана.
Цээжний тогтвортой байдал	Өвдөг, нуруу хэт нугараагүй, гар савлалт хэвийн, цээж ганхахгүй тогтвортой.	Хэвийнээс өөр хөдөлгөөнтэй.
Алхалтын зогсолт	Алхалт хэвийн зогсоно.	Алхаа гишгээний шинж чанар өөрчлөгдсөн.
Тойргоор алхуулах	Гуйвахгүйгээр тойрч алхаж чадна.	Гуйвж, алхалтаа үргэлжлүүлж чадалгүй зогсоно.

Явганаас унах эрсдэлийг үнэлэх - Морсын шалгуур үзүүлэлт

Хэмжигдэхүүн	Үнэлгээний оноо	Авсан оноо
Сүүлийн 3 сарын хугацаанд явганаас унасан өгүүлэмж	Тийм - 25 Үгүй - 0	
2 ба түүнээс дээш өвчний онош	Тийм - 15 Үгүй - 0	
Явахдаа нэмэлт хэрэгсэл хэрэглэдэг эсэх	Тэргэнцэр ашигладаг - 30 Таяг, тулгуур ашигладаг - 15 /Хэвтрийн/ Сувилагч эсвэл асран хамгаалагч тусалдаг - 0	
Настан гуурс тавиулсан эсэх	Тийм - 20 Үгүй - 0	
Алхаа, байрлалаа өөрчлөх чадвар	Алдагдсан - 20 Сул - 10 Хөдөлгөөнгүй - 0	
Сэтгэцийн байдал	Өөртөө бодит дүгнэлт хийх чадваргүй - 15 Өөрийн чадвараа баримжаалж чадна - 0	

Явганаас унах эрсдэлийг үнэлэх - Морсын шалгуур үзүүлэлтийн онооны түвшин

Унах эрсдэлийн түвшин	Морсын шалгуур үзүүлэлтийн оноо	Авах арга хэмжээ
Унах эрсдэлгүй	0 - 24	Ерөнхий урьдчилан сэргийлэх арга хэмжээ
Бага зэргийн эрсдэлтэй	25 - 50	Унах эрсдэлийн үеийн урьдчилан сэргийлэх арга хэмжээг хэрэгжүүлэх
Өндөр эрсдэлтэй	≥ 51	Унах өндөр эрсдэлийн үеийн урьдчилан сэргийлэх арга хэмжээг хэрэгжүүлэх

Үйлдэл	Үнэлгээний оноо	Оноо
Биеийн байдал	Сайн - 4 Дунд - 3 Муу - 3 Маш муу - 1	
Сэтгэцийн байдал	Сэргэлэн - 4 Хямралтай - 3 Самуурсан - 2 Унтаа - 1	
Биеийн идэвх	Хэвийн - 4 Явахад туслалцаа авдаг - 3 Тэргэнцэртэй - 2 Хэвтрийн - 1	
Хөдөлгөөний байдал	Хэвийн - 4 Ялимгүй хязгаарлагдсан - 3 Маш их хязгаарлагдсан - 2 Хөдөлгөөнгүй - 1	
Өтгөн, шээсээ барих чадвар	Хэвийн - 4 Тохиолдлоор - 3 Шээс задгайрсан - 2 Өтгөн, шээс хамт задгайрсан - 1	

Үнэлгээ:

18 ба түүнээс дээш оноо - Цооролт үүсэх бага эрсдэлтэй

18 - 14 оноо - Дунд эрсдэлтэй

14 - 10 оноо - Цооролт үүсэх өндөр эрсдэлтэй

9 ба түүнээс доош оноо - Маш өндөр эрсдэлтэй буюу цооролттой



Дүгнэлт:

Зөв асаргаа, сувилахуйн тусламжийн үр дүнд амьдралын чанарыг хадгалах, хүндрэлээс урьдчилан сэргийлэх боломжтой.

2.2 СУУРЬ АСАРГАА

Асаргаа гэдэгт амьдралын чанарыг сайжруулан, сэтгэл зүйн болон нийгмийн үйл ажиллагааг хадгалах, нөхөн сэргээх явцыг дэмжих бүх арга хэмжээг ойлгоно. Асаргаа нь өвчтөний зовуурийг чадах хэмжээгээр багасгаж, амьдралын чанарыг нь сайжруулан, бие даасан амьдралд хүрэхэд тусалдаг.

Асаргаа нь:

- Тухайн асаргаа нь хувь хүний таатай байдал, эдгэрэлтийг хэсэгчлэн болон бүрэн хангах.
- Асруулагчийн онош, эмчилгээ урьдчилан сэргийлэх, нөхөн сэргээх үйл явцад туслах.
- Өвчтөн болон тэдний хамаатнуудад зөвлөх.
- Асаргааны ажлаас цаашлан бодит амьдралтай нүүр тулах, амьдралын утга учир зориг оруулах дэмжих.
- “Гэрийн асаргаа” гэдэг нь асаргаа шаардлагатай хүмүүст тэдний гэрт нь асрах ажиллагааг асран хамгаалагч хамаатнууд, асаргааны үйлчилгээний компани, захиалгат асрагч хийх ба гэрийн асаргаа нь хэрэгцээнээс хамаарч богино болон урт хугацаанд хийгддэг.

Асаргааны үүрэг даалгавруудыг дараах 4 үндсэн бүлэгт хувааж болно.



Хувийн хэрэгцээг дэмжих	• Хоол ундаа идэж уух. • Биеийн арчилгаа хийх. • Бие засах (жорлонд ороход, нүцгэн хэсгүүдээ угааж арчлах клизм тавих, давсаг чангалах дасгал, хүндрэх ажиллагааг дэмжих). • Арьс, салстын арчилгаа. • Амны хөндий, шүдний арчилгаа, хиймэл шүдний арчилгаа.
Хувцаслахад дэмжих	• Хувцас тайлах, өмсөх, солих.
Өдөр тутмын үйлдлүүдэд дэмжих	• Ачаалал хэтрэхээс зайлсхийх зөвлөгөө. • Чөлөөт цаг гаргах. (хөгжим, гар урлал, зугаалах, бусад биеийн дасгалууд) • Тогтмол цагт нойрсох дэглэм барих. • Тайвшруулах дасгалууд. • Эерэг мэдрэмжүүдийг дэмжих.
Харилцаа холбоонд орох	Асаргааны хүндээ тохируулан харилцах ур чадвар шаардлагатай. • Ярианы хурд, дууны өнгө, чанга, сул. • Тэрчлэн сэтгэл санаа, зөнөсөн, гутарсан зэрэг олон асуудалтай өвчтөнтэй тэвчээртэй, хугацаа шаардсан харилцааны өндөр ур чадвар хэрэгтэй.

Өдрийн дэглэм барих, нийгмийн харилцаанд ороход	• Тогтмол дэглэмээр унтах, амрах, сэрэх. • Янз бүрийн арга хэмжээнд оролцуулах. • Хүмүүс хоорондын харилцаа. • Ирээдүйд чиглэсэн арга хэмжээнүүд. • Хамаатнуудад тайлбарлах, зөвлөх, чиглүүлэх.
Хөдөлгөөний тусламж	• Хэвтүүлэх, зөөхөд - Бүтэн бие ба биеийн зарим хэсгийг өргөх, босоход туслах, оронд орох, босоход түших. • Босох, зогсох, шатаар өгсөх, тэргэнцэрт суухад. • Туслах хэрэгсэл ашиглахад. • Эмч, эмчилгээний дасгал хийхэд дэмжих. • Гэрээс гарч явах, зөөх. • Эмчилгээ, дасгал, хөдөлгөөн, техник хэрэгслийг тайлбарлах, зөвлөх, чиглүүлэх. • Хөдөлгөөн дэмжих дасгал сургуулилт.
Асаргааны шууд бус ажлууд	• Уулзалт ярилцлагууд • Хувцас хэрэглэл угаалга • Хоол хүнс цуглуулах • Ариутгал цэвэрлэгээ (ажлын хэрэгсэл, тэргэнцэр, зөөврийн шат, жорлонгийн суултуур цэвэрлэх)

ХООЛЛОХОД НЬ ТУСЛАХ

Асаргаа шаардлагатай хүний хувьд хооллох үедээ янз бүрийн шалтгаанаар таны тусламжийг шаардаж болно. Үе мөчний үрэвсэл (артрит), гар салганах, саа саажилт, цус харвалтын улмаас үүссэн сулрал зэргээс болж хоолыг хэрчих, амандаа хүргэхэд хүндрэлтэй болдог.

Мөн танин мэдэхүйн бэрхшээл (ой санамж, сэтгэхүй) нь ахмад настан болон ХБИ хүнийг хооллоход тусламж хэрэгтэй болдог. Тэднээс ямар хоолонд дуртай, ямар амт, ямар хоолонд дургүй талаар нь асуугаарай. Амттай, сонирхолтой хоол бэлтгэж өгөх нь асруулж байгаа хүний хооллох дуршилд эергээр нөлөөлдөг.



Хооллох үед анхаарах зүйлс:

- Хоолны өмнө гараа угаахад нь тусал.
- Хэрэв хиймэл шүдтэй бөгөөд аманд нь байхгүй бол хэрэглэхийг хүсэж байгаа эсэхийг асуу.
- Мөн хооллохын өмнө бие засах шаардлагатай эсэхийг асуу.
- Хэрэв таны асарч буй хүн орондоо хэвтрийн байвал хоол, унд залгихад тохиромжтой байлгахын тулд дэрээр сайн түшүүлж суулгах.
- Орон дээгүүр тавьж болох хөлтэй тавиур хэрэглэх.
- Хувцсыг нь хоолны толбоноос хамгаалахын тулд ус нэвтрэхгүй алчуур, даавуу тавьж өг.



Хоол өгөх үед

- Таваг, аягыг амархан хүрэх газарт байрлуулж, тусламж хэрэгтэй эсэхийг шалга.
- Хоол хэт халуун биш эсэхийг шалга.
- Хэрэв та хоол өгөх шаардлагатай бол тухайн хүнтэй ижил түвшинд сууж, жижиг халбагаар бага багаар өг.
- Яаралгүй хооллоорой.
- Хоолны хэмжээ хахахгүй байхаар жижиг байх ёстойг анхаар.
- Хоолны үеэр ус заавал байлга.
- Хэрэв аяга, стакан барьж чадахгүй бол соруул санал болгох, эсвэл бага багаар уулга.
- Хэрэв хахах эрсдэлтэй бол хоолыг няцалж, эсвэл өтгөн, амттай шөл өг.
- Ам арчихад нь алчуур, салфетка өг.
- Бага хэмжээгээр, ойр ойрхон, тэдний дуртай, танил хоол өгөх нь тустай.
- Хооллохыг сануулахын тулд хоол бэлтгэхэд нь оролцуулах, ширээ засахад туслуулах хэрэгтэй.
- Гэр бүлийнхэнтэй хамт хооллох нь тэднийг бусдыг дуурайж хооллоход дэмжлэг болдог.
- Хооллох хангалттай цаг гаргаж, анхаарал сарниулах зүйлсээс зайлсхий.
- Ширээ, тавиурыг цэгцтэй байлга.
- Таваг доор гулсдаггүй дэвсгэр тавих нь тустай.
- Ам нээхийг нь сануулах, халбагаар уруулаар нь зөөлөн хүргэх, зажлах, залгихыг нь сануулах шаардлагатай.
- Хэрэв тухайн хүн “идэхийг хүсэхгүй байна” гэвэл дараа дахин санал болго.
- Хоолноос татгалзвал өөр төрлийн хоол санал болго. Байнга идэхээс татгалзах, эсвэл маш бага идэж байвал эрүүл мэндийн ажилтанд үзүүлэх хэрэгтэй
- Хэзээ ч хүчээр хооллож болохгүй.

ҮС УГААХ, АРЧЛАХ

Үсийг угааж, самнаснаар хуйхны цусны эргэлтийг сайжруулах, үсний эрүүл ахуйг хангах, эмгэг шүүрэл ялгарахаас сэргийлэх, эмчлүүлэгчийг тайвшруулах амрах таатай орчин бүрдүүлэхэд оршино.

Хэрэглэх зүйлс ба бэлтгэл

- Ус угаах тусгай зориулалтын түмпэн
- 37 - 38°C хэмтэй бүлээн ус
- Саван, шампунь, ангижруулагч
- Сам
- Алчуур 2ш
- Чих бөглөх хөвөн
- Нэвтэрдэггүй хулдаас
- Шаардлагатай тохиолдолд үсний машин, үсний сэнс, хучлага

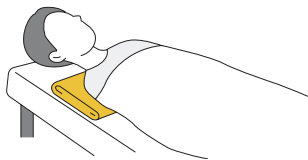
Үс угаах дараалал

01



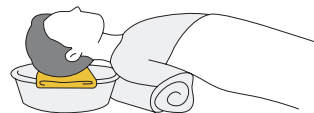
Ор норохоос сэргийлж толгой, мөрний доор алчуур болон ус нэвтрэхгүй дэвсгэр эсвэл гялгар уут тавина.

02



Хэвтрийн байдалтай бол толгой, мөрийг орны дээд ирмэгт биеийг ташуу байрлуулна.

03



Өвчтөний далан дор дэр байрлуулж, толгойг гэдийлгэж өгнө.

04



Үсийг бүлээн усаар норгоно.

05



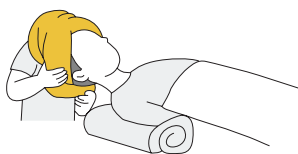
Шампуниар зөөлөн иллэг хийж угаана.

06



Бүлээн усаар шампунийг арилтал сайтар зайлна.

07



Толгойн доор дэвсэн алчуураар үсийг боож хатаана.

08



Өвчтөний дэрийг байрлуулж эвтэйхэн байрлалд нь хэвтүүлнэ.

09



Хэрэглэсэн усыг асгаж, шалыг хуурай болгож цэвэрлэнэ.

Үс самнах дараалал

01



Үсийг хатсны дараа самнаж өгнө.

02



Үс самнахдаа ор дэрэн дээр болон үйлчлүүлэгчийн мөр хувцас норохоос сэргийлнэ.

03



Үсийг самнахдаа хоёр хурууны завсраар хавчуулж самнах эсвэл үсний угнаас толгойн хуйх дээр нэг гараараа дарж зөөлөн самнана.

04



Хэрэглэсэн зүйлсээ хурааж, угааж цэвэрлэнэ. Гараа угаана.



Анхаарах зүйлс:

- Хэрэглэх зүйлсийг хэрэглэх дарааллаар гарын дор төвөггүй байршуулан, бэлтгэлээ бүрэн хангах.
- Үсийг угаах үед толгойн арьсны гэмтэл, хавдалт, улайлт, үс ширэлдэж даахирсан болон элдэв паразит халдварласан эсэхийг шалгана.
- Усны хэмийг байнга хуруугаар шалгана.
- Нүдэнд нь ус, шампунь орохоос хамгаалахын тулд нүүрээ халхлах алчуур өгнө.
- Шаардлагатай бол хөвөнгөөр чихийг нь бөглөнө .
- Хуурайшсан бол тэжээлийн маск түрхэн массаж хийж өгнө.
- Үсийг саван эсвэл шампуниар угаах (зун 2-3 хоногт нэг удаа, өвөл долоо хоногт нэг удаа).
- Хэвтрийн болон өөрөө өөртөө үйлчлэх боломжгүй, гэмтэлтэй өвчтөнд бохирдсон тохиолдол бүрд үсийг нь угааж самнана.
- Өргөн шүдтэй сам хэрэглэх нь үс хугарахыг багасгана.
- Самыг цэвэрлэх.
- Самыг бусад хүмүүстэй хуваалцаж хэрэглэхгүй байх.

Тусгай арчилгаа шаарддаг нөхцөлүүд

- ХАГ - Саван эсвэл хагны эсрэг шампунь хэрэглэх.
- ҮС УНАХ - Үс сул болж амархан хугарч, шингэрдэг тул тогтмол тос түрхэж, угааж, сул боож байх.
- БӨӨС - Ор дэрний хэрэгсэл, хувцас, сам, сойз зэргийг сайн цэвэр байлгах хэрэгтэй. Үсэнд бөөс байвал бөөсний эсрэг шампунь эсвэл тос хэрэглэх.

Хориглох зүйлс

- ✗ Гэмтэлтэй болон гүн шархтай үед толгой угаах нь хориотой.

САХАЛ ХУСАХ, АРЧЛАХ

Сахлыг хуссанаар эрүүл ахуйг хангах, бактерийн үржилтийг багасгах, халдвараас сэргийлэх, эмчлүүлэгчийг цэвэр, тухтай байлгах, гадаад төрхийг сайжруулах эмчлүүлэгчийг тайвшруулах амрах таатай сэтгэлзүйн орчин бүрдүүлэхэд оршино.

Хэрэглэх зүйлс ба бэлтгэл

- Бээлий
- Саван
- Багс
- Даавуу
- Алчуур
- Устай сав /усны хэм/
- Толь
- Сахлын хутга /хурц эсэхийг шалгах/
- Сахлын чийгшүүлэх тос
- Үйлчлүүлэгчийн сэтгэл зүй бэлэн эсэх зөвшөөрлийг авсан байх
- Сахлаа хэзээ хусуулахыг хүсэж байгааг асууна. (жишээ нь: усанд орохоос өмнө, дараа эсвэл усанд орж байхдаа)

Сахал хусах дараалал

01



Бээлий өмсөж ажиллана.

02



Эмчлүүлэгчийн мөр болон цээжин дээр нь алчуур тавина.

03



Арьсыг ажиглаж хөндүүрлэх зүйл байгаа эсэхийг шалгана.

04



Бүлээн ус хэрэглэж, температурыг нь тухайн хүнээс асууж шалгана.

05



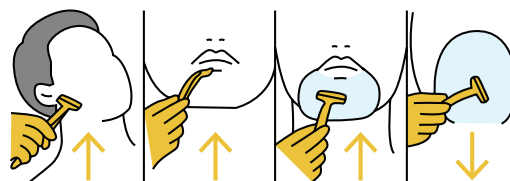
Эмчлүүлэгчийн арьсыг норгож, сахлын хөөсийг түрхэж зөөлрүүлнэ.

