

ХҮҮХДИЙН ӨВЧНИЙ ЦОГЦ МЕНЕЖМЕНТ

Д.Малчинхүү

ЭХЧҮҮДИЙН СУРАХ БИЧИГ



Дэлхийн Эрүүл
Мэндийн
Байгууллага



Эрүүл Мэндийн
Яам



НҮБ-ын
Хүүхдийн Сан

УЛААНБААТАР 2001 ОН

Д.Малчинхүү

Эхчүүдийн сурах бичиг



Хянан тохиолдуулсан:

М.Мөнхзол

Зураглаач:

Г.Батбаатар

Улаанбаатар 2001 он

Эх орны ирээдүй-үр хүүхэд маань эрүүл чийрэг, зөв бойжиж хүмүүжих нь юуны өмнө эцэг эхээс хамаарна.

Хүүхдийн эрүүл мэндийн төлөө дөчөөд жил бие оюунаа зориулсан миний бие хүмүүний ертөнцийг ариун цагаан сүүгээрээ амилуулан тэтгэгч эхчүүддээ туслахыг хичээж, хүүхдийг эрүүл бойжуулах талаар өөрийн ажиглалт, туршлага, эрдэмтэд, судлаачдын судалгаа, ном судрыг үндэслэн энэ номыг бичихдээ хүүхдийн өвчний цогц менежментийн эхчүүдийн сургалтын гарын авлага болгохыг зорилоо. Энэ ном хүүхдийг эрүүл бойжуулахад үндэс болсон хүүхдийн хоол, асаргаа, урьдчилан сэргийлэх тарилгын тухай болон хүүхдэд элбэг тохиолддог амьсгалын цочмог халдвар, суулгалт өвчин, чихний өвчин ба халууралттай хүүхдийг эх гэрээр хэрхэн асарч эмчлэх, тураал, цус багадалт, рахит зэрэг суурь өвчнөөс урьдчилан сэргийлэх тухай бичсэн үндсэн 4 хэсэгтэйгээс гадна эхчүүдийн бие дааж уншиж сурахад 5, 6-р хэсгийг зориулсан болой. Номыг ойлгомжтой болгон тайлбарласан 60 гаруй зурагтай.

Энэ номын 5.6-р хэсэг болон хавсралтыг сургалтын төлөвлөгөөнд оруулаагүй боловч эхчүүд сонирхсон асуултандаа бие дааж хариулт авахад зориулсан юм.

Хэрэв эх Та:

- Хүүхдийнхээ одоо ямар жин, өндөртэй байх ёстойг мэдье гэвэл номын 5.1 (хуудас 76-79); 6.1; 6.3 (хуудас 114-119, 120)-ийг;

- Хүүхдийнхээ хэдэн шүдтэй байхыг мэдье гэвэл 5.2 (хуудас 79-81)-оос;
- Хүүхдийнхээ мэдрэл сэтгэцийн хөгжилт ямар байхыг 5.3 (хуудас 81-87)-аас;
- Хүүхдийг яаж хүмүүжүүлэхийг (өдрийн дэглэм, нойрсолт, тоглоом, ам зайлах, шүд угаах, гар угаах зэрэг ариун цэвэр, эрүүл ахуйн дэглэмд сургах зэрэг) номын 5.4 (хуудас 87-97)-өөс;
- Хүүхэд чийрэгжүүлэх аргыг номын 5.5 (хуудас 97-102)-аас;
- Шүүдэст эмзэгшил, цагаан хорхойтох өвчний талаар мэдье гэвэл 5.6 (хуудас 102-107); 5.7 (хуудас 107-110)-оос тус тус уншиж болно.

Уншигч мэргэн авхай нараас энэ номын талаар санал, шүүмжээ ирүүлбэл баяртайгаар хүлээн авахаа өчсүү.