06



Сахлын хутгаа усанд дүрнэ.

07



Нэг гараараа нүүрний арьсыг зөөлөн татаж тэгшилнэ, нөгөө гараараа сахлын хутгаа 30-45 градус налуу байрлуулж эмчлүүлэгчийн сахлын ургасан ширхгийн дагуу аажуухан, болгоомжтой хөдөлгөөнөөр хусна. Сахлыг хусахдаа чихний угаас хацар руу, дээд уруул, эрүү, эрүүний доод хэсэг, хүзүүг хусаж өгнө.

08



Үлдэгдэл саванг сайтар цэвэрлэнэ. Хуурай алчуураар хаттал нь арчина.

09



Дараа нь арьс чийгшүүлэгч тосоо түрхэн зөөлөн массаж хийнэ.

10



Хэрэглэсэн зүйлээ хурааж цэвэрлэнэ.

Хориглох зүйлс

- ✗ Тухайн хүний өөрийн сахлын хутга эсвэл нэг удаагийн сахлын хутга хэрэглэнэ.
- ✗ Хэрэв сахал хусах үед арьс зүсэгдсэн бол, хөвөн эсвэл цэвэр даавуугаар зөөлөн дарж цусыг тогтооно.
- ✗ Шарх болон нүүрний арьс гэмтсэн, үйлчлүүлэгч цус шингэрүүлэх эмчилгээ хийлгэж байгаа, цусны бүлэгнэлт нь муу бол сахлыг нь хусахдаа цахилгаан машин хэрэглэх нь шарх үүсэхээс сэргийлнэ.
- ✗ Саван эмчлүүлэгчийн нүд, ам, хамар руу орохоос хамгаалах.
- ✗ Шархтай байвал спиртийн төрлийн түрхлэг түрхэж болохгүй.
- ✗ Сахлын машины толгойг багсаар цэвэрлэх.

НҮД, НҮДНИЙ ШИЛНИЙ АРЧИЛГАА

Нүдний нуухыг норгосон хөвөнтэй бамбараар зөөлрүүлэн дараа нь суларсан шүүрлийг арчина. Нүдийг дотор талаас гадна өнцөг хүртэл арчина.

Нүдний шилний арчилгаа

1. Нүдний шилэнд шууд хүрч болохгүй.
2. Нүдний шилний гуянаас нь барих хэрэгтэй.
3. Нүдний шилийг зөөлөн, цэвэр даавуугаар арчих ба шингэн савантай усаар угаах хэрэгтэй.
4. Нүдний шилийг ашиглаагүй үед үргэлж хайрцагт хийж байх ёстой.
5. Хүүхдийн гар хүрэхгүйгээр байрлуулна.

ЧИХ АРЧЛАХ, ЧИХНИЙ ХУЛХИ АВАХ

Чихний сувагт хуримтлагдсан хулхийг арилгах, сонсголыг сайжруулах, чихний халдвар, таагүй мэдрэмжээс сэргийлнэ.

Хэрэглэх зүйлс ба бэлтгэл

- Бээлий
- Хөвөн, марль
- Бүлээн ус эсвэл эмчийн заасан уусмал
- Шприц (чих угаахад)
- Алчуур
- Сав

Чих цэвэрлэх дараалал

01



Гараа сайтар угааж бээлий өмсөнө.

02



Эмчлүүлэгчийг толгойг хажуу тийш нь бага зэрэг бөхийлгөж суулгана.

03



Гаднах чихийг хөвөн даавуугаар цэвэрлэх хэрэгтэй.

04



Чихний гадна хэсгийг алчуураар хамгаална.

05



Бүлээн усыг шприцээр зөөлөн шахаж чихний сувагт оруулж угаана.

06



Ус болон хулхи гарч ирэхэд саванд тосож авна.

07



Дараа нь чихийг зөөлөн арчиж хатаана.



Анхаарах зүйлс:

- Ус хэт халуун эсвэл хүйтэн байж болохгүй.
- Чихэнд хурц зүйл хийхгүй.
- Чих өвдсөн, идээтэй, хэнгэрэг цоорсон байвал цэвэрлэхгүй.
- Өвдөлт илэрвэл шууд зогсооно.
- Хурц үзүүртэй зүйлийг чихэндээ хийхээс зайлсхий.
- Чихний сувагт лав, тууралт, улайлт байгаа эсэхийг эсэхийг шалгана.
- Хөвөнтэй савхыг чихний суваг руу хийхгүй.

ХАМРЫН ХӨНДИЙН АРЧИЛГАА

Хамрын хөндийн арчилгаа нь эрүүл мэндийг хамгаалах, халдвар болон үрэвслээс урьдчилан сэргийлнэ.

Хамрын хөндийн цэвэрлэгээ

01



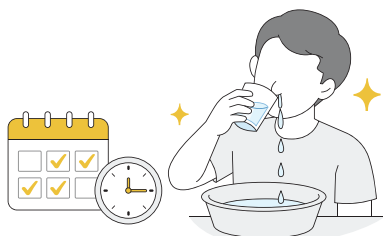
Хамрын хөндий дотор хуримтлагдаж хатсан нуснаас болж хамар бөглөрөх тул бүлээн давстай усаар зайлах.

02



1 аяга бүлээн усанд 1/4 цайны халбага давс хийж, хамрын хөндийг цэвэрлэх.

03



Өдөрт 1-2 удаа давстай усаар зайлах нь хамрын салст бүрхэвчийг чийгшүүлж, тоосонцор, бактерийг зайлуулдаг.

04



Усанд ороход нь нойтон даавуугаар арилгаж болно.

АМНЫ ХӨНДИЙН АРЧИЛГАА

Нас ахихад шүд унах, шүд цоорох, буйлны үрэвсэл, ам хуурайших, амны хорт хавдар зэрэг асуудлууд тохиолддог. Амны хөндийн эрүүл мэнд муу байх нь хоол идэх чадварыг бууруулж, хоолны дуршил муудаж, жин хасахад хүргэдэг. Амны эрүүл мэнд нь өндөр настны гадаад төрх, өөртөө итгэх итгэл, ярих чадвар, харилцах чадвар дээр нөлөөлдөг.

Зорилго:

1. Ам, шүдийг цэвэр, зөөлөн, чийгтэй, гэмтээгүй байлгаж халдварын эрсдэлийг бууруулна.
2. Уруулыг цэвэр, чийглэг байлгах.
3. Хоолны үлдэгдэл, шүдний чулууг гэмтээхгүй арилгах.
4. Өвдөлт, таагүй байдлыг багасгах.
5. Хүн өөрийн дуртай, эрүүл хоол хүнс идэхэд дэмжлэг үзүүлэх.
6. Өөртөө итгэх итгэлийг хадгалах, амьдралын чанарыг дэмжих.
7. Амны эвгүй үнэрээс сэргийлэх.
8. Ам, шүдний шинж тэмдэг, өөрчлөлтийг анзаарах.
9. Халдвараас сэргийлэх.
10. Шүдний өнгөрийг хамгаалах.

Хэрэглэх зүйлс ба бэлтгэл

- Оо, сойз
- Ам угаах уусмал
- Бөөр хэлбэрийн аяга
- Цорготой аяга
- Хэл дарагч
- Ам арчих алчуур
- Шүдний утас
- Нэг удаагийн бээлий
- Уруул тослох тос

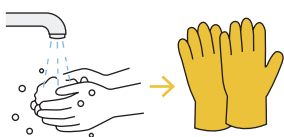
Амны хөндийг угаах дараалал

01



Өглөө, орой хоёр удаа
угаах

02



Гараа угааж,
боломжтой бол бээлий
өмсөх

03



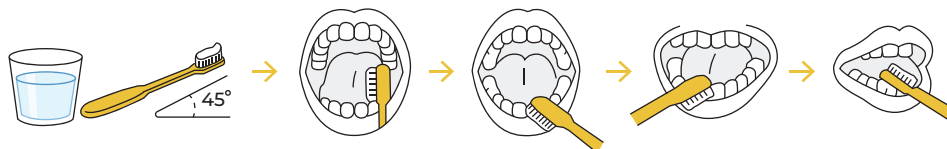
Хүнээ тухтай сууж
эсвэл зогсоход туслах

04

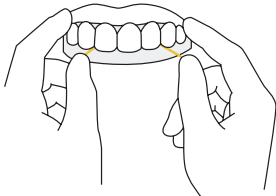


Асруулагчийн цээжинд
нь алчуур тавих

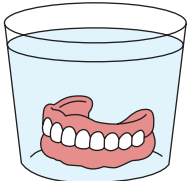
05



Аягатай усанд сойзоо норгоод вандуйн хэмжээтэй шүдний оо түрхээд 45 градусын налуугаар байрлуулаад шүдний зүүн дээд, баруун дээд, зүүн доод, баруун доод шүдний зүүн дээд гаднах гадаргуу, дараа ард хэсэг, зажлах гадаргуу гэсэн дарааллаар дээр сойзоо нааш цааш зөөлөн хөдөлгөөнөөр хүчтэй дарахгүйгээр буйланд хүргэхгүйгээр нэг хэсэг газар 30 секунд орчим нийт 2-3 минутад багтааж угаана.

06  Шүд, буйл, хэлний бүх гадаргууг зөөлөн тойрог хөдөлгөөнөөр угаах	07  Шүдний завсрыг шүдний утсаар цэвэрлэх	08  Хуванцар хэл цэвэрлэгч эсвэл сойз ашиглан 4-5 удаа хэлээ ардаас нь урагш чиглэлд цэвэрлэх	09  Угааж дуусаад амыг нь цэвэр ус, амны уусмалаар зайлуулах, эрүүн дор жижиг төмпөн бариад ам зайлсан усыг нь асгуулна.
10  Алчуураар эрүүг нь арчина.	11  Уруулд усан суурьтай тос түрхэх	12  Шүдний сойзыг сайн угааж, цэвэр саванд хадгалах	13  Бээлийгээ тайлж, гараа угаах
14  Шүд угаах хэрэгслээ хураах	15  Өөрөө шүдээ угаах боломжтой бол хийх үйлдлийг нь дэмжих		

Хиймэл шүдээ, шүд угаахтай адил аргаар угаах

01  Хиймэл шүдийг тогтмол цэвэрлэж байх хэрэгтэй.	02  Зөөлөн цэвэрлэх, унагаж, гэмтээх хугалахгүй байхыг анхаарна уу.
03  Шөнийн цагаар хиймэл шүдийг нь авч, цэвэр усанд хонуулна.	04  Хиймэл шүдийг хүүхдийн гар хүрэхгүй газар хадгална.



Анхаарах зүйлс:

- **Буйлнаас цус гарч байгааг анхаарах:** Амны доторх, шүдний эргэн тойрны буйлнаас цус гарч байгааг эсэхийг шалгах.
- **Улайлт:** Буйл, хэл, амны хөндий улайсан, ам болон уруулын үрэвсэл.
- **Шархлаа:** Амны хөндийд шарх, шархлаа байгааг эсэх.
- **Шүлс:** Шүлсний хэмжээ хэвийн эсэхийг ажиглах.
- **Амны эвгүй үнэр:** Амны эвгүй үнэр байгааг шалгах.
- **Уруулын үрэвсэл:** Уруулын гаднах үрэвсэл, хуурайшсан уруул.
- **Бохирдол /хоолны үлдэгдэл/:** Аманд үлдсэн хоолны үлдэгдэл байгааг эсэх.

ГАРЫН ХУМСНЫ АРЧИЛГАА

Хэрэглэх зүйлс ба бэлтгэл

- Сав
- Бүлээн ус
- Алчуур
- Сойз
- Тос
- Хумсны хутга

Хумс авах дараалал

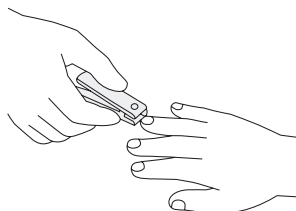
01



5 - 10 минут

Хумсыг бүлээн усанд дүрж зөөлрүүлнэ.

02



Хумсыг авахдаа арьсыг гэмтээхгүй байх

03



Гарын тос түрхэж болох бөгөөд тухайн хүний зөвшөөрлийг авах

ГАРАА УГААХ

Гарын ариун цэврийг хангах, халдвар, нян тархахаас сэргийлэх, өвчтөний тав тух, сэтгэл зүйг дэмжих

Хэзээ угаах вэ?

- Хоолны өмнө, дараа
- Бие зассаны дараа
- Гар бохирдсон үед
- Өдөр тутмын асаргааны үед

Хэрэглэх зүйлс ба бэлтгэл

- Бүлээн ус (37-38°C)
- Саван
- Алчуур
- Сав (түмпэн)
- Нэвтэрдэггүй дэвсгэр
- Бээлий

Гар угаах дараалал

01



Бээлий өмсөнө

02



Ор, хувцсыг норхоос хамгаалж дэвсгэр тавина.

03



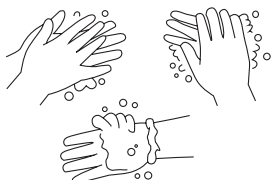
Гарыг тав тухтай байрлуулна. (доор нь сав тавина)

04



Бүлээн усаар гарыг норгоно.

05



Савангаар дараах дарааллаар угаана:

- Алга, алганы арны ар тал
- Хуруу хооронд
- Хумсны орчим
- Бугуй

06



Сайтар усаар зайлна.

07



Цэвэр алчуураар хуурай болтол арчина.

08



Шаардлагатай бол чийгшүүлэгч тос түрхэнэ.



Анхаарах зүйлс:

- Усны температурыг шалгах.
- Хумсны орчмыг сайн цэвэрлэх.
- Арьс гэмтсэн эсэхийг ажиглах.
- Өвчтөнд эвтэйхэн байлгах.
- Хэрэгслийг цэвэр байлгах.



Санамж:

- Боломжтой бол өвчтөнөөр өөрөөр нь хийлгэх.
- Зөөлөн, яаралгүй хийх.
- Байнгын харилцаа холбоотой ажиллах.

ХӨЛ БА ХӨЛИЙН ХУМСНЫ АРЧИЛГАА

Хөлийн ба хумсны арчилгаа нь өвдөлтийг бууруулах, тэнцвэр, хөдөлгөөнийг дэмжих, хөдөлгөөн, идэвхийг нэмэгдүүлэх, өөртөө итгэх итгэлийг нэмэгдүүлэх, алхаж явах, унах эрсдэлийг багасгах, нийгмийн харилцаанд оролцох оролцоог дэмжинэ.

Хэрэглэх зүйлс ба бэлтгэл

- Хөл угаах сав
- Бүлээн ус
- Алчуур
- Сойз
- Талик
- Тос
- Хумсны хутга

Хөлийн арчилгаа хийх дараалал

01



5 - 10 минут

Усны хэмийг тааруулаад усандаа хөлийг 5-10 минут дүрнэ.

02



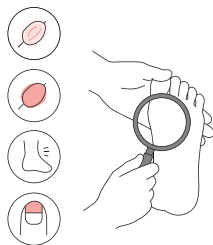
Зөөлөн алчуур эсвэл сойзоор хөлийг угаана.

03



Хөлийг алчуураар зөөлөн дарж хатаана, хурууны завсрыг бүү мартаарай.

04



Хөлийн шарх, улайлт, хаван, хумсны асуудлыг шалгах

05



Хөлд тос түрхэх

06



Цэвэр оймс, таарсан гутал өмсгөх



Хөлийн хумс ба хөлийг арчлахдаа /Чихрийн шижинтэй хүмүүст/ анхаарах зүйлс:

- Хөлийн хумс авахдаа болгоомжтой байх.
- Хөлийн мэдрэмж муудаж, шарх хурдан эдгэхгүй байх.
- Өдөр бүр хөлийг шалгаж, өөрөө шалгах боломжгүй бол тусламж үзүүлэх.
- Таарсан гутал өмсгөх, хөл нүцгэн явахыг хориглох.
- Хөлөө байнга угааж, хэт удаан усанд дүрэхгүй байх.
- Хөл, хумсаа арчлахад хүндрэл үүсэх шалтгаанууд.
- Хөлдөө хүрч чадахгүй байх.
- Хумсны хутгаа хэрэглэхэд бэрхшээлтэй байх (артрит, булчингийн сулрал).
- Толгой эргэх, бөхийхөд бэрхшээлтэй байх.
- Хараа муудаж, хумсыг аюулгүй авахад хүндрэлтэй байх.
- Хумс хэт зузаан болох.
- Хөл, хумсаа арчлахыг мартах.
- Өвдөлт, таагүй байдал.

Тусгай арчилгаа шаарддаг нөхцөл:

1. Эрхий хуруу нь дунд хуруу руу хазайж, яс ургах эсвэл хуруу хазайлтаас болж өвдөх.
2. Хөлийн хуруу эвэрших.
3. Хуруу нугалах булчин гэмтэж, заримдаа байнгын хазайлтад ордог.
4. Хумсны асуудлууд: Зузаарсан, шигдэж ургасан, өнгө өөрчлөгдсөн хумс.
5. Чихрийн шижинтэй холбоотой асуудлууд: Хөлийн шарх эдгэхэд хэцүү, мэдрэхгүй болох, цусны эргэлт муудах.
6. Гажигтай хөл: Артрит, ревматоид артритээс болж өөрчлөлтөд орох.

ОРОН ДЭЭРХ БИЕЙН УГААЛГА

Эмчлүүлэгчийн хувийн ариун цэврийг сахиулах, эмчлүүлэгчийн биеийг сэргээж, амраах, цусан хангамжийг сайжруулах, бодисын солилцоог эрчимжүүлэх нуралт, холголт, цооролтоос урьдчилан сэргийлнэ.

Хэрэглэх зүйлс ба бэлтгэл

Шаардлагатай бүх хэрэгслийг орны дэргэд гар хүрэхээр газар байрлуулна.

- Бүлээн устай угаалгын сав (38 градус)
- Хоёр ширхэг угаагч бээлий
- 3-4 ш алчуур
- Биеийн шингэн саван, хатуу саван, биеийн тос
- Орны цагаан хэрэглэл (шаардлагатай тохиолдолд), солих цэвэр хувцас, унтлагын хувцас сонголтоор
- Хогийн сав
- Нэг удаагийн бээлий (шаардлагатай тохиолдолд өмсөх)
- Нэвтэрдэггүй дэвсгэр (шаардлагатай тохиолдолд)
- Өрөөний температур 22 градус орчим байна.

Угаах дараалал

01



Хөнжлийг суллаж, хувцсыг тайлна.

02

Дээд хэсэг



Амны хөндийг цэвэрлэнэ.

03



Нүд - нүүр - чихийг угаана.

04



Шаардлагатай бол сахал хусна.

05



Гарыг алчуур дээр тавьж, зөөлөн массажлан угаана.

06

Их бие



Цээж, нурууг угаана

- Боломжтой бол суулгана.
- Болохгүй бол хажуугаар нь эргүүлж угаана.

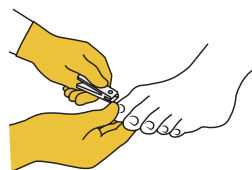
07

Доод хэсэг



Хөлийг дарааллаар угаана:
Өлмий - шилбэ - гуя

08



Хумсыг цэвэрлэж, шаардлагатай бол авна.

09



Хөлийн уланд зөөлөн массаж хийнэ.

10



Бэлэг эрхтнийг хамгийн сүүлд угаана.

11



Биеийг сайтар арчиж хатаана.

12



Чийгшүүлэгч тос түрхэнэ.

13



Хэрэглэсэн зүйлсээ цэвэрлэж хураана.

14



Бээлийгээ тайлж, гараа угаана.

15



Өвчтөнийг эвтэйхэн байрлуулна.



Анхаарах зүйлс:

- Өглөө угаахаас гадна бохирдсон тохиолдолд биеийг бүхэлд нь болон хэсэгчлэн угаах шаардлагатай.
- Усны температурыг шалгах.
- Дааруулахгүй байх.
- Зөөлөн, яаралгүй хийх.
- Байнгын харилцаатай ажиллах.
- Эрүүл талаас → Эмзэг хэсэг рүү → Дээрээс доош → Угаасны дараа заавал хатаана → Арьсны нугалаас, улайсан хэсгийг шалгана.

ЭМЧЛҮҮЛЭГЧИЙН БЭЛЭГ ЭРХТЭН УГААХ

Эмчлүүлэгчийн ариун цэврийг сахих, өгсөх замын халдвараас сэргийлнэ.

Хэрэглэх зүйлс ба бэлтгэл

- Бээлий
- Бүлээн устай сав (36-37°C)
- Жижиг алчуур 2 ш
- Том алчуур 1 ш
- Шингэн саван
- Хулдаас, дэвсгэр даавуу эсвэл дэвсдэг памперс
- Хөтөвч
- Хог хаягдлын уут

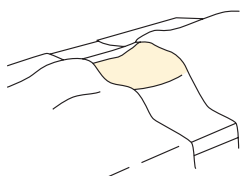
Бэлэг эрхтэн угаах дараалал

01



Гараа угааж, бээлийгээ өмсөнө.

02



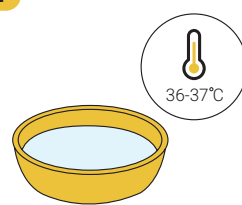
Зөвхөн угаах хэсгийг ил гаргана.

03



Эмчлүүлэгчийн ор дэвсгэрийг норгохоос сэргийлнэ.

04



Усны хэмийг тохируулна (36-37°C).

05



Бэлэг эрхтэн угаахдаа эмчлүүлэгчийн өгзгийг өргөж, хөтөвч тавина. (эсвэл дэвсдэг памперс дэвсэж өгнө)

06



Эмчлүүлэгч өөрөө угаах чадвартай бол гарт нь бээлий өмсгөн, зориулалтын савангаар савандуулж дээрээс нь ус хийж өгч бэлэг эрхтэнг угаахад нь тусална.

07



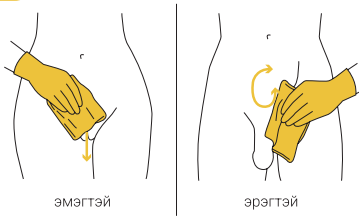
Алчуурыг дөрөв давхарлаж гартаа ороож бариад дөрвөн талд нь шингэн саван түрхэнэ.

08



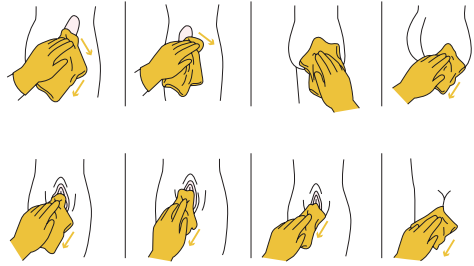
Эмчлүүлэгч өөрөө угаах чадваргүй бол савтай усаа дээрээс нь гоожуулна.

09



- Эмэгтэй хүний бэлэг эрхтэнг урдаас нь хойш чиглэлтэй.
- Эрэгтэй хүний бэлэг эрхтэнг шээсний сувгаас эхлэн цагариг хэлбэрээр угаана.

10



- Гартаа дөрөв давхарлаж ороосон алчуураар эр бэлэг эрхтэн угаахдаа алчуурын эхний хэсгээр үзүүрийн хэсгийг, хоёр дахь хэсгээр дунд хэсгийг, гурав дахь хэсгээр доод хэсгийг, дөрөв дэх хэсгээр төмсгийг арчина.
- Эмэгтэй бэлэг эрхтэнг алчуурын эхний хэсгээр бэлгийн их уруулыг, хоёр дахь хэсгээр бэлгийн бага уруулыг, гурав дахь хэсгээр шээсний сувгийн хэсгийг, дөрөв дэх хэсгээр анус чиглэлд арчина.

11



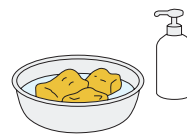
Хуурай алчуураар зөөлөн дарж арчина.

12



Хөтөвч эсвэл дэлгэсэн памперсыг авна.

13



Хэрэглэсэн зүйлсээ хурааж, цэвэрлэнэ.

14



Гараа угааж бээлийгээ тайлна.



Анхаарах зүйлс:

- Угаах хэсэг бүрийн доор том алчуур дэвсэж ор норгохгүй, дулаан байлгана.
- Асруулагч өөрөө гараа хөдөлгөж чадвал аль болох өөрөөр нь хийлгэнэ.
- Биеийг бүрэн угаах боломжгүй бол хэсэгчлэн угааж болно.
- Угаагаагүй үлдсэн хэсэг байх ёсгүй.
- Угаалга эхлэхээс өмнө эмчлүүлэгчийг тусгаарлах болон халхлах хэрэглэх.
- Усны хэмжээг тохируулан шалгах.
- Ус бохирдсон болон хөрсөн тохиолдолд солих.
- Эмчлүүлэгч угаалга хийх хэсгийг ил гаргах.
- Арьсны нугалаас, зөөлөн хэсгийг сайн шалгана.

БИЕ ЗАСУУЛАХ

Хүнд болон хөнгөнөөр бие засуулна.

Хэрэглэх зүйлс ба бэлтгэл

- Бээлий
- Хөтөвч
- Гялгар уут
- Нойлын цаас
- Хулдаас нэг удаагийн дэлгэц даавуу
- Шаардлагатай үед бүлээн ус
- Саван

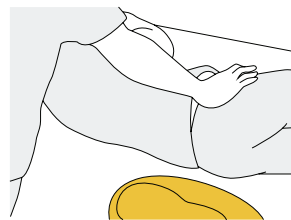
Өвчтөн хөлөө нугалж чадахгүй тохиолдолд бие засуулах дараалал

01



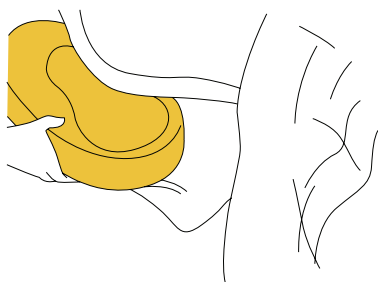
Өвчтөнөө сэтгэл зүйн хувьд бэлдсэн байна. Яаралгүй, тайван орчин бүрдүүлнэ.

02



Өвчтөнийг эргүүлэх эсвэл өргөх: Хэрэв өвчтөн хөлөө нугалж чадаж байвал өгзгийг нь дээш өргүүлж хөтөвчийг дороос нь байрлуулна. Чадахгүй бол өвчтөнийг хажуу тийш нь зөөлөн эргүүлж, хөтөвчийг өгзгөн доор нь байрлуулаад буцааж дээш харуулан хэвтүүлнэ.

04



Байрлалыг зөв тааруулах: Хөтөвчний нарийхан эсвэл хавтгай тал нь өвчтөний ууц, нуруу руу, харин гүнзгий амсар нь хөл рүү харах ёстой.

05



Өвчтөн хүсвэл түр ганцааранг нь үлдээнэ.

Өвчтөн хөлөө нугалж чаддаг тохиолдолд бие засах дараалал

01



Гараа угааж, бээлий өмсөнө.

02



Хөтөвчийг бэлтгэнэ.

03



Хөнжлийг суллан, дотуур өмдийг тайлна.

04



Эмчлүүлэгчийн хөлийг тахимаар нь нугалж, хоёр гараараа орны хажуу хашлагаас барихыг зөвлөнө.

05



Өгзөг доогуур нэг удаагийн дэвсгэрийг дэвсэнэ.

06



Хөтөвчийг асруулагчид ойр байрлуулж, хоёр хөлөөрөө тулж өгзгийг өргөхийг зөвлөнө. Өргөх үед асрагч нэг гараа асруулагчийн нуруун доогуур оруулж дэмжинэ.

07



Эмчлүүлэгчид хөтөвч дээр суухад нь тусална.

08



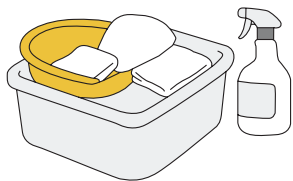
Эмчлүүлэгч бие засаж дууссаны дараа асруулагч хөтөвчийг нэг гараараа барьж, асгарахаас сэргийлж болгоомжтой авна.

09



Асруулагчийн хошного орчмыг арчина. Нэг удаагийн дэвсгэрийг авч, дотуур өмд болон өмдийг өмсүүлнэ.

10



Хэрэглэсэн зүйлсийг хурааж, цэвэрлэнэ.

11



Бээлийгээ тайлж, гараа угаана.



Анхаарах зүйлс:

- Өтгөн хатсан үед буцалгаж хөргөсөн усаар бүлээн клизм хийнэ.
- Өтгөнөөр бие засахад хүндрэлтэй хэвлийн цагийн зүүний дагуу иллэг хийх.
- Алим жимс, ногоо ихтэй эслэгтэй хүнс хэрэглэх, ус сайн уух, гүрвэлзэх хөдөлгөөнийг сайжруулах хоол шим тэжээлтэй хоол хүнс өгнө.
- Хэвтрийн хүнд памперс хийж өгч болно.
- Айж ичихгүй байх сэтгэл зүйн зөвлөгөө өгч, хаалт хийж бие засуулах.
- Шээс гарахгүй бол крантны ус гоожуулж рефлекс өгөх (хөнгөнөөр бие засах хүслийг төрүүлэх).
- Шаардлагатай бол эмчийн зөвшөөрлөөр цэвэрлэх бургуй тавих.

Өвчтөн хүндрэх үед сандал хэрэглэх гэж байгаа тохиолдолд:

- Өвчтөнийг орны ирмэг дээр суулгана.
- Өвчтөний чадвараас хамаараад хоёр эсвэл нэг хүн үйлчилж тусална. Өөрөө хөл дээрээ тэнцвэртэй зогсож чадаж байгаа тохиолдолд нэг хүн байхад хангалттай.
- Хоёр хүн хийж байгаа тохиолдолд нэг нь асруулагчийн өөрийг нь босоход мөн тэнцвэртэй зогсоход туслах ба хоёр дахь хүн нь асруулагчийн өмдийг тайлахад туслах.

Хориглох зүйлс

- ✗ Зүрх судасны өвчтэй, биеийн байдал нь тогтворгүй, амархан ухаан алдах магадлалтай хүнийг хүндэрсэн сандал дээр биеийн байдал нь сайжрах хүртэл нь суулгахгүй байх.

2.3 ХӨДӨЛГӨӨН ХАНГАХ АСАРГАА

ХУВЦАС ӨМСҮҮЛЭХ, ТАЙЛАХ

Хэвтрийн болон асаргаа шаардлагатай хүнийг хувцаслах, тайлах арга юм.

Хэрэглэх зүйлс ба бэлтгэл

- Асарч буй хүн өөрийн гар хүрэх газар солих хувцсыг байрлуулж тавина.
- Хувцас байрлуулахдаа эхэлж өмсөх хувцсыг дээд талд нь байрлуулна.
- Байрлуулахаас өмнө хувцсыг сонгох шаардлагатай.
- Гутлыг хамгийн сүүлд өмсүүлнэ.

Хувцас өмсүүлэх болон тайлах нь асруулж байгаа хүний өвчнөөс шалтгаална.

Асруулагч хэрэв эрүүл ухаантай хүн бол хувцас өмсөх, тайлахад өөрөө хамтраад оролцох боломжтой юм.

Нэг тал нь саажилттай хүний хувцас өмсөх, тайлахад нь дүрэм үйлчилдэг.

1. Хувцас өмсгөхдөө саажсан талаас нь эхэлж өмсгөнө.
2. Хувцас тайлахдаа эрүүл талаас нь эхэлж тайлна.

Хэвтрийн хүний дээд хэсгийн хувцсыг тайлахдаа: Эхлээд зах, товчийг нь тайлаад нурууны хэсгийг хүзүү хүртэл татна. Дараа нь толгойг гаргаж цамцыг тайлна. Хоёр гарын хэсгийг хамгийн сүүлд тайлна.

Цамцыг өмсүүлэхдээ: Яг эсрэгээр нь хоёр гарыг түрүүлж өмсүүлээд, толгойгоор нь оруулж, дараа нь нурууны хэсгийг доош нь татаж, урд хэсгийг татаж буулгана.

Доод хэсгийн хувцсыг өмсүүлэхдээ болж өгвөл асруулагчийг орон дээр суулгаж байгаад өмсүүлэх нь тохиромжтой бөгөөд боломжгүй бол хэвтээ байхад нь өмсүүлж, нурууны хэсгийг доош нь татах эсвэл дээш нь болгож, хажуу тийш нь хэвтүүлж байгаад өмсүүлнэ.

Өмдийг тайлахдаа: Бүс, товч, цахилгаан зэргийг тайлна. Өмдийг ташаанаас доош зөөлөн татаж эхэлнэ. Хүнийг зөөлөн хажуу тийш нь эргүүлнэ. Өмдний дээд талыг аажмаар доош татаж авна. Хүнийг нөгөө тал руу нь эргүүлээд нөгөө талыг нь доошлуулаад хөлийг гаргана.

СУЛ ОР ЗАСАХ

Эмчлүүлэгчийн орны байдал нь сэтгэл санааны таатай байдлыг бүрдүүлж улмаар эдгэрэлтэд маш чухал үүрэгтэй. Орны байршил нь эмчлүүлэгч орондоо байхдаа чөлөөтэй хөдлөх боломжтой байхаас гадна дараах нөхцөлүүдийг хангана.

Хэрэглэх зүйлс ба бэлтгэл

- Бээлий
- Алчуур
- Бүтээлэг
- Хөнжил
- Хөнжлийн даавуу, дэвсгэр даавуу, дэр, дэрний уут 1-3
- Жийрэг даавуу, хулдаас
- Ор нь эмчлүүлэгч хэвтэхэд эвтэй, зөөлөн, цэвэр
- Түмпэн сав
- Ор угаах алчуур
- Халдваргүйжүүлэгч уусмал

Хийх дараалал

01



Бээлийгээ өмсөнө.

02



Орны тоосыг хөнгөн арчиж цэвэрлэнэ.

03



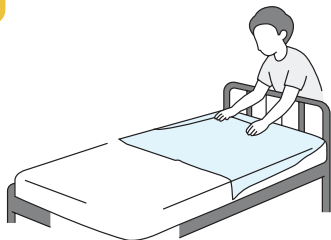
Гудсыг цэвэрлэж дэлгэж тавина.

04



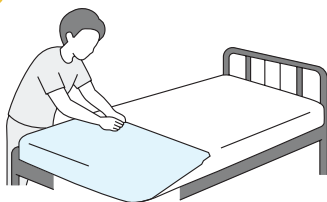
Бээлийгээ тайлна.

05



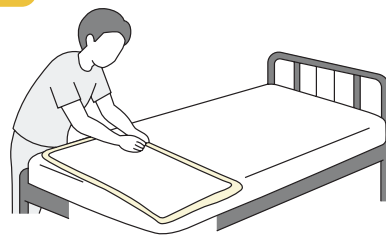
Дэрнүүдийг уутанд нь хийж сандал дээр тавина. Дэвсгэр даавууг орны доод талаас гудастай зэрэгцүүлэн байрлуулж дээд тал руу дэлгэнэ.

06



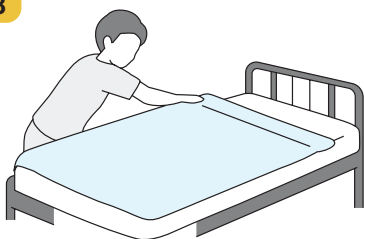
Дээд талын илүү гарсан хэсгийг өнцөг гарган нугалж даавууг гудсан доор тумлайдна.

07



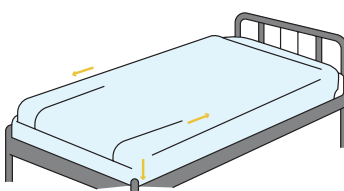
Хулдаасыг жийргэвчин даавууны хамт асруулагчийн өгзөгт тааруулан дэвсэж гудсан доогуур нугалж хийнэ.