Профессор Д.Малчинхүү

Гарчиг

| | |
|--|----|
| <i>Удиртгал</i> | 5 |
| <i>Нэг. Хүүхдийг хооллох</i> | 7 |
| Хөхөөр хооллох яагаад чухал вэ? | 7 |
| Хөхний сүүгээр хэрхэн хооллох вэ? | 9 |
| Хүүхэд хөхүүлэх зөв байрлал | 10 |
| Хүүхдэд хөхөө зөв үмхүүлэх | 12 |
| Хүүхдийг нэмэгдэл хоолонд оруулах | 14 |
| Хүүхдийн хоол бэлтгэх | 17 |
| <i>Хоёр. Хүүхдийн асаргаа</i> | 18 |
| Хүүхдийн асаргааны зарим ажилбарууд | 21 |
| Хамар цэвэрлэх | 21 |
| Нүд цэвэрлэх | 22 |
| Ам цэвэрлэх | 23 |
| Бусад цэвэрлэгээ, усанд оруулах | 23 |
| <i>Гурав. Урьдчилан сэргийлэх тарилгын гайхамшиг</i> | 27 |
| Дөрөв. Өвчтэй хүүхдийн асаргаа, эхчүүдийн гэрээр хийх эмчилгээ | 30 |
| 4.1. Амьсгалын цочмог халдвар | 30 |
| 4.2. Суулгалт өвчин аюултай | 39 |
| 4.3. Хүүхдийн халууралт | 52 |

| | |
|---|------------|
| 4.4. Хүүхдийн чихний өвдөлт | 53 |
| 4.5. Туранхай хүүхэд өвчлөмтгий | 55 |
| 4.6. Цус багадах хэцүү | 63 |
| 4.7. Рахит өвчин аюултай | 68 |
| Тав. Эхчүүдийн бие даан уншиж, мэдэх асуудлууд | 76 |
| 5.1. Хүүхдийн бие бялдрын өсөлт | 76 |
| 5.2. Хүүхдийн шүдлэлт | 79 |
| 5.3. Хүүхдийн мэдрэл, сэтгэцийн хөгжилт | 81 |
| 5.4. Хүүхэд хүмүүжүүлэх үндсэн зарчим | 87 |
| 5.5. Хүүхдийг чийрэгжүүлэхүй | 97 |
| 5.6. Бие галбирын гаж хөгжил, шүүдэст эмзэгшил | 102 |
| 5.7. Шимэгч хорхойтох өвчин, | 107 |
| Хялгасан хорхойтох | 107 |
| Хүж хорхойтох | 110 |
| <i>Зургаа. Хавсралт</i> | 114 |
| 6.1. Эцэг эхчүүд хүүхдээ эмчлэхэд хэрэглэх эмчилгээний зарим аргууд | 114 |
| 6.2. Хүүхдийн жингийн дундаж өсөлт | 119 |
| 6.3. Хөвгүүд, охидын биеийн өндрийн өсөлтийн дундаж хэмжээ | 120 |

Удиртгал

Ухаант хүн төрөлхтөн олон үеийн турш хойч ирээдүйнхээ төлөө санаа тавьж, өөрсдийн хамгийн сайн сайхан бүхнийг үр, ач, зээдээ зориулж ирсэн түүхтэй билээ. Мэргэн ард түмэн маань “Өргүй бол баян, өвчингүй бол жаргал”, “Эрүүл биед саруул ухаан” хэмээн үр хүүхдээ эрүүл өсгөхийн чухлыг сургаж иржээ.

Анагаах ухаан хөгжсөөр буй өнөө үед жил бүр дэлхий дээр 10 гаруй сая хүүхэд 5 нас ч хүрэхгүй эндэж буйгийн олонх нь төрсний дараах 2 сар дотор болон 1 хүртэлх насандаа эндэж байна. Энэ эндэгдлийн гол шалтгаан нь амьсгалын цочмог халдвар, суулгалт өвчин, ураг нярайн эмгэг байгаагаас гадна тураал, цус багадалт, рахит зэрэг суурь өвчтэй хүүхдүүд нас барах нь илүү байна. Хүүхэд, нялхсын нас баралтын гол шалтгаан болж байгаа эдгээр өвчнүүдээс урьдчилан сэргийлэх, өвчнийг хүндрүүлэхгүй эмчлэн сэргийлэх арга замын талаар улс орнуудын эрүүл мэндийн байгууллага их анхаарал тавьж ДЭМБ, НҮБ-ын Хүүхдийн сангийн дэмжлэгтэйгээр “Хүүхдийн өвчний цогц менежмент” (ХӨЦМ) хөтөлбөрийг 5 хүртэлх насны хүүхдийн эрүүл мэндийн бодлого болгож 1999 оноос эхлэн хэрэгжүүлж байна. Хүүхэд өвчилсөн ихэнх тохиолдолд эмчийн заасан эмчилгээ сувилгааг эх хүн л гэрээр хийдэг учраас ХӨЦМ эхчүүдийг энэ арга барилд сургах зорилго тавьдаг.