08



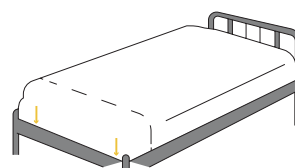
Хөнжлийн даавууг орны толгойноос 20-25 см дутуу тавьж дэлгэн хөнжлийг хийнэ.

09



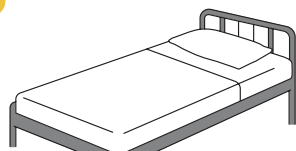
Хөнжлийн 2 хажууг нь дотогш нугалан, хөлийн доод талын илүү гарсан хэсгийг гудсан доогуур нугалж тумлайдна.

10



Бүтээлгийг орны дээд ирмэгээс доош чиглэлтэй дэлгэн доод талд илүү гарсан хэсгийг гудсан доогуур оруулан хоёр талыг өнцөг гарган нугална

11



Дэрийг байрлуулна

12



Гараа угаана. Хэрэглэсэн зүйлээ хураана.

ХЭВТРИЙН ЭМЧЛҮҮЛЭГЧИЙН ОРНЫ ХЭРЭГЛЭЛИЙГ СОЛИХ

Хэвтрийн эмчлүүлэгчийн орны хэрэглэлийг солих нь эмчлүүлэгчийн ая тухтай байдал, эрүүл ахуйн ач холбогдолтой. Удаан хугацаагаар хэвтэхэд үүсэх нуралт, холголт, цооролт зэргээс урьдчилан сэргийлнэ.

Хэрэглэх зүйлс ба бэлтгэл

- Алчуур
- Бээлий 1 ш
- Дэрний уут 3 ш
- Орны бүтээлэг
- Хөнжлийн даавуу
- Дэвсгэр
- Тэргэнцэр
- Ор халдваргүйжүүлэх уусмал
- Хувцас

Хийх дараалал

01



Бүтээлгийг дээрээс доош чиглэлтэйгээр нугалж аваад бохирын саванд хийнэ.

02



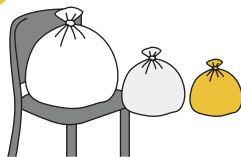
Эмчлүүлэгчийн хөнжлийг өөрийн эсрэг тал, өөрийн талыг суллан дээд захыг эргүүлж гурвалжлаад баруун гараараа эмчлүүлэгчийн мөрийг бага зэрэг өргөж зүүн гараар эмчлүүлэгчийн шилэн хүзүүн доогуур оруулах үед эмчлүүлэгчийн толгой асрагчийн мөрийг түшнэ.

03



Баруун гараараа дэрийг авч эмчлүүлэгчийн хөлийн тушаа тавиад эмчлүүлэгчийг хэвтүүлнэ.

04



Дэрнүүдийг нэг, нэгээр нь бохир уутнаас нь авч бохир даавуу хийх саванд хийх ба цэвэр уутаар сольж /том, дунд, жижиг/ дэс дарааллаар сандал дээр тавина.

05



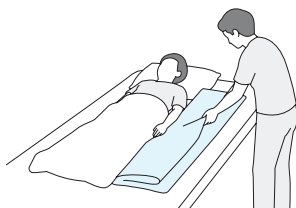
Асрагч, асруулагчийн баруун талд зогсож, зүүн хажуугаар байрлуулсан хөнжлөөр хөлийг тумлайдна.

06



Орны баруун хэсгийн дэвсгэр даавуу, хулдаас, жийргийг суллан бохир даавууг орны гол руу эмчлүүлэгчийн нурууны дагуу уртааш нь хуйлж хумина.

07



Бэлтгэсэн дэвсгэр даавуу, хулдаас, жийргийг даавууг орны голд байрлуулж өөрийн талын хэсгийг задлан гудсан доогуур хийнэ.

08



Асруулагчийг гэдрэг харуулж орны дунд хэвтүүлнэ. Орны зүүн гараас баруун талд хийсэн үйлдлийг мөн адил гүйцэтгэнэ.

09



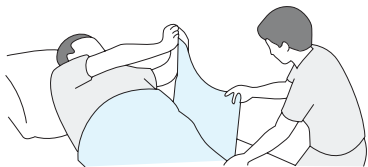
Асруулагчийн бохир хэрэгслийг доороос нь дээш нь сугалж, хумин аваад бохирын саванд хийнэ.

10



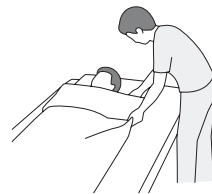
Асруулагчийг гэдрэг харуулж орны голд хэвтүүлнэ.

11



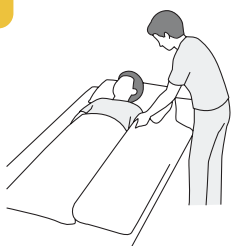
Хөнжлийн даавууг солихдоо хэрвээ асруулагч өөртөө үйлчлэх чадваргүй бол асруулагчийн далан дор хөнжлийн даавууны 2 үзүүрийг нугалж оруулна. Хэрэв асруулагч өөртөө үйлчлэх чадвартай бол гартаа хөнжлийн даавууны 2 үзүүрийг бариулж байгаад хөнжлийг сугалж авна.

12



Солих гэж буй хөнжлийн даавууг дээрээс доош чиглэлтэйгээр 1 нугалж бэлтгэсэн цэвэр даавуугаа доошлуулсан хэсэгт тавина. Цэвэр, бохир хөнжлийн даавууг хооронд нь солихдоо асруулагчийн бие аль болохоор ил гарахгүй, далдалсан байдалтайгаар солино.

13



Цэвэр даавуундаа хөнжлийг хийнэ.

14



Том, дунд, жижиг дэрийг дэс дараалан тавьж байрлуулна.

15



Бүтээлийг орны дээд ирмэгээс доош чиглэлтэй дэлгэн доод талын илүү гарсан хэсгийг гудсан доогуур оруулан хоёр талыг өнцөг гарган нугалан хийж өгнө.

16



Гараа угааж, халдваргүйжүүлнэ.



Анхаарах зүйлс:

- Орны хэрэглэл солих, асруулагчийн байрлалыг солих, өөр бусад ажилбарууд хийхэд тохиромжтой байх.
- Ор нь нэвт салхины урсгалд өртөхгүй байх.
- Хэвтэж байгаа асруулагч хаалгаар орж ирж буй хүнийг чөлөөтэй харах боломжтой.

ХЭВТРИЙН ЭМЧЛҮҮЛЭГЧИЙН БАЙРЛАЛЫГ СОЛИХ, ЗӨӨВӨРЛӨХ

Асруулагчийн зовиурыг хөнгөвчлөх үүднээс ая тухтай орчин бүрдүүлж хүндрэлээс урьдчилан сэргийлнэ. Хүнийг хэвтэх байрлалыг дараах хэд хэдэн байрлалд хуваана.

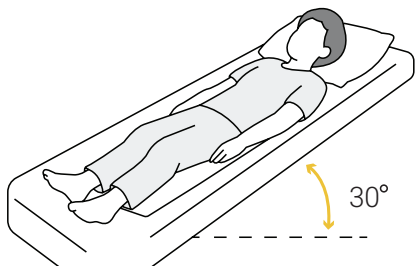
1. Түрүүлгээ харж хэвтэх
2. Эгц дээш харж хэвтэх
3. 30, 60, 90 хэмийн налуутайгаар хэвтэх
4. 135 хэмээр түрүүлгэн харуулан хэвтүүлэх байрлал
5. Хажуугийн байрлалд 30, 60, 90 хэмийн налуугаараа хэвтэх

30 ХЭМИЙН НАЛУУ БАЙРЛАЛ

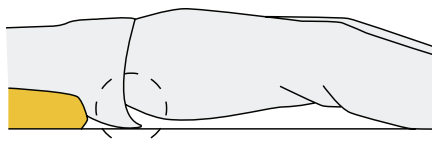
Цооролтоос сэргийлэх хамгийн аюулгүй байрлал юм.

Зорилго: Ахар сүүл, ууц нурууг цоорохоос сэргийлнэ.

Хэрхэн хийх: Өвчтөнийг дээшээ харсан байрлалаас нь зөөлөн хөдөлгөж, хажуу тийш нь ялимгүй (30 градус) налуу болгоно.



Хамгийн гол нь ахар сүүл орон дээр хүрэхгүй, хөндий байна.



60 ХЭМИЙН НАЛУУ БАЙРЛАЛ (Хагас суугаа)

Уушгины үйл ажиллагааг дэмжих, хооллох үеийн үндсэн байрлал юм.

Зорилго: Өрцийг доошлуулан уушгийг хамгийн ихээр тэлж, хүчилтөрөгчийн хангамжийг сайжруулна. Уушгины хэвтрийн хатгаанаас сэргийлнэ. Энэ байрлалд хоол унд өгөхөд цагаан хоолой руу хоол орохоос хамгаалдаг.

Дэрний байрлал: Нуруу, сээр болон толгойны ард 2-3 ширхэг том зөөлөн дэр давхарлан тавьж, биеийг хагас суугаа байдалд оруулна. Өвчтөнийг доошоо гулсахаас сэргийлж, өвдөгнийх нь доор жижиг дэр заавал ивж өгнө.



60 ХЭМИЙН ХАЖУУГИЙН НАЛУУ БАЙРЛАЛ

Энэ байрлалыг өвчтөний биеийн дээд хэсгийг (суга, хажуу тал) арчиж цэвэрлэх, живх солих бэлтгэл хийх эсвэл уушгины агааржуулалтыг сэлгэхэд ашиглана.

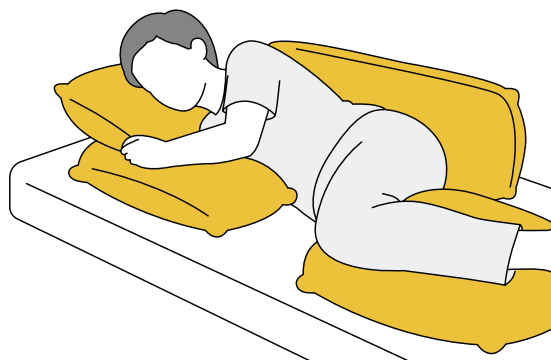
Дэрний байрлал: Өвчтөнийг 60 градусын налуу болгож эргүүлнэ. Энэ байрлалыг барьж тогтоохын тулд нурууных нь ард 2 ширхэг том, хатуу дэрийг шургуулж өгнө. Бие урагшаа эсвэл хойшоо өнхөрч тэнцвэр алдагдахаас сэргийлж дээд талын хөлийг өвдгөөр нь сайн нугалж, доогуур нь зузаан дэр ивнэ. Дээд талын гарыг цээжнийх нь урд байрлах дэрэн дээр тавиулж, амьсгалахад чөлөөтэй болгоно. Доод талын гарыг биен доор нь даруулахгүй, урагш нь зөөлөн татаж гаргана.



90 ХЭМИЙН НАЛУУ БАЙРЛАЛ

Зорилго: Нурууг угаах, арьсыг цэвэрлэх, хувцас солих болон цээжинд доргиох иллэг хийж цэр ховхлоход ашиглана.

Дэрний байрлал (Бүтэн хажуу): Өвчтөнийг бүх биеэр нь хажуу тийш нь 90 градус эргүүлж хэвтүүлнэ. Буцаад хойшоо унахгүй байхын тулд нурууны ар талаар нь урт дэр эсвэл хуйлсан хөнжил ивж тулна. Энэ байрлалд түнхний ясан дээр маш их даралт ирдэг тул энэ байрлалаар 30-40 минутаас илүү хэвтүүлж болохгүй, цооролт хурдан өгдөг.



Суугаа 90 хэмийн байрлал: Орны толгойг 90 градус босоо болгож, өвчтөнийг орон дээр цэх суулгана. Орноос хөлөө унжуулан суухад энэ байрлал үүсдэг.

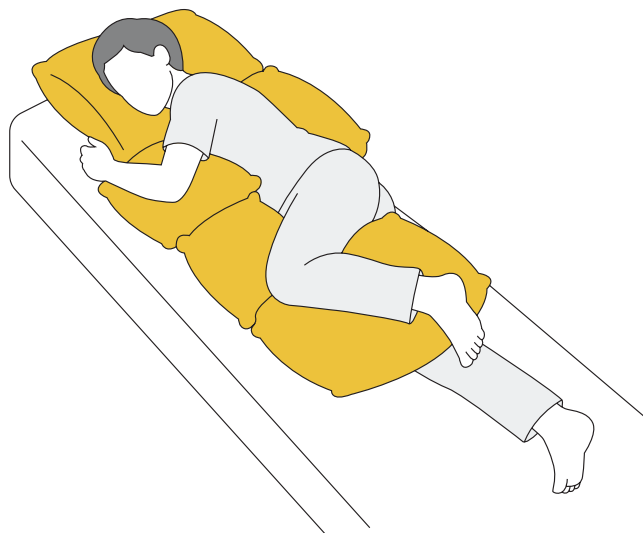


135 ХЭМЭЭР ТҮРҮҮЛГЭН ХАРУУЛАН ХЭВТҮҮЛЭХ БАЙРЛАЛ

Зорилго: Ахар сүүл, ууц нуруу, өгзөг, түнхний ясны даралтыг бүрэн чөлөөлөх, уушгины арын хэсгийн агааржуулалтыг сайжруулахад өндөр ач холбогдолтой.

Дэрний байрлал:

- Асруулагчийг орны голд дээш нь харуулж хэвтүүлнэ. Ивээсийг хийхийн өмнө асруулагчийг эхлээд хажуу тийш 90 градус харуулаад, цээж болон аарцгийг нь орон руу чиглүүлэн урагш нь ялимгүй бөхийлгөж, 135 градус (хагас доош харсан) байхаар хэвтүүлнэ.
- Асруулагчийг доошоо бүтэн хараад амьсгал нь боогдохоос сэргийлж, цээж болон хэвлий, түнхний доогуур том зөөлөн дэр хийж ивж өгнө. Нурууных нь ард хамгаалалтын дэр шургуулна.
- Асруулагчийн дээд талын хөлийг өвдөгний үеэр нь сайн нугалж урагшлуулаад, гуянаас хөлийн өсгий хүртэл урттай зузаан дэрийг ивж өгнө. Энэ дэр нь өвдөг болон шагайг орон дээр үрэгдэж цоорохоос хамгаална. Доод талын хөлийг арагш нь шулуун тавина.
- Хамгийн сүүлд толгойг нь эвтэйхэн хажуу тийш нь харуулж, хамар амыг нь чөлөөтэй амьсгалах нөхцөлийг бүрдүүлж, дэрийг толгойн дор тааруулж ивж өгнө. Дээд талын гарыг урагш нь нугалж цээжний өмнөх, доод талын гарыг биеийнх нь ард зөөлөн гаргаж амраана. Аль болох зөөлөн, хөнгөн хөнжил сонгоно.



- Хэвтэрт байгаа хүний биеийн байрлалыг 2 цаг тутамд заавал сольж байх ёстой. Жишээ нь: Баруун тал руугаа 30 хэм налуу, дээшээ харж 60 хэм хагас суугаа, зүүн тал руугаа 30 хэм налуу гэсэн дарааллаар сэлгэж хэвтүүлнэ. Орны дэвсгэр даавууг сайтар тэгшилж бэлтгэж өгнө. Унтлагын хувцас нугаларсан, үрчийсэн байвал тэгшилж татна.

Зүрхний зовиуртай үед анхаарах аюултай дохио

- ✗ Түрүүлгээ харж хэвтэх байрлал нь цээжний хөндийн даралтыг ихэсгэж, зүрх болон амьсгалын үйл ажиллагаанд нэмэлт ачаалал өгдөг. Хэрэв өвчтөний зүрх судасны цочмог зовууртай, амьсгал нь давчдах, царай нь хөхрөх шинж илэрвэл шууд буцааж хажуугийн эсвэл хагас суугаа байрлалд шилжүүлээрэй.

ЭМЧЛҮҮЛЭГЧИЙГ ОРНООС ТЭРГЭНЦЭР БОЛОН САНДАЛ РУУ ШИЛЖҮҮЛЭН СУУЛГАХ

Хэвтэрт байгаа өвчтөнийг орноос сандал руу шилжүүлэхдээ асрагч нуруугаа үргэлж цэх барьж, хөлийн том булчингуудыг ашиглах ба өвчтөнийг өөртөө хамгийн ойр зайд байрлуулж, биеийн эргэлтийг бэлхүүсээрээ мушгиж биш хөлөөрөө алхаж хийх нь унах эрсдэлээс болон асрагчийн нуруу гэмтэхээс сэргийлэх үндсэн техник юм.

1. Бэлтгэл хангах

Сандлыг байрлуулах: Тэргэнцэр эсвэл түшлэгтэй бат бөх сандлыг орны ирмэгтэй 45 градусын өнцөг үүсгэж, өвчтөний эрүүл талд нь байрлуулна.

Аюулгүй байдал: Сандлыг гулгахгүйгээр байрлуулах, тэргэнцрийн гишгүүрийг дээшлүүлж дугуйг заавал түгжинэ.

Хувцас, гутал: Өвчтөнд халтирдаггүй углааш эсвэл резинэн ултай оймс заавал өмсүүлнэ. Хөл нүцгэн байж болохгүй.

2. Орны ирмэг дээр суулгах

Өвчтөнийг орны ирмэг рүү бүх биеэр нь хажуу тийш харуулж хэвтүүлнэ. Хоёр хөлийг нь орны ирмэгээс доош алгуур унжуулна. Асрагч нэг гараараа өвчтөний доод талын мөр, далны доогуур гараа байрлуулж, нөгөө гараараа өвдөгний тус газраас барина. Хөлийн жинг хөшүүрэг болгон ашиглаж, мөрнөөс нь алгуур дээш өргөж суулгана. Тавхайг газар гүйцэд тулуулна.

Ортостатик даралт уналтаас сэргийлэх: Суулгасны дараа тархины цусны эргэлтийг дасгахын тулд орны ирмэг дээр 2-3 минут тайван суулгана.

3. Босгох ба шилжүүлэх техник

Асрагч өөрийгөө бэлтгэх: Асрагч хөлдөө мөрний хэмжээтэй зай авч, нуруу цэх, өвдгөөрөө бага зэрэг нугалан сууна. Өвдөг тулах: Хоёр өвдгөөрөө өвчтөний хоёр өвдгийг гадна талаас нь хавчиж тулна. Энэ нь өвчтөн хөл алдаж, өвдөг нь нугарахаас сэргийлнэ.

Барилт: Өвчтөнд хоёр гараа асрагчийн мөрөн дээр тавихыг зөвлөнө. Асрагч өвчтөний бэлхүүснээс эсвэл суган доогуур нь гараа оруулж, нурууны ар талаас чанга барина.

Босгох: Хөлөөрөө газар тулж түлхэн, өвчтөнийг алгуур дээш босгоно.

Алхаж эргэх: Босгосны дараа асрагч өвчтөнтэй хамт хөлөөрөө алхаж эргэн, сандал юм уу тэргэнцэр рүү ар нуруугаар нь харуулна.

Суулгах: Өвчтөний хөл сандалд хүрэх үед асран хамгаалагч өвдгөөр хагас нугалан сандал дээр суулгана.

ЭМЧЛҮҮЛЭГЧИЙГ МАШИНААС ТЭРГЭНЦЭРТ СУУЛГАХ

- Тэргэнцрийн гарын түшлэгийг авч машинтай ойрхон байрлуулж, тэргэнцрийг нь түгжинэ.
- Боломжтой бол хөлийн гишгүүрийг ч гэсэн авах хэрэгтэй эсвэл эсрэг чигт эргүүлэн тавьсан ч болно.
- Тэргэнцрийн урд жижиг дугуй эргэсэн байгаа эсэхийг шалгана.

МАШИНААС ТЭРГЭНЦЭРТ СУУЛГАХ

Эмчлүүлэгчийг машинаас буулгаад тэргэнцэр дээр суулгахад ойр байршилд тэргэнцрийг байрлуулах ба ингэхдээ эргэх хангалттай зайтай байгаа эсэхийг шалгана. Тоормостой байгаа эсэхийг шалгаж эмчлүүлэгчийг машины сандлын зах хэсэгт байрлуулахдаа хөлийг газарт хүргэсэн байна. Нэг хөлөө эмчлүүлэгчийн хөлийн эсрэг нэг өвдгөө эмчлүүлэгчийн нөгөө хөлийн эсрэг байрлуулж, өвдгөө нугалаад эмчлүүлэгчийн суган доогуур гараа оруулж нуруугаар нь тэврэхдээ эмчлүүлэгчийн гарыг мөрөн дээрээ байрлуулна.

Аажмаар дээш өргөж эргүүлэн тэргэнцрийн бариул харагдах хүртэл аажмаар доошлуулан тэргэнцэр дээр суулгаж зөв суусан эсэхийг шалгаж түүний хөл өвдгийг засаж суулгана.

2.4 ЭМЧИЛГЭЭНИЙ АСАРГАА

1. Бүлэнт бөглөрөлөөс урьдчилан сэргийлэх
2. Уушгины хатгаанаас урьдчилан сэргийлэх
3. Хөшингөөс урьдчилан сэргийлэх
4. Нуралт, холголт цооролтоос урьдчилан сэргийлэх

БҮЛЭНТ БӨГЛӨРӨЛӨӨС УРЬДЧИЛАН СЭРГИЙЛЭХ

Хэвтрийн удаан байсан хүмүүсийн булчин суларснаар цусны эргэлт удааширч, венийн судсанд цус бүлэгнэл үүсдэг. Хөл, гарыг өндөрлөж байрлуулсан ч нэг адил хавангишил буухгүй гар хөл тэмтрэхэд халуун байвал хураагуур судсанд бүлэн үүссэн шинж байж болно. Шөнөдөө хавангишил бууж байвал даамжраагүй нь шинж юм.



Эрсдэлт хүчин зүйл

- Нас /65-аас дээш/
- Урт аялал /4 цагаас илүү хугацаагаар суух/
- Хөдөлгөөнгүй байх эсвэл удаан хугацаагаар хэвтэх
- Жирэмслэлт
- Таргалалт
- Хавдар
- Чихрийн шижин
- Тамхи татах
- Зарим жирэмслэлтээс хамгаалах эм

ШИНЖ ТЭМДЭГ

Гүний вены бүлэнт бөглөрлийн шинж тэмдэг

- Хавагнах
- Өвдөх, чилэх, чинэрэх
- Арьс улайх, халуун оргих
- Арьсны тодорхой хэсэгт өнгөө алдах,
- Дулаан мэдрэмжний алдагдах

Уушгины артерийн бүлэнт бөглөрлийн шинж тэмдэг

- Амьсгал давчдах (хөдөлгөөнгүй)
- Цээжээр өвдөх
- Гэнэт амьсгаа бачуурах
- Зүрхний цохилт түргэсэх

Тархины шигдээсийн шинж тэмдэг

- Гэнэтийн хараа муудах
- Ярих чадвар өөрчлөгдөх
- Толгой өвдөх

Хэрэв та дараах арга хэмжээг дагаж мөрдвөл цусны бүлэнт бөглөрөл үүсэхээс сэргийлж чадна.

1. Идэвхтэй байж, тогтмол дасгал хий.
2. Давс бага хэрэглэх.
3. Олон цагаар сууж, зогсож болохгүй.
4. Эмчийн зааврын дагуу жингээ хас.
5. Сул хувцас өмс.
6. Унтаж байхдаа хөлөө дээш өргө.
7. Ус уух.
8. Хөлийн 2 шилбэн доор зөөлөн дэр ивж, хөлийг орноос 20 градус орчим өргөж байрлуулна. Энэ арга нь венийн судасны урсгалыг нэмэгдүүлж, зүрх, тархины цусан хангамж сайжруулна.
9. Даралттай оймс өмсгөх.

Ямар эмчилгээ хийх боломжтой вэ?

Цусны өтгөрөлтөөс ангижрах хамгийн түгээмэл эмчилгээний сонголт бол цус шингэлэх эм юм. Даралттай оймсыг тухайн хүнд тааруулах бөгөөд цус хуримтлагдах, цусны бүлэгнэл үүсэхээс сэргийлдэг. Хэрэв та эдгээр оймсыг өдөрт дор хаяж 2 цаг өмсвөл гүн венийн тромбоз үүсэх магадлал алга болно.



Дүгнэлт:

Хэвлийн базлалт, амьсгал давчдах, гэнэтийн хараа муудах зэрэг шинж тэмдэг илэрвэл эмчид хандахыг зөвлөж байна

УУШГИНЫ ХАТГААНААС УРЬДЧИЛАН СЭРГИЙЛЭХ БОЛОН АМЬСГАЛЫН ДУТАГДЛААС СЭРГИЙЛЭХ

Уушгины хатгаа болон амьсгалын дутагдалд орох нь хэвтрийн хүнд байнга тохиолддог бөгөөд байнга хэвтсэнээр уушгинд агаар орох боломж нь буурсан байдаг.

ШИНЖ ТЭМДЭГ

Халуурах (38°C ба түүнээс дээш)	• Даарч чичрэх • Сульдах, ядрах • Хоолонд дургүй болох
Амьсгалын замын шинж	• Ханиалгах (эхэндээ хуурай, дараа нь цэртэй болно) • Шар, ногоон, заримдаа цустай цэр гарах • Амьсгал давчдах • Амьсгалахад өвдөх (цээжээр хатгуулах)
Өндөр настанд онцлог	• Халуурахгүй байж болно • Амьсгал давчдаж эхлэх • Өндөр халуун буурахгүй байх • Цээжээр хүчтэй өвдөх • Ухаан балартах эдгээр шинж илэрвэл эмчид хандах шаардлагатай.

Уушгины сэргээн засах дасгал эмчилгээ

- Амьдралын чанар сайжирна.
- Шинж тэмдэг болон хүндрэлүүд багасна.
- Өдөр тутмын амьдралд илүү сайн үйл ажиллагаа явуулах чадвартай болно.
- Дасгал хөдөлгөөн хийх чадвар нэмэгдэнэ.
- Сэтгэл зүйн байдал сайжирна.

УРУУЛАА ЦОРВОЙЛГОЖ АМЬСГАЛАХ (АМЬСГАЛЫН ДАСГАЛ)

Уруулаа цорвойлгож амьсгалах нь амьсгал гаргах үед амьсгалын замыг удаан хугацаанд нээлттэй байлгахад тусална. Энэ нь уушгинд түгжигдсэн агаарыг гадагшлуулж, цэвэр агаар орох боломжийг олгодог. Ингэснээр амьсгал гаргах үеийн гуурсан хоолойн даралтыг нэмэгдүүлнэ. Цусны хүчилтөрөгчийн хангамжийг сайжруулна. Амьсгалын зам эрт хаагдахаас сэргийлнэ. Хамраараа “1-2” гэж дотроо удаан тоолон амьсгал авна. Уруулаа цорвойлгож “1-2-3-4” гэж дотроо удаан тоолон амьсгалаа гаргана.

ӨРЦНИЙ АМЬСГАЛ (АМЬСГАЛЫН ДАСГАЛ)

Өрцний амьсгал нь өрц болон хэвлийн булчинг бэхжүүлэх замаар хэвийн амьсгалах үйл явцад тусалдаг техник юм. Энэ нь цээжний булчинг ядраахгүйгээр уушгиар их хэмжээний агаар солилцох боломжийг олгодог.

Өрцний амьсгалын ашиг тус:

- Цусны эргэлт дэх хүчилтөрөгчийн түвшнийг сайжруулна.
- Дасгал хөдөлгөөн хийх үеийн ядаргааг багасгана.
- Цусны даралтыг бууруулна.
- Стресс болон түгшүүрийг бууруулна.
- Хэвлийн гүн булчин болон аарцгийн ёроолын булчингийн үйл ажиллагааг сайжруулна.

ЦЭР ГАДАГШЛУУЛАХ (АМЬСГАЛЫН ЗАМЫГ ЦЭВЭРЛЭХ)

Уушгины тодорхой хэсгүүд болон гуурсан хоолойгоор дамжин цэрийг мөгөөрсөн хоолой руу урсган гадагшлуулахад туслах байрлал засах техник юм.

- Хажуу талаараа хэвтэх.
- Толгойг бага зэрэг доошлуулна.
- Энэ байрлалд 5-10 минут амьсгалын дасгал хий.
- Цэр доош шилжиж амархан гарна.
- Орны хөлийг толгойгоос өндөрлөж өгнө.

НУРУУГ ТОГШИХ (ШҮҮРЛИЙГ СУЛЛАХАД ТУСЛАНА)

- Гарын алгыг аяга шиг хэлбэртэй болгоно.
- Нуруу, уушги орчимд зөөлөн тогшино.

Дараах аргууд нь уушгины багтаамжийг нэмэгдүүлэх, амьсгалын булчинг хөгжүүлэх энгийн бөгөөд үр дүнтэй аргууд юм.

- Чанга инээх
- Дуу дуулах
- Ариун цэврийн цаас үлээх
- Шаар үлээх
- Лаа үлээж унтраах

УУШГИНЫ ХАТГААНААС УРЬДЧИЛАН СЭРГИЙЛЭХ ДЭРТЭЙ АРГА

Уушгины агаараас авах хүчилтөрөгчийн хэмжээг нэмэгдүүлэх, уушгины багтаамжийг нэмэгдүүлэх зорилгоор цээжин биеийг өндөрлөн хэвтүүлэхийг хэлнэ. Өдөрт хэдэн удаа давтаж хийх боломжтой бөгөөд нэг удаад 10-30 минутын хугацаатай хийнэ.

Уушгины хатгаа болон амьсгал дутагдлаас сэргийлэх хэвтүүлэх байрлалыг VATI буюу тухайн үсгэн хэлбэртэй байрлуулна.

V – Хэвтүүлэх байрлал	Нурууны доод хэсэг, бүсэлхийн доод хэсэгт V хэлбэртэй дэрийг үсэг шиг хэлбэрээр, 2 дэрний уулзварын таарч байхаар байрлуулна. Толгойн доор дэр тавина. Энэ байрлал нь уушгины доод хэсгийг өргөж өгдөг. Дэрний үзүүр хэсгүүд нь баруун зүүн мөрөн дор таарч байх ёстой.
A – Хэвтүүлэх байрлал	Энэ байрлалд 2 дэрийг уулзвар нь 2 талын мөр, далан доор байхаар тааруулна. Ингэснээр уушгины дээд үзүүр хэсгийн агаар амьсгалах чадварыг нэмэгдүүлнэ. Энэ аргыг могой хэлбэрийн урт дэр эсвэл бүтээлгээр хийнэ.
T – Хэвтүүлэх байрлал	Дэрийг T үсэг хэлбэрээр байрлуулна. Энэ байрлал нь уушгины бүх хэсгээр агаар нэвтрэх чадварыг нэмэгдүүлнэ. Хөндлөн байрлах дэр нь зөвхөн дал мөрний доогуур ивэх бөгөөд энэ байрлалд хавирга сул байснаар уушги тэлэх боломжийг бүрдүүлдэг.
I – Хэвтүүлэх байрлал	Дэрийг зөвхөн нурууны голд уртааш нь ивж өгнө. Энэ байрлал цээжний бүх хэсгийн агаар нэвтрэлтийг сайжруулж, гүнзгий амьсгаа авах боломжийг нэмэгдүүлнэ. Энэ байрлалд асруулагчийн хяналтад байх шаардлагатай бөгөөд хажуу тийш гулсаж унах боломжтой.

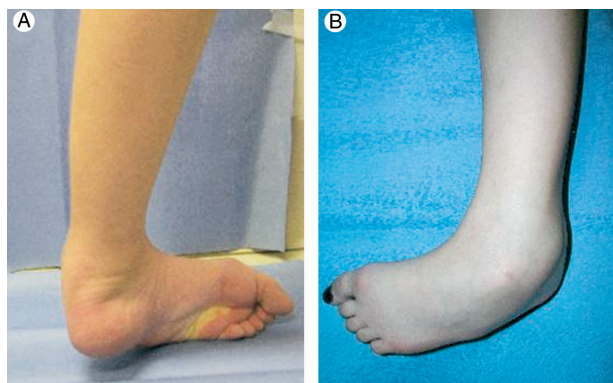
Эдгээр байрлалд асруулагчийг байрлуулахаас өмнө өрөөний агаар сайн сэлгэсэн байх шаардлагатай. Хэвтүүлсний дараа асруулагчийн амьсгал, хэвтэж буй байрлал нь эвтэйхэн байгааг сайтар анхааралтай ажиглах ёстой.

Амьсгалын тогтолцоог эрүүл байлгах зуршлууд:

- Ус сайтар уух: Шингэн зүйл сайн уух нь цэрийг шингэлж, гадагшлахад хялбар болгодог.
- Витамин С болон уургаар баялаг хүнс хэрэглэх: Дархлааг дэмжиж, амьсгалын булчинг нөхөн сэргээхэд тусална.
- Амьсгалын замын халдвараас сэргийлэх: Гар угаах, олон нийтийн газар маск зүүх зэрэг.
- Тогтмол дасгал хөдөлгөөн хийх.
- Тамхи татах болон агаарын бохирдлоос зайлсхийх.

ХӨШИНГӨӨС УРЬДЧИЛАН СЭРГИЙЛЭХ

Хэвтрийн хүний булчин, шөрмөс ажиллахгүй удсанаас агшиж шохойжилт хөшингө үүсдэг. Хөлийн шөрмөс таталдаж, өвдөг, түнх, шагайн үеэр хөдөлгөөн хязгаарлагдаж тухайн хэвтрийн хүн хөлийн улан дээрээ гишгэж чаддаггүй болдог.



Тохой, мөрний хөдөлгөөн хязгаарлагдсанаар өөрөө өөртөө үйлчлэх чадвар алдагддаг. Иймээс урьдчилан сэргийлэхийн тулд төрөл бүрийн тохиромжтой дасгал, байрлалыг ашиглана. Гарын булчинд дэр ивж, гарын доор дэр тавих, хөлийн өсгийн доор дэр ивэх нь тавхайн унжилтаас сэргийлнэ. Хөлийн ул ортой 90 градусын босоо байрлалтай байхаар тааруулна. Иллэг тогтмол хийх шаардлагатай.

Хөшингийг эмчлэхийн тулд өдөрт хэдэн минутаас илүү хугацаагаар, урт хугацааны эмчлэх энгийн аргууд:

- Өвчтөн унтахдаа шагайн үеэр тавхай жийх булчингуудыг уртасгасан байрлалд эсвэл сунгасан байрлалд хөлийг ээтийлгэх маягаар байрлуулна. Түнх нугалагч булчингуудыг уртасгасан байрлалд буюу доош харж унтвал сайн. Өвчтөнийг тодорхой хугацаанд тогтмол зогсоо байрлалд оруулах хэрэгтэй. Ингэснээр доод мөчдийн булчингууд богиносж, чангарахаас сэргийлнэ.
- Өвчтөнийг үе үе тогтмол нэг хөлөө өвдөг дээрээ тавьж суухыг зөвлөх хэрэгтэй. Ингэснээр түнх дотогш эргүүлэгч булчингуудыг сунгах, булчингийн уртыг хадгалах ач холбогдолтой.
- Өвчтөнүүдэд сарвууны булчингуудыг сунгах зорилгоор бугуй сарвуу хэсгээр нугалах байрлалд байлгах. Ингэснээр хурууны үений далайцыг хадгалах боломжтой.



Гарын контрактур засах арга



Тавхай унжихаас сэргийлэх



Хөшингөөс сэргийлэх туслах хэрэгслэл

НУРАЛТ

Биеийн зөөлөн эдүүд норж, хоорондоо шүргэлцсэний улмаас үүсэж байгаа арьсны өөрчлөлтийг нурулт гэнэ. Нурулт нь биеийн нимгэн арьстай хэсгүүдэд ихэвчлэн үүснэ.