Хүүхэд эсэн мэнд төрж, эрүүл энх бойжих нь эх, эцгийн хүүхдээ хэрхэн зөв асарч сувилахаас шалтгаалдаг. Асаргаа, сувилгаа гэдэг ойлголтонд: хүүхдийг хөхөөр хооллох, нэмэгдэл хоолонд хугацаанд нь зөв оруулах, урьдчилан сэргийлэх тарилгыг товллын дагуу хийлгэх,

хүүхдийг өвчнөөс урьдчилан сэргийлэх, өвчилсөн үед нь гэртээ зөв асарч, хооллох зэрэг өргөн хүрээний асуудал хамрагдана.

Бидний олон жилийн ажиглалт судалгаанаас үзэхэд эхийн мөөмөө хөхөн, зөв хооллож, зөв асруулж, урьдчилан сэргийлэх тарилгаа хийлгэж байсан хүүхэд бараг өвчилдөггүй билээ. Ийнхүү **зөв хооллолт, сайн асаргаа, урьдчилан сэргийлэх тарилга гурав хүүхэд эрүүл бойжих үндэс** болой. Хүүхдээ эрүүл бойжуулах зарчмуудыг эх ойлгож хэрэгжүүлснээр хүүхдийн өвчлөл, эндэгдлийг бууруулахад их хувь нэмэр болно гэдэгт бид итгэлтэй байна.

Миний бие 1998 онд “Хүүхдийг эрүүл бойжуулахуй” эхчүүдийн лавлах ном бичсэн маань, ялангуяа залуу эхчүүдийн сонирхлыг татаж, эл ном эхчүүдэд тараагдаж дууссан боловч ном хүссэн захидал ирсээр байгаа тул эхчүүдийн эрүүл мэндийн боловсрол олж хүүхдээ эрүүл бойжуулах хүсэлтийг харгалзан эхчүүд өвчтэй хүүхдээ гэрээр зөв асарч, эмчийн заасан эмчилгээг зөв хийх арга барилд тэднийг сургах зорилго бүхий ХӨЦМ-ийн зорилтыг хэрэгжүүлэхэд туслах зорилгоор “**Эхчүүдийн сурах бичиг**” номыг 2001 онд хэвлүүлсэн нь нэгэнт дууссан тул дахин засварласан 3 дахь хэвлэлээ өргөн барилаа.

Эх орныхоо ирээдүйг бэлтгэх эх таны ариун үйлсэд бидний ном тус болох лавлагаа материалууд агуулсан гэдэгт бид итгэлтэй байна.

Монголын үрс маш олон болтугай.

*Хиад боржигон овгийн
Данзангийн Малчинхүү, 2001 он*

Нэг. Хүүхдийг хооллох

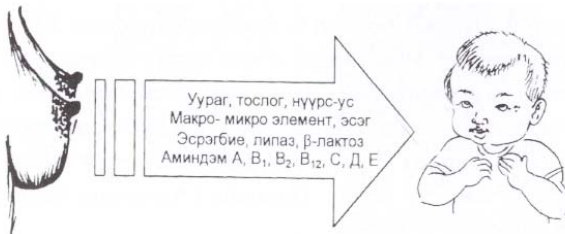
*Эхийн сүү бол үрдээ юугаар сольшгүй,
Бурхнаас заяасан хоол*

Хүүхдийн эрүүл энх өсөх гол нөхцөл, нэн чухал хэрэгцээ нь хоол учраас төрсөн үеэс нь эхлэн хөхөөр зөв хооллох ёстой. Хүүхдээ бусад сүүгээр (үнээ, ямаа, ингэний сүү г.м) хооллох нь тун ч арга ядсан хэрэг юм шүү.

Хөхөөр хооллох яагаад чухал байдаг вэ?