Үүнд:

- Цавь
- Суга
- Дунд чөмгөний нугалаа
- Анусны эргэн тойрон
- Хурууны хооронд
- Хөхний доогуур
- Харвин
- Хүзүү
- Чихний арын хэсэг

Шалтгаан	• Хувийн ариун цэвэр муу сахих • Асаргаа сувилгаа хангалтгүй байх • Удаан хугацаагаар хүнд өвчлөн, хэвтрийн дэглэмд байх
Илрэх шинж тэмдэг	• Нурулт болсон хэсгийн арьс нойтон, улайсан • Зарим үед улайсан хэсгийн арьс хагарсан, өнгөц арьс зулгарсан • Хүндэрсэн үед нойтон арьсны захаар халдвар орж идээт голомт бий болно
Клиник шинж тэмдэг	• Хөндүүр эмзэглэлтэй • Өнгө нь улаан • Гадны хүчин зүйл, хувцас хүрэхэд хорсох
Урьдчилан сэргийлэлт	• Эмчлүүлэгчийг 7 хоногт 3-4 удаа усанд оруулах • Усанд орсны дараа норж болзошгүй газрыг хатааж арчих, зориулалтын биеийн тос, сүүлний тос зэрэг хэрэглэх • Бага зэргийн улайлттай бол арьсыг цэвэрлээд арилгах зориулалтын нунтаг цацаж өгөх • Баах, шээх тохиолдолд бөгсийг нь угаах • Тарган, махлаг хүмүүс ариун цэврийг сайтар сахих • Хүнд хэвтрийн эмчлүүлэгчид асаргаа, сувилгаа сайн хийж, ариун цэврийг сайтар сахин угаах, орны дэвсгэр даавууг тэгшилж байх

ЦООРОЛТ

Цооролт гэдэг нь удаан хугацаанд хэвтэх, суух, хөдөлгөөнгүй байхад биеийн ясны төвгөр хэсэгт даралт болон хүчдэл ихэссэнээс зарим хэсэг дарагдаж тухайн хэсэг газрын цусан хангамж алдагдаж, арьс болон зөөлөн эд гэмтэхийг хэлнэ.

Цооролтоос урьдчилан сэргийлэх аргыг мэдсэнээр хэвтрийн хүний арьсыг бүрэн бүтэн байлгаж, цооролт өвчнөөр шаналах эрсдэлийг бууруулна.



Цооролт үүсэхэд нөлөөлдөг хүчин зүйлс

- Мэдрэхүй алдагдсантай холбоотой өвдөлтийг мэдрэх мэдрэмж буурах
- Тархины гэмтэл эсвэл тархины цус харвалт комд орсон, эмийн нөлөө
- Хөдөлгөөн алдагдсантай холбоотой хөдөлгөөнгүй байх
- Хүзүүний чиг болон бусад туслах хэрэгсэл зэрэг гэмтсэн нугасны түвшнийг хөдөлгөөнгүй барих зорилгоор өвчтөнийг тээвэрлэх эсвэл биеийн байдал тогтворжтол хэрэглэдэг хэрэгслүүд
- Хөгшрөлтөөс болоод хөдөлж чадахаа больсон

ЦООРОЛТЫН ШАЛТГААН

Дотоод шалтгаан

- Турж эцэх
- Хөдөлгөөн хязгаарлагдах
- Цус багадах
- Тэжээлийн дутагдалд орох

Гадаад шалтгаан

- Арьсанд даралт уусэх
- Гэмтэл үүсэх
- Үрэх
- Чирэх
- Хувцас нухах

Бусад шалтгаан

- Биедээ их бариу хувцас өмсөх
- Тэргэнцэр дээр суух, буухдаа арьсаа холгох, юмуу үрэх
- Халж буй зуух, пийшин, халуун усанд арьсаа түлэх
- Хоол ундаа чанах, идэж, уух үедээ халуун аяга, тавгаа өвөр дээрээ тавьснаас арьсаа гэмтээх
- Шавж хорхойнд хазуулах
- Хэт бариу эмчилгээний кондом хэрэглэх
- Овгор товгор гадаргуутай ор, хуйларсан хөнжил гудсан дээр удаан хэвтэх.

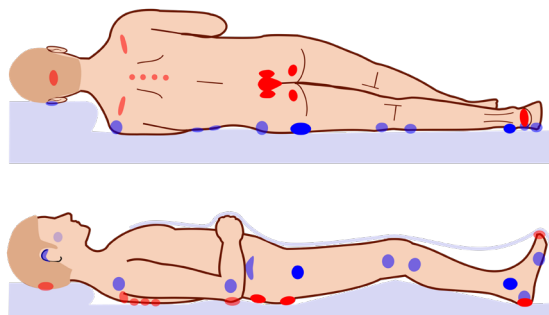
Цооролтын эрсдэлийг үнэлэх - Нортонь шалгуурыг харна уу? /нүүр - 19/

Арьсны цооролтыг яаж таних вэ?

Биеийн жингээр дарагдаж буй арьсны зарим хэсгийг даралтаас нь чөлөөлж харахад хүрэлтэй улайсан байдаг. Хэвийн нөхцөлд энэ улайлт нь 2-3хан минут дотор алга болно. Хэрэв арьсны улайлт нь 5-аас дээш минут үргэлжилж байвал хэвийн хэмжээ хэтэртэл удаан хугацаанд арьс дарагдаж байгаагийн шинж болно.

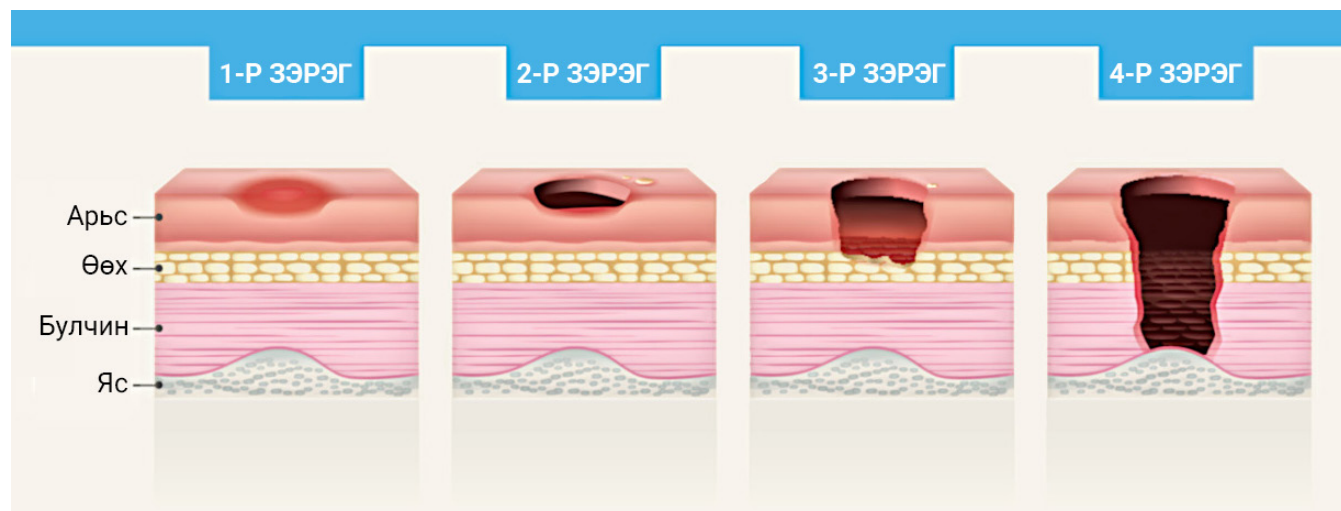
Цаашлаад арьс, зөөлөн эд давхарга үрэвсэж шархлаа үүснэ. Эцэстээ яснаас бусад арьс мах нь шархалж, халдвар орж идээлж эхэлнэ.

- Нуруу
- Өгзөг
- Ташаа
- Өсгий
- Тохой
- Дагз



ЦООРОЛТЫН ЗЭРЭГ

1-р зэрэг цооролт	Арьс гэмтээгүй мөртлөө цайлтгүй улайсан. Хуруугаараа дарахад цайхгүй, улаан хэвээрээ үлдэнэ. Шархгүй.
2-р зэрэг цооролт	Арьс нимгэрсэн шалбарч, цэврүү үүссэн. Улаан, ягаан, шар өнгөтэй харагдана.
3-р зэрэг цооролт	Арьс цоорч доорх өөхөн эд харагдах, мах ил гарна. Шарх гүн болно. Идээ, үнэр гарах магадлалтай.
4-р зэрэг цооролт	Маш гүн шарх. Эд байхгүй болно. Булчин яс, шөрмөс хүртэл ил гарна. Амь насанд аюултай.



Асаргаа сайн байвал хүн олон жил хэвтэрт байсан ч цооролт үүсэхгүй байх боломжтой.

Цооролтын үед үзүүлэх сувилахуйн тусламж

- Эмчлүүлэгчийг зөв байрлуулах, удаан хугацаагаар хэвтэрт байгаа эмчлүүлэгчийн байрлалыг 1-2 цаг тутамд солих, арьсанд нөлөөлөх даралтыг багасгах.
- Байрлалыг байнга солих.
- Зөөлөвч, дэвсгэр хэрэглэх.
- Орны хэрэгслийг тогтмол цэвэрлэж, цэвэр байлгах, нугалаас хуниас үүсгэхгүй байх.
- Эмчлүүлэгчийн арьсыг арчлах, угаалга хийх, арьсыг өдөр бүр шалгах, цэвэр, хуурай байлгах. Биеийн ерөнхий эсэргүүцлийг сайжруулах, витаминжуулах.
- Шим тэжээлтэй хоол өгөх (уураг, калори, витаминлаг, витамин С болон цинкээр баялаг хүнсний бүтээгдэхүүн).
- Шингэн дутагдлаас сэргийлэх.
- Дарагдаж болох хэсэгт иллэг массаж хийх (гэхдээ арьс улайсан, цооролт үүссэн үед массаж хийхгүй).

Ямар бэлтгэл хэрэгтэй вэ?

Цооролтоос урьдчилан сэргийлэх болон нэгэнт цооролттой хүнийг хэвтүүлэх байрлуулахад дараах зүйлсийг бэлтгэх шаардлагатай. Үүнд:

- Ор нь өвчтөн хэвтэхэд эвтэйхэн, байрлал солих, асаргаа хийхэд тохиромжтой байх.
- Цооролтоос хамгаалах арчилгааны тос, түрхлэг, хэрэгсэл. Нэгэнт цоорсон бол шархны зориулалтын хөөсөнцөртэй наалт.
- Хэвтүүлэхэд шаардлагатай зөөлөн дэрнүүд. Төрөл бүрийн урттай, хэлбэр хэмжээтэй байх шаардлагатай. Тухайн асруулагчийн биеийн жин, өндрөөс шалтгаалж бэлдэнэ. Ихэвчлэн 40*80 см хэмжээтэй синтафонон дэр 2-3 ширхэг гадуур нь даавуун зөөлөн ууттай байх.
- Орон дээр дэвсэх чийг нэвтрүүлэхгүй дэвсгэр. Ихэвчлэн хэвтрийн хүмүүс живх хэрэглэдэг учир байрлал сольж хэвтүүлэхэд тохиолдолд нэвтрэх болон урсах магадлалтай.
- Мөн нөмрөх хөнжил нь хөнгөн дулаан жин багатай байвал тохиромжтой байдаг бөгөөд удаан хугацаанд хөнжил нөмрөгснөөр хөлийн хуруу хүртэл элэгдэж цоорох нөхцөл бүрддэг.

Цооролтын үеийн хооллолт

Насанд хүрсэн хүний хоногийн уургийн хэрэгцээ 0.8-1 гр/кг, цочмог өвчнөөр өвдсөн бол 1.5 гр/кг, архаг, хүнд өвчтэй бол хоногт 2-3 гр/кг байдаг. Хэвтрийн цооролт үүссэн эмчлүүлэгчийн гол төлөв тураалтай, цус багадалттай, биеийн эсэргүүцэл сул байдаг тул судсаар, дуслаар альбумин, сийвэн хийх, цус юүлэх эсвэл гемоглобины концентраци хийх өгөх, С амин дэмийг 500-1000 мг-аар өгөх хэрэгтэй.

Витамин С-ийн агууламжаар баялаг хүнсний бүтээгдэхүүнд: Гүзээлзгэнэ, ногоон өнгөтэй хүнсний ногоо, цэцэгт байцаа, бууцай, улаан, ногоон чинжүү, улаан лооль, улаан лоолийн шүүс, манго жимс гэх мэт.

Цинкийн агууламжаар баялаг хүнсний бүтээгдэхүүнд: Өндөг, элэг, мах, сүү, далайн гаралтай хүнсний бүтээгдэхүүн, дүпү, улаан буудайн үр.

Уургийн агууламжаар баялаг хүнсний бүтээгдэхүүнд: Сүү, сүүн бүтээгдэхүүн, хуурай шош, вандуй, мах, самрын тос, самар, шар буурцаг гэх мэт.

ШАРХ ЦЭВЭРЛЭГЭЭ

Шарханд тос түрхсэний дараа, цооролттой хэсэгт зориулалтын нүхэн зөөлөвчтэй шархны наалтыг битүү нааж өгнө. Эдгээр тусгай наалтууд нь агаар нэвтрэх зориулалттай тусгай материалаар хийгдсэн байдаг.

- ✗ Шархыг дур мэдэн цэвэрлэхийг хориглоно.



Зөвлөмж:

- Орны даавууг байнга тэгшилнэ.
- Арьсыг цэвэр хуурай байлгахаас гадна байнга тосолж өгнө.
- Хажуугаар хэвтэх бол хоёр хөлийн хооронд дэр тавьж дээд талын хөлийг нугална.

Хориглох зүйлс

- ✗ Хэвтрийн хүнийг нэг байрлалд удаан буюу 3 цагаас байлгахыг хориглоно.
- ✗ Ивээс хийх материал нь ширүүн, нейлон, чийг татахаар гялгар материалтай байж болохгүй.

Хэвтрийн цооролтын шархыг зөв цэвэрлэж, ариутгах нь халдвар авахаас сэргийлж, арьсыг хурдан нөхөн төлжихөд хамгийн чухал үүрэгтэй.

1-Р ЗЭРГИЙН ЦООРОЛТ буюу арьс цоороогүй, зөвхөн улайсан үед арьсны бүрэн бүтэн байдлыг хамгаалж, даралтаас бүрэн чөлөөлөх нь гэрийн нөхцөлд эмчлэх гол үндэс юм. Энэ шатанд арьс шалбарч, шархлаагүй байдаг тул зөв арчилбал 2-3 хоногт бүрэн эдгэрнэ.

Гэрийн нөхцөлд холголт цооролтын 1-р зэргийн үед дараах алхмуудаар эмчилнэ.

- 1) Даралтаас бүрэн чөлөөлөх ба байрлалыг 2 цаг тутамд заавал сольж, хажуу тийш нь харуулан хэвтүүлнэ. Улайсан хэсэг дээр (ахар сүүл, түнх, өсгий) өвчтөнийг огт хэвтүүлж болохгүй.
- 2) Зориулалтын гудас: Цооролтоос сэргийлэх автомат хийлдэг матрас (гудас) хэрэглэх нь даралтыг жигд хуваарилна.
- 3) Зөөлөвч ашиглах: Шөрмөс, ясны товгор хэсгүүд хоорондоо шүргэлцэхээс сэргийлж өвдөг, шагайны завсар зөөлөн дэр эсвэл ивээс тавина.
- 4) Арьсыг цэвэрлэх ба хуурай байлгах, зөөлөн угаах: Улайсан хэсгийг өдөрт 1 удаа бүлээн усаар, PH-баланс тэнцвэржүүлсэн зөөлөн саван (хүүхдийн саван) ашиглан маш зөөлөн угаана.
- 5) Хатаах: Угаасны дараа алчуураар үрж арчиж болохгүй. Зөөлөн даавуугаар товших маягаар дарж хатаана. Хуурай байлгах: Шээс, өтгөн болон хөлснөөс шалтгаалж арьс чийгтэх нь цооролтыг маш хурдан шархлуулдаг. Чийгтэй живхийг тухай бүрд нь сольж, арьсыг үргэлж хуурай байлгана.
- 6) Хэрэглэх тос ба хамгаалалт 1-р зэргийн үед арьсны хамгаалалтын давхаргыг дэмжих тос түрхэнэ. Бепантен (Bepanthen) крем эсвэл Пантенол (Panthenol): Декспантенол агуулсан тул арьсны эсийн нөхөн төлжилтийг түргэсгэж, улайлтыг намдаана. Өдөрт 2-3 удаа нимгэн түрхэж, зөөлөн шингээнэ. Цайрын исэлтэй тос (Судокрем, Хүүхдийн цайртай тос): Арьсыг гаднаас ирэх чийг (шээс, хөлс) болон үрэлтээс хамгаалах хамгаалалтын бүрэн бүтэн давхарга үүсгэдэг.

Юуг ОГТ хийж болохгүй вэ?

- ✗ Улайсан хэсэгт массаж хийж болохгүй.
- ✗ Тальк, пудр, эсвэл стрептоцидын нунтаг цацаж болохгүй.
- ✗ Эдгээр арчилгааг хийхэд 2-3 хоногийн дараа арьсны улайлт бүдгэрч, хэвийн өнгөтэй болох ёстой.

2-р ЗЭРГИЙН ЦООРОЛТ гэдэг нь арьсны өнгөн давхарга шалбарч, задгай шарх эсвэл дотроо шингэнтэй цэврүү үүссэн үеийг хэлнэ. Энэ шатанд халдвар орохоос сэргийлж, арьсыг нөхөн төлжүүлэх зөв арчилгааг гэрийн нөхцөлд маш яаралтай эхлүүлэх хэрэгтэй.

Гэрийн нөхцөлд холголт цооролтын 2-р зэргийн үед дараах алхмуудаар эмчилнэ.

- 1) Гараа угаах: Гараа савандаж угаагаад, нэг удаагийн ариутгасан бээлий өмсөнө.
- 2) Шархыг угаах: 0.9%-ийн Натри Хлорид (Физиологийн уусмал)-ыг тариураар эсвэл ариутгасан самбайд шингээж шархыг дотроос нь гадагш чиглэлтэй зөөлөн арчиж угаана.
- 3) Ариутгах: Халдвар орохоос сэргийлж Хлоргексидин (0.05%) уусмалыг шархан дээр зөөлөн дусаана.
- 4) Хатаах: Шархны эргэн тойрон дахь эрүүл арьсыг ариутгасан хуурай самбайгаар товших маягаар дарж хатаана.
- 5) Мебо тосыг ариутгасан самбай дээр тавьж, шархан дээрээ наана. Гидроколлоид наалт (DuoDERM эсвэл Therasorb) Шалбарсан шарханд хамгийн тохиромжтой. Наалт нь шархыг гаднын нянгаас хамгаалж, чийглэг орчин бүрдүүлэн өөрөө уусаж эдгээнэ. Шүүс гарахгүй бол 3-5 хоног солихгүй байж болдог.
- 6) Хэрэв цэврүү үүссэн бол гэрээр дур мэдэн хагалж болохгүй. Цэврүүний хальс нь өөрөө халдвараас хамгаалах байгалийн хаалт болдог. Хэрэв цэврүү маш томроод хагарсан бол дээрх уусмалаар угааж, Мебо тос түрхэж бооно.
- 7) Даралтаас бүрэн чөлөөлөх: Шархтай хэсэг дээр өвчтөнийг огт хэвтүүлж болохгүй. Байрлалыг заавал 2 цаг тутамд сольж хэвтүүлнэ. Чийгээс хамгаалах: Өвчтөн шээс, өтгөнөөрөө шархыг бохирдуулахаас маш сайн сэргийлж, живхийг тухай бүрд нь солино.

Хэрэглэж болохгүй зүйлс

- ✗ Спирт, перекись (устөрөгчийн хэт исэл), иод болон элдэв нунтаг (талык, стрептоцид) шарх руу огт хийж болохгүй. Зөв арчилбал 2-р зэргийн цооролт 1-2 долоо хоногийн дотор баригдаж эдгэрдэг. Хэрэв шарх улам гүнзгийрч, эвгүй үнэр орж, эргэн тойрон нь улайж халуурвал яаралтай эмчид хандаарай.

3-р ЗЭРГИЙН ЦООРОЛТ гэдэг нь арьсны бүх давхарга (өнгөн ба гүн арьс) бүрэн үхжиж, арьсны доорх өөхөн эд ил гарсан, маш аюултай гүн шарх юм. Энэ шатанд халдвар цусанд орох (сепсис) эрсдэл маш өндөр тул гэрээр дур мэдэн эмчлэх боломжгүй, заавал мэс заслын эмчийн хяналтад эмчилнэ. Мэс заслын эмч иртэл эсвэл эмнэлэгт хандах хооронд шархыг улам дордуулахгүй, халдвар авхуулахгүй байхын тулд гэртээ дараах тусламжийг яаралтай авна.

Гэрийн нөхцөлд холголт цооролтын 3-р зэргийн үед дараах арга хэмжээг авна.

- 1) Шархыг цэвэрлэх ба халдваргүйжүүлэх (Эмч иртэл) 3-р зэргийн шархнаас ихэвчлэн шүүс, идээ гардаг тул өдөрт 1-2 удаа маш цэвэрхэн арчилна.
- 2) Гараа ариутгах: Гараа савандаж угаагаад, нэг удаагийн ариутгасан бээлий өмсөнө.
- 3) Урсгаж угаах: 0.9%-ийн Натри Хлорид (Физиологийн уусмал)-ыг 20мл-ийн тариурт соруулан (зүүг нь авч байгаад) шарх руу чиглүүлэн хүчтэйхэн шахаж, доторх шүүс, бохирдлыг урсгаж цэвэрлэнэ.

- 4) Ариутгах: Халдвар орохоос сэргийлж Хлоргексидин (0.05%) уусмалыг шархан дээр зөөлөн дусаана.
- 5) Хатаах: Шархны эргэн тойрон дахь эрүүл арьсыг ариутгасан хуурай самбайгаар товших маягаар дарж хатаана.
- 6) Хэрэглэх тос ба боолт 3-р зэргийн шарханд ердийн крем, тос түрхвэл шарх хаагдаж, дотроо улам идээлдэг тул боолтыг зөв сонгоно.
 - Мебо (Mebo) тос: Хэрэв задгай, гүн шарх байвал Мебо тосыг ариутгасан самбай дээр зузаан түрхэж, шархны нүхийг дүүргэж тавина. Энэ нь үхэжсэн эдийг хайлуулж, цэвэрлэхэд тусалдаг. Левомеколь тос: Хэрэв шархнаас эвгүй үнэр гарч, идээ татсан бол халдварыг дарах зорилгоор эмчийн заавраар хэрэглэнэ.
 - Хөөсөн наалт (Foam Dressing - Therasorb, Allevyn): Шүүс ихтэй бол шархны амсрыг бүрэн таглах хөөсөн наалт наах нь даралтаас хамгаалж, шүүсийг өөртөө шингээнэ.
- 7) Хамгийн чухал асаргааны дэглэм даралтаас 100% чөлөөлөх: Шархтай ахар сүүл, түнхэн дээр өвчтөнийг секунд ч хэвтүүлж болохгүй. Байрлалыг 2 цаг тутамд заавал сольж, зөвхөн эрүүл хажуу тал руу нь харуулж хэвтүүлнэ.
- 8) Хийлдэг гудас: Автомат хийлдэг матрасыг заавал ашиглана.
- 9) Бохирдлоос хамгаалах: Ахар сүүлний шарх нь өтгөн, шээсээр бохирдох маш өндөр эрсдэлтэй тул живхийг тухай бүрд нь сольж, арьсыг үргэлж хуурай байлгана.

Хэрэглэж болохгүй зүйлс

- ✗ Спирт, перекись (устөрөгчийн хэт исэл), иод, гялаан (зелёнка) болон элдэв нунтаг (тальк, стрептоцид) шархны гүн рүү огт хийж болохгүй. Эдгээр нь гүн эдүүдийг түлж, үхжилийг улам даамжруулна.

4-Р ЗЭРГИЙН ЦООРОЛТ гэдэг нь арьс, өөхөн эд бүрэн үхжиж, доорх булчин, шөрмөс, цаашлаад яс ил гарсан цооролтын хамгийн хүнд, амь насанд аюултай шат юм.

Энэ шатанд халдвар ясандаа орох (остеомиелит) болон цусанд халдвар тархах (сепсис) эрсдэл маш өндөр тул гэрийн нөхцөлд эмчлэх огт боломжгүй, заавал эмнэлэгт хэвтэж эсвэл мэс заслын эмчийн байнгын хяналтад орж, мэс заслын аргаар үхэжсэн эдийг цэвэрлүүлэх (некрэктоми) шаардлагатай. Мэс заслын эмчиртэл эсвэл эмнэлэгт очих хооронд шархыг улам халдварлуулахгүй, хүндрүүлэхгүй байхын тулд гэртээ дараах тусламжийг яаралтай авна.

- 1) Шархыг хамгаалах ба халдваргүйжүүлэх (Анхны тусламж) 4-р зэргийн шарх нь гүн нүх ухсан мэт харагддаг бөгөөд их хэмжээний шүүс, идээ, үхэжсэн хар масс агуулдаг.
- 2) Гараа ариутгах: Гараа савандаж угаагаад, нэг удаагийн ариутгасан бээлий өмсөнө.
- 3) Үерийн урсгалаар угаах: 0.9%-ийн Натри Хлорид (Физиологийн уусмал)-ыг 20мл-ийн тариурт соруулан, зүүг нь авч байгаад шархны гүн рүү чиглүүлэн шахаж, сул байгаа идээ, бохирдлыг урсгаж цэвэрлэнэ.
- 4) Ариутгах: Халдвар орохоос сэргийлж Хлоргексидин (0.05%) уусмалыг шархан дээр зөөлөн дусаана.
- 5) Хатаах: Шархны эргэн тойрон дахь эрүүл арьсыг ариутгасан хуурай самбайгаар товших маягаар дарж хатаана.

- 6) Хэрэглэх тос ба боолт Энэ шатанд Мебо (Mebo) тос: Мэс засал хийх хүртэл шархны халууныг авч, үхэжсэн эдийг зөөлрүүлэх зорилгоор Мебо тосыг ариутгасан самбай дээр зузаан түрхэж, шархны нүхийг дүүргэж тавина. Альгинат наалт, хөөсөн наалт (Foam Dressing): Альгинат наалт хийсний дараа дээрээс нь шүүс нэвтрүүлэхгүй, даралтаас хамгаалах хөөсөн наалтаар бүрэн таглаж бооно.
- 7) Нэн яаралтай авах дэглэм: Даралтаас 100% чөлөөлөх: Шархтай хэсэг дээр (ахар сүүл, түнх) өвчтөнийг нэг секунд ч хэвтүүлж болохгүй. Өвчтөнийг зөвхөн эрүүл хажуу тал руу нь харуулах эсвэл доош нь харуулан хэвтүүлж, 2 цаг тутамд байрлалыг заавал солино.
- 8) Автомат хийлдэг гудас заавал ашиглана.
- 9) Хоол тэжээл: Биеийн уураг маш ихээр алдагддаг тул эмчийн заавраар уураг, витаминаар баялаг хоол тэжээл (шөл, уургийн бэлдмэл) өгөх шаардлагатай.

Амь насанд аюултай тул ОГТ ХИЙЖ БОЛОХГҮЙ зүйлс

- ✗ Спирт, перекись, иод огт хэрэглэж болохгүй: Эдгээр нь ил гарсан булчин, шөрмөс, ясны эдүүдийг шууд түлж үхжүүлэн, шархыг эдгэршгүй болгодог
- ✗ Нунтаг цацаж болохгүй: Стрептоцид, тальк, пудр зэргийг гүн шарх руу хийж болохгүй. Эдгээр нь шархны ёроолд хатуу хальс үүсгэж, доогуур нь агааргүй орчны аюултай нянгуудыг үржүүлж, ясыг идүүлдэг.



Санамж:

Хэрэв өвчтөн халуурах, чичрэх, ухаан санаа нь самуурах, шархнаас маш эвгүй үнэр гарах зэрэг шинж илэрвэл цаг алдалгүй яаралтай түргэн тусламж (103) дуудаж эмнэлэгт хандаарай.

Гэрийн нөхцөлд давсны уусмал

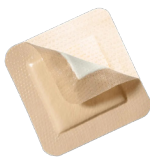
Saline бэлтгэх арга = 4 л буцалсан ус + 8 цайны халбага давс



Холголт цооролтын үед хэрэглэх уусмал болон тосон түрхлэгүүд

Нэрс	Үйлдэл	Заалт	Эсрэг заалт
Тамедины уусмал 7,5% 	- Өргөн хүрээний бактери устгах үйлчилгээ - Бактерийн эсийг дотроос нь задлах - Био-хальсыг (Biofilm) задлах - Хорсох мэдрэмж бага	- Мэс заслын талбайн ариутгал - Шинэ бөгөөд бохирдсон шархны анхны тусламж - Халдвартай, идээт шархны бактерийн ачааллыг бууруулах 3 ба 4-р зэргийн цооролт (холголт), - Арьсны мөөгөнцөр, бактерийн халдвар	- Цэвэрхэн, шинэ мах ургаж буй шарх (Грануляци): - Бамбай булчирхайн эмгэгтэй хүмүүс - Жирэмсэн ба хөхүүл эхчүүд, нярай хүүхэд: - Иодод харшилтай байх - Өргөн талбайтай гүн түлэгдэлт
Crystal Violet уусмал 	- Грам-ээрэг бактерийн эсрэг сонгомол үйлчилгээ: - Мөөгөнцрийн эсрэг хүчтэй үйлчилгээ: - Шарх хатаах ба Сарьс үүсгэх: - Үрэвсэл намдаах	- Амны хөндийн болон арьсны мөөгөнцөр Илүүдэл шүүстэй, зулгарсан гүехэн шарх - Арьсны идээт цэврүүт үрэвсэл 1 ба 2-р зэргийн гүехэн цооролт	3 ба 4-р зэргийн гүнзгий, нүхжсэн цооролт - Цэвэрхэн, шинэ мах ургаж буй шарх - Салст бүрхэвчийн ил шарх (Нүд, бэлэг эрхтэн): - Порфири (Porphyria) өвчтэй хүмүүс - Арьсны хавдар үүсэх эрсдэлтэй хэсэг
Saline solution буюу 0.9%-ийн Натрийн Хлоридын уусмал 	- Механик цэвэрлэгээ - Эсийг хамгаалах (Цитотоксик бус) - Физиологийн орчин бүрдүүлэх - Өвдөлт үүсгэхгүй	1, 2, 3, 4-р зэргийн цооролт (холголт) - Шинэ болон архаг шархнууд - Түлэгдэлт - Хатсан боолтыг зөөлрүүлэх	- Идэвхтэй бактери устгах чадваргүй - Гэрээр давс найруулж хэрэглэх эрсдэл
Алгинат боолт 	- Гель үүсгэх үйлдэл - Өндөр шингээлт - Чийглэг орчин бүрдүүлэх - Өвдөлтгүй солих	3 ба 4-р зэргийн цооролт (холголт) - Шүүдэс ихтэй шархнууд - Халдвартай шарх - Бага зэрэг цус алдалттай шарх	- Хуурай эсвэл бага шүүрэлтэй шарх - Хар өнгийн хатуу, үхжсэн хальстай шарх 3-р зэргийн гүн түлэгдэлт - Хүчтэй цус алдалт - Харшил

Холголт цооролтын үед хэрэглэх зүйлс

Нэрс	Үйлдэл	Заалт	Эсрэг заалт
Хөөсөн боолт 	- Өндөр шингээх чадвар - Дэвтэлтээс хамгаалах - Чийглэг орчныг тэнцвэржүүлэх - Зөөлөвч ба хамгаалалт Дулаан тусгаарлалт - Бактерийн хаалт	2, 3, 4-р зэргийн цооролт - Трофик болон венийн шархлаа - Чихрийн шижингийн хөлийн шархлаа. - Архаг болон мэс заслын дараах ил шарх - Шүүс ихтэй халдвартай шарх	- Хуурай эсвэл маш бага шүүрэлтэй шарх - Хар өнгийн хатуу, хуурай үхжсэн хальстай шарх - Идэвхтэй, их хэмжээний цус алдалт 3-р зэргийн гүн, хуурай түлэгдэлт - Наалдамхай болон полиуретанд харшилтай байх
Гидроколлоид наалт 	- Гель үүсгэх үйлдэл - Төгс чийглэг орчин - Өөрөө цэвэрлэгдэх үйл явц - Ус ба бактерийн хаалт - Мэдрэлийн төгсгөлийг хамгаалж, өвдөлт намдаах	1-р зэргийн төгсгөл ба 2-р зэргийн цооролт - Гуталд холгосон шарх - Гүехэн түлэгдэлт - Бага зэргийн үхэжсэн эдтэй гүехэн шарх	- Халдвартай, идээт шарх - Их хэмжээний шүүрэлтэй шарх 3 ба 4-р зэргийн гүнзгий, нүхжсэн цооролт - Чихрийн шижингийн хөлийн шархлаа Арьс нь хэт эмзэг, урагдамтгай өвчтөн
Гидрогель боолт 	- Өвдөлт намдаах, сэрүүцүүлэх: Грануляцийг дэмжих - Шарханд наалдахгүй	2, 3, 4-р зэргийн цооролт - Хуурай, трофик шархлаа - Түлэгдэлт - Мэс заслын дараах хуурай шарх - Үхэжсэн бэлэн үүссэн тууралтын дараах шарх	- Их хэмжээний шүүрэлтэй шарх - Халдвартай анаэроб (агааргүй орчны) бактерийн голомт - Идэвхтэй цус алдалт - Гельний найрлагад харшилтай байх
Мөнгөнжүүлсэн наалт 	- Өргөн хүрээний бактери устгах үйлчилгээ - Био-хальсыг (Biofilm) устгах - Бактерийн эсийг дотроос нь устгах - Үрэвслийг намдаах	- Халдварласан 3 ба 4-р зэргийн цооролт - Архаг бөгөөд эдгэрдэггүй шархлаа - Халдвартай түлэгдэлт - Мэс заслын дараах идээлсэн шарх	- Цэвэрхэн, шинэ мах ургаж буй шарх - Мөнгөнд харшилтай байх - Маш хуурай шарх

Холголт цооролтын үед хэрэглэх зүйлс

Нэрс	Үйлдэл	Заалт	Эсрэг заалт
Мебо тос 	• Физиологийн чийглэг орчин бүрдүүлэх • Үхэжсэн эдийг зөөлөн цэвэрлэх • Өвдөлт намдаах • Бактерийн эсрэг үйлчилгээ • Сорвижилтыг багасгах	• Түлэгдэлт: 2 ба 3-р зэргийн цооролт (холголт) • Архаг шархлаа: Гадны гаралтай ил шарх • Лазер болон гоо сайхны ажилбарын дараах арьс	• Гүнжидийн тосны харшилтай байх • Найрлага дахь бусад ургамалд хэт мэдрэг байх • Их хэмжээний идээт шүүрэлтэй, хүнд халдвартай шарх
Судокрем тос 	• Хамгаалалтын хаалт үүсгэх • Хуурайшуулах ба зөөлөн ариутгах • Өвдөлт ба загнаа намдаах • Эпителизацийг дэмжих	• 1-р зэргийн цооролт, холголт • Живхний тууралт • Дэвтэлтээс хамгаалах • Ахуйн хөнгөн гэмтэл	• 2, 3, 4-р зэргийн ил шарх, зулгаралт • Идээт халдвартай арьс • Найрлагад нь харшилтай байх
Цайрын исэлтэй тос 	• Хамгаалалтын хаалт үүсгэх • Хуурайшуулах • Үрэвсэл намдаах ба зөөлөн ариутгах • Арьс нөхөн төлжихөд туслах	• 1-р зэргийн цооролт, холголт • Живхний тууралт • Дэвтэлтээс хамгаалах	• 2, 3, 4-р зэргийн ил шарх, зулгаралт • Идээт халдвартай шарх, арьсны голомт • Цайрын исэл болон тосны суурьт харшилтай байх

Холголтоос сэргийлэх туслах хэрэгслүүд





БҮЛЭГ 3

АСРАН ХАМГААЛАГЧ ӨӨРИЙГӨӨ ХАМГААЛАХ

Энэ бүлгийн хичээлээс дараах мэдлэг, ур чадвар хандлагыг суралцана.