Эхийн сүү зөвхөн хүүгийн (охины) чинь заяаны хоол, өөр юугаар ч орлуулж үл чадах гайхамшигтай рашаан, бурхан тэнгэрийн хишиг болой. Яагаад гэвэл:

- ❖ Эхийн сүү хамгийн чухал шимт бодис болох уураг, тослог, нүүрс усыг хүүхдийн биед хамгийн зохистой харьцаа, хамгийн шингэцтэй хэлбэрээр агуулдаг тул хүүхдэд юугаар ч сольшгүй тэжээл болно.





Хүүхдийг төрсний дараа аль болох эрт, 20 минут дотор (төрөх орон дээр) амлуул.

Хүүхдийг хүссэн цагт нь аль болох олон удаа, өдөр шөнөгүй, хоногт 8 удаагаас цөөнгүй хөхүүл.

Хүүхэд цадаж хөхөхөө больтол нь хөхүүл.

Хүүхэддээ хөхнөөс өөр сүү, ус, бусад шингэн өгөх хэрэггүй.

Хөхүүлэхийн өмнө хүүх-дийн хамрыг цэвэрлэж амьсгалахад чөлөөтэй болго.

- ❖ Хүүхдээ хөхүүлэхийн өмнө эх савантай усаар гараа угаа.
- ❖ Хөхний толгой, нөсөөт хэсгийг буцалсан ус шингээсэн зөөлөн эд буюу хөвөнгөөр арч.
- ❖ Хүүхдээ хөхүүлэх зөв байрлалыг сонго.
- ❖ Хөхөө хүүхдэд зөв, гүйцэд үмхүүл.
- ❖ Хүүхдээ хөхүүлж дуусаад хөхний толгой орчмыг цэвэр, зөөлөн алчуураар дарж хуурай болго.

Ийнхүү хүүхдээ наанадаж 4 сар, чадвал 6 сар хүртэл нь зөвхөн хөхөөрөө хоолло. Хөхүүл хүүхэд тэжээвэр хүүхдийг бодвол рахитаар 2, тураалаар 3, уушгины хатгалгаар 5, суулгалт өвчнөөр 30 дахин цөөн өвчилдөг нь элдэв өвчнөөс хамгаалах хөхний сүүний ид шидийг харуулж байна.

Хүүхэд хөхүүлэх зөв байрлал

Хүүхэд хөхүүлэх зөв байрлалыг сонгоход:

- хүүхдийн толгой ба бие шулуун байх,
- хүүхдийн хамар хөхний толгойн харалдаа, нүүр нь хөх рүү харсан байх,
- хүүхдийн биеийг эх биедээ шахсан байх,
- хүүхдийн зөвхөн хүзүү, гарыг биш биеийг бүхэлд нь тэвэрнэ.

Хэрэв эх та төрсний дараагаас эхлэн хүүхдээ хөхүүлэх зөв байрлалыг сонгож чадсан бол хүүхэд чинь хөхөө гүйцэд сайн үмхэж, хөхөндөө сайн байх болно. Хүүхэд хөхүүлэх зөв, буруу байрлалыг зургаас үзнэ үү.



Зурагт үзүүлснээр хүүхдийн бие эхээс хөндийрсөн, хүзүү эргэсэн нь хөхүүлэх байрлал буруу буйг харуулж байна.

Хүүхдийн байрлал буруу байгааг дараах шинжүүдийн аль нэгээр мэднэ. Үүнд:

- хүүхдийн толгой эргэсэн буюу хүзүү хэт нугарсан,
- хүүхдийн бие эх рүүгээ хараагүй,
- хүүхдийн бие эхээс хөндий
- эх хүүхдийнхээ зөвхөн толгой, хүзүүг тэвэрсэн,

Зөв байрлалаар хөхүүлж буйг дараах зурагт үзүүлэв.



Зөв байрлалаар хөхүүлж буйг нотолж буй шинж нь:

- хүүхдийн хүзүү цэх (бага зэрэг гэдийсэн байж болно)
- хүүхдийн бие эх рүүгээ харсан байна,
- хүүхдийн бие эхэд наалдсан байна,
- эх хүүхдийн бүх биеийг тэвэрсэн байна,

Хүүхдэд хөхөө зөв үмхүүлэх

Төрсний дараах эхний өдөрт эх хөхөө хөхүүлэхдээ хажуугаараа хэвтээ байдлаар, хөхний толгойг сайн үмхэхэд эвтэйхэн байрлалаар байрлуулна (зураг).