- Асран хамгаалагч өөрийн сэтгэл зүйгээ хэрхэн хамгаалах
- Өөрийн эрүүл мэндээ хамгаалах
- Хүнд юм өргөхөд зөв арга техникийн талаар мэдлэгтэй болно.

3.1 АСРАН ХАМГААЛАГЧ ӨӨРИЙН СЭТГЭЛ ЗҮЙГЭЭ ХАМГААЛАХ ЗӨВЛӨМЖ

Гэрийн асаргаа хийдэг асрагч нь өвчтөнд туслахаас гадна өөрийн биеийн болон сэтгэл зүйн эрүүл мэндийг хамгаалах нь маш чухал. Учир нь удаан хугацааны асаргаа нь ядралт, стресс үүсгэдэг.

АСРАГЧИЙН ЭРҮҮЛ МЭНД

Биеийн эрүүл мэндийг хамгаалах

- Зөв өргөх техник ашиглах
 - » Нуруугаа хамгаалж, өвчтөн өргөхдөө хөлөө ашиглах
- Амралт авах
 - » Хэт ядрах нь өвчлөх эрсдэлийг нэмэгдүүлдэг
- Зөв хооллох
 - » Тэжээллэг хоол идэж дархлаагаа дэмжих
- Халдвараас сэргийлэх
 - » Гараа тогтмол угаах
 - » Амны хаалт, бээлий хэрэглэх
- Дасгал хөдөлгөөн хийх
 - » Өдөр бүр хөнгөн дасгал хийх

Асрагчийн сэтгэл зүй

- Сэтгэл зүйн дарамт
Асрагчид дараах асуудал түгээмэл тохиолддог:
 - » Стресс
 - » Ядаргаа
 - » Сэтгэл гутрал
 - » Ганцаардал

Сэтгэл зүйгээ хамгаалах арга

- Амрах цаг гаргах
 - » Өөртөө зориулсан цагтай байх
- Сэтгэлээ хуваалцах
 - » Гэр бүл, найз нөхөдтэй ярилцах
- Тусламж хүсэх
 - » Бүхнийг ганцаараа хийх гэж оролдохгүй байх
- Эерэг хандлага
 - » Өөрийгөө буруутгахгүй байх
- Хоббитой байх
 - » Дуртай зүйлээ хийх

Тэнцвэр хадгалах нь чухал

- Асрагч өөрөө эрүүл байж чадвал өвчтөнд илүү сайн асаргаа үзүүлнэ
- “Өөрийгөө хамгаалах = өвчтөнөө хамгаалах”



Анхаарах шинж:

- Байнгын ядаргаа
- Уур уцаартай болох
- Нойргүйдэх
- Сэтгэл санаа тогтворгүй болох

Ийм үед амрах шаардлагатай.

Асрагчийн эрүүл мэндээ хамгаалах тухай мэдлэг олгоно.

Асрагч хүн сэтгэл санаагаар унах, туслагчийн синдром, ядаргаанд орох тохиолдол элбэг байдаг.

Туслагчийн синдром	Туслах дуртай синдром. Өөрөөр хэлбэл өөрийгөө ядраатал бусдыг асрах синдром. Энэ синдромоос сэргийлэхийн тулд асрагч хүн эхлээд өөрийн ядрахгүйгээр, зөв цагийн хуваарьтай асрах хэрэгтэй.
Ядаргаа, сэтгэл санааны шаналлын хам шинж	Бие болон сэтгэлийн ядрал гэж нэрлэдэг. Энэ нь удаан хугацааны ажлын стресс, асаргаа, хэт ачаалал зэрэгтэй холбоотой бие махбод, сэтгэл санаа, сэтгэл зүйн туйлдал юм. Үүнд дараах шинж тэмдгүүд багтана: • Байнгын ядаргаа, энерги дутагдах • Ажилдаа дургүй болох, сэтгэл гутралд орох • Өөрийгөө дутуу үнэлэх, ганцаардсан мэдрэмж • Хөдөлмөрийн бүтээмж буурах.

Стрессийг удирдах дараах шатууд бий.

1) Стресс үүсгэгч хүчин зүйлсийг олж тодорхойлох

Хэт ядрах, халшралт мэдрэх, алдах, буруу хийхээс айх, өөрчлөлт, итгэл зэрэг бусдын хүлээлт, өөрийнхөө илүү их зүйлд хүрэх бодит бус зорилго, биеийн хүчний хэрэгцээ, шаардлагыг үл тоох, цагийн шахалт, санхүүгийн дарамт, дуу чимээ, биеийн хүчний их ачаалал гэх мэт

2) Түүнээ үнэлэх

Өөрийн сэтгэл хандлагын байдал буюу стрессийн түвшинг тогтмол хянах. Сайн болон муу стресс байдаг ба хэр стресст өртөмтгий байх нь бидний хандлага, хувь хүний зан араншин, биеийн ур чадвараас хамаарч ялгаатай байдаг.

Стресс давахад шаардлагатай хувь хүний чухал шинжүүд

Өөртөө итгэлтэй байх	Сэтгэлийн тэнхээ, өөрийн хүчээ мэдрэх, итгэх итгэл
Нийгмийн буюу бусадтай харилцах чадвар	Хамтран багаар ажиллах, санал солилцох, бусдыг сонсох чадвар, надад хэн тусалж чадах вэ гэдгийг мэдэх
Стрессийн талаар мэдлэгтэй байх	Стрессийн талаар нэмэлт мэдээллийг хаанаас олж авах, аргуудыг мэдэж, хэрэгжүүлэхэд бэлэн байх

3.2 АСРАН ХАМГААЛАГЧ ӨӨРИЙГӨӨ ХАМГААЛАХ ЗӨВЛӨМЖ

Асрагчийн ажил нь бие махбод, сэтгэл зүйд их ачаалал өгдөг тул стрессийг зөв удирдах нь чухал. Эдгээр зөвлөмжийг өдөр тутмын амьдралдаа хэрэгжүүлэхэд тус болно.

Өөртөө амрах цаг гаргах	• Өдөр бүр богино ч гэсэн амрах цагтай бай. • Өөрийн дуртай зүйлдээ 15-30 минут зарцуулах (ном унших, хөгжим сонсох гэх мэт).
Хөдөлгөөн, дасгал хийх	• Өдөрт багадаа 20-30 минут алхах, амьсгалын дасгал хийх. • Дасгал нь стресс бууруулах болон сэтгэл санааг дэмжихэд тустай.
Сэтгэлээ хуваалцах	• Өөрийн сэтгэл санааг найз, гэр бүл, хамтрагчтайгаа ярилцаж хуваалцах. • Мэргэжлийн сэтгэл зүйчид хандах нь ч тохиромжтой.
Өөрийгөө шүүмжлэхээ багасгах	• Ажилдаа бүхнийг төгс хийх боломжгүй гэдгийг хүлээн зөвшөөр. • Өөрийгөө буруутгах биш, суралцаж байгаа гэдгээ ойлго.
Тав тухтай орчин бүрдүүлэх	• Ажлын болон амралтын орчныг цэвэр, эмх цэгцтэй байлгах. • Хэт их дуу чимээ, стресс үүсгэх хүчин зүйлээс зайлсхийх.
Хобби, сонирхолдоо цаг гаргах	• Дуртай хоббигоо хийх (урлал, зураг зурах, хөгжмийн хэрэгсэл тоглох гэх мэт). • Энэ нь стресс бууруулах, сэтгэл санааг сэргээхэд тусалдаг.
Зөв хооллолт, унтах цагийг сахих	• Тэжээллэг хоол хүнс хэрэглэх. • Нойрны дутагдал стрессийг нэмэгдүүлдэг тул 6-8 цаг унтах
Эерэг сэтгэл хандлага	• Өөрийгөө үнэлэх, амжилт гаргасан зүйлсээ тэмдэглэх. • Өөрийгөө дэмжиж, урам зориг өгөх бодлуудыг ашиглах.

ХҮНД ЮМ ӨРГӨХӨД НУРУУГАА ХАМГААЛАХ АРГА, ЗӨВ ТЕХНИК

Хүн өргөх үед нуруу, мөр хамгийн их ачаалал авдаг тул зөв техник хэрэглэх нь хөдөлгөөний гэмтлээс сэргийлэх үндсэн арга юм.

1. Хүнд юм өргөхийн өмнөх бэлтгэл

Ачааг шалгах: Өргөх зүйлээ хөдөлгөж үзэж, хэр хүнд байгааг нь урьдчилж баримжаал. Хэт хүнд бол заавал тусламж ав эсвэл зориулалтын тэргэнцэр ашигла.

Замыг чөлөөлөх: Замд тээглэх зүйл, халтиргаа байгаа эсэхийг хянах.

Байрлалаа авах: Өргөх зүйлдээ аль болох ойрхон зогс. Хөлдөө мөрний хэмжээтэй зай аван байрлуулж, нэг хөлөө үл ялиг урагш тавьж тэнцвэрээ авна.

2. Өргөх үеийн зөв техник

Өвдгөөрөө нугалах: Нуруугаа цэх шулуун хэвээр байлгаж, өвдөг болон ташаагаараа доош сууна. Хэзээ ч нуруугаа бөгтийлгөж, бөгсөө дээр гаргаж тонгойж болохгүй.

Ачааг биедээ наах: Өргөх зүйлээ хүйс болон цээжний орчимд аль болох биедээ ойрхон барина. Ачаа биенээс хол байх тусам нуруунд ирэх ачаалал хэд дахин нэмэгддэг.

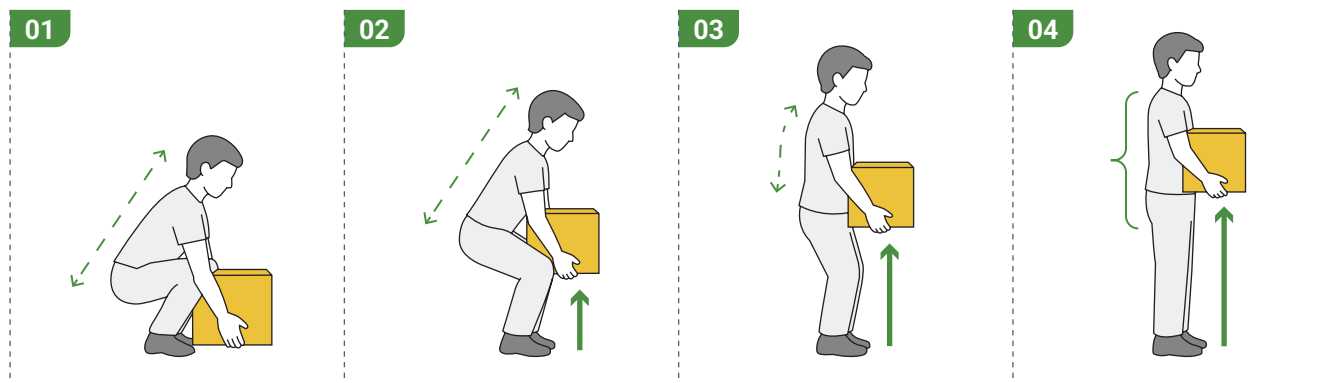
Хөлний хүчээр босох: Гуя болон өгзөгний булчингуудыг ашиглан дээш түлхэж босно. Босох явцад хэвлийн булчингаа чангалж, нуруугаа цэх байлгана.

3. Бариад явах болон буулгах техник

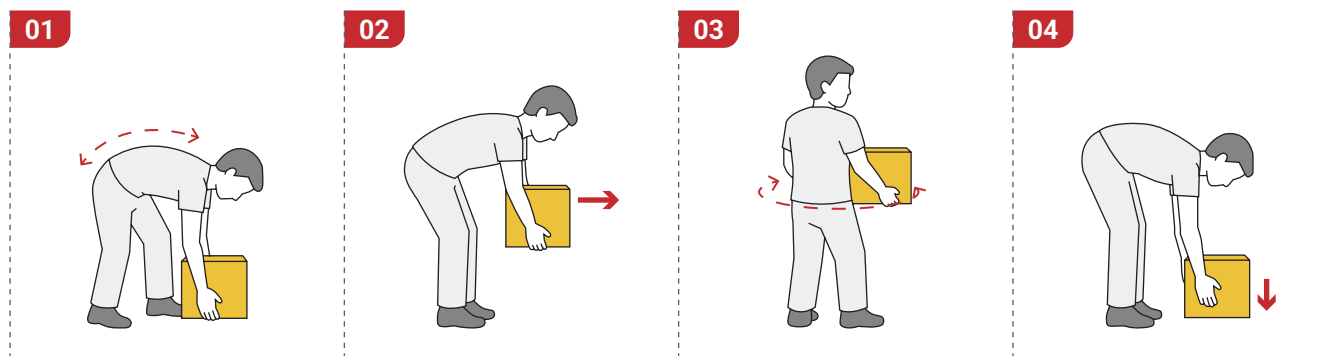
Биеэ бүү мушги: Хүнд юм бариад эргэх шаардлагатай бол нуруугаа мушгиж болохгүй. Биеэрээ бүтэн чиглэлээ өөрчилнө.

Доош буулгах: Ачааг газар тавихдаа өргөсөн техникийнхээ эсрэг дарааллаар буюу нуруугаа цэх хэвээр байлгаж, өвдгөөрөө суун зөөлөн тавина.

Зөв техник



Буруу техник



Анхаарах зүйлс:

- Өргөх хүнтэй зөв харьцах (жингийг мэдэх, тусламж авах)
- Хөл, нурууны байрлалыг зөв тохируулах
- Нуруугаа мурийлгахгүй, биеэ эгцлэн барих
- Ачааг биеийн төвд ойр байлгах
- Хөл хоорондын зай мөрний хэмжээтэй.
- Өвдгөө нугалах (өөрөөр хэлбэл сандалд суусан байрлалтай төстэй)
- Нуруу эгц, мөр сул, гэдэс татсан байдал
- Нурууны дасгал хийх
- Нуруу хамгаалах туслах хэрэгсэл хэрэглэж хэвших
- Хүнд юм өргөх зөв техникт суралцах
- Хүнд юм өргөхөд ашигладаг туслах хэрэгслийг ашиглах

3.3 ӨӨРИЙГӨӨ ХАЛДВАРЫН ЭРСДЛЭЭС СЭРГИЙЛЭХ

Гарын ариун байдал	• Өвчтөнд хүрэхийн өмнө ба дараа гараа савандаж 20 секунд угаах • Бээлий өмссөн байсан ч тайлсны дараа заавал гараа угаах • Гар ариутгагчийг нэмэлтээр хэрэглэж болно
Хамгаалах хэрэгсэл ашиглах	• Маск (ялангуяа амьсгалын замын халдварын үед) • Нэг удаагийн бээлий • Шаардлагатай бол хормогч, нүдний хамгаалалт
Ор дэр, хувцас цэвэр байлгах	• Бохир хувцсыг тусад нь хадгалж, халуун усаар угаах • Бие зассаны дараах цэвэрлэгээг сайтар хийх
Орчны ариун цэвэр	• Хаалганы бариул, ширээ, утас зэрэг ойр хэрэглээний зүйлсийг өдөр бүр арчиж ариутгах • Өрөөг тогтмол агааржуулах
Өтгөн, шингэнийг зөв цэвэрлэх	• Шээс, өтгөн, бөөлжис зэрэгтэй харьцахдаа бээлий өмсөх • Ашигласан хэрэгслийг шууд угааж ариутгах • Асрагч өөрийгөө хамгаалж, дараа нь гараа сайн угаах
Хоол, усны аюулгүй байдал	• Хоолыг цэвэр орчинд бэлтгэх • Түүхий болон болгосон хоолыг тусад нь хадгалах • Ус, аяга таваг ариун байх
Өөрийгөө хамгаалах	• Вакциндаа хамрагдсан байх • Хэрэв өөрт чинь халдварын шинж тэмдэг илэрвэл (ханиах, халуурах гэх мэт) өвчтөнд ойртохгүй байх
Шарх, арьс арчилгаа	• Шарх цэвэрлэхдээ бээлий өмсөх

НОМ ЗҮЙ

- Сувилахуйн түгээмэл хэрэглэгддэг гардан ажилбарууд. УБ.: 2022 он
- Монголын уламжлалт анагаах ухааны онолын үндэс. УБ.: 2003 он
- Тархины харвалтын дараах бие даах чадварыг сайжруулах гарын авлага. УБ.: 2013 он
- Нуруу нугасын гэмтэлтэй хүмүүсийн бие даах чадварыг дээшлүүлэхэд туслах гарын авлага. УБ.: 1998 он
- *Rehabilitation nursing /Korean National Rehabilitation Center/*

Веб сайт холбоос:

- <https://www.slideshare.net/slideshow/guideline-geriatrician-and-nurse-1/31063089>
- <http://www.commage.org/quality-manual/>
- <https://www.nidcr.nih.gov>
- <https://moh.gov.mn/uploads/files/38b126c4446921db17bb63bb56cec5057ded4347.pdf>
- *Caregiver-manual_2021.pdf*
- *Elderly Care Training Manual for ASHA.pdf*
- <https://www.uptodate.com/contents/search>
- www.asargaa.mn