Эх долоовор болон бусад хурууны завсар хөхөө барьж өргөн (хөх эхийн алганд байрлана) хүүхдийн аманд хөхний толгойн хэсгийг (толгой төдийгүй орчны арьстай хэсгийг) бүрэн үмхүүлэхийг чармай.



Хүүхдийн хамрын нүхийг хөхөөр таглаж, амьсгалахад саад учруулахгүйн тулд долоовор хуруугаараа хөхний дээд гадаргууг доороос дээш нь зөөлөн татна (зураг).



Цаашид хүүхдийг дараах зурагт үзүүлсэн суугаа байрлалаар хөхүүлнэ.

Хөхөө зөв үмхүүлэхийн тулд:

- хүүхдийн уруулыг хөхний толгойд хүргэ,
- хүүхдээ амаа том ангайтал нь хүлээ,

- хүүхдийн доод уруул хөхний толгойн доор байхаар хүүхдийг эхийн хөх рүү чиглүүл,

Хэрэв дараах 4 шинж бүгд байвал хүүхэд хөхөө сайн үмхэж байгааг илтгэнэ. Үүнд:

- хүүхдийн эрүү хөхөнд хүрэх буюу их ойрхон
- амаа том ангайх
- доод уруул цорвойх
- хөхний нөсөөт хэсэг амны доод талыг бодвол дээр нь илүү том харагдана (зураг).

Эхийнхээ хөхийг сайн үмхсэн хүүхэд



Эхийнхээ хөхийг муу үмхсэн хүүхэд



Зурагт үзүүлсэн шинжүүдийн аль нэг илэрч байвал хүүхэд хөхөө муу хөхөж байгааг илтгэнэ. Үүнд:

- эрүү хөхөнд хүрээгүй
- амаа том ангайхгүй (зурагтай харьцуулан хар)
- доод уруул дотогш эргэсэн
- хөхний нөсөөт хэсэг хүүхдийн амны доор илүү (эсвэл адил) харагдана.

Хүүхэд хөхөө сайн үмхээгүйгээс хөх өвдөх, хөхний толгой хагарах зэрэг хүндрэл гарахаас гадна хөхийг сайн суллаагүйн улмаас хөхний сүү зангирдаг. Ийм хүүхдүүд хөхсөний дараа сэтгэл нь ханахгүй, олон олон хөхөх буюу их удаан хөхөхийг хүсдэг. Хүүхэд маш бага сүү авч тариалахгүйгээс гадна хөх ширгэж болно.

Ийнхүү дүгнэн үзвэл төрснөөс хойш 6 сар хүртэлх насны хүүхдийн хоол нь зөвхөн хөхний сүү тул:



- ❖ Хүүхдийг хүссэн үед нь аль болох олон удаа, өдөр шөнөгүй, хоногт 8-аас цөөнгүй удаа хөхүүл.
- ❖ Нэг удаад хүүхэд цадаж хөхөхөө больтол нь хөхүүл.
- ❖ Өөр хоол буюу шингэн битгий өг.
- ❖ Хүүхдэд хөхөлт хэрэглэхгүйг хичээ. Хөхөлт амархан бохирдохоос гадна, түүнээс салдаггүй хүүхдийн шүд хожуу ургах⁸ эрүү буруу хөгжих, хэлд хожуу орох, тультраа болох зэрэг гажуу нөлөөтэй.

Хүүхдийг нэмэгдэл хоолонд оруулах

*Зузаан тарга зудын хуяг
Зөв мариа эрүүлийн шинж*

Хүүхдийг 6 сартай үеэс нь нэмэгдэл хоолонд дасган оруулж эхлэх боловч хөхний сүү үндсэн хоол хэвээрээ байна.



4 сартай хүүхдийг:

- ❖ Хүссэн үед нь аль болох олон удаа, өдөр шөнө ялгалгүй, хоногт 8-аас доошгүй удаа хөхүүлнэ.

- ❖ Хэрэв хүүхэд хөхөндөө цадахгүй шинжтэй буюу жин нь зохих хэмжээгээр нэмэгдэхгүй бол нэмэгдэл хоол өгнө.
- ❖ Нэмэгдэл хоолыг хөхүүлсний дараа өдөрт 1-2 удаа өг.

6 сар хүртэлх настай хүүхдэд махны шөл, хүүхдийн будааны зутан, бантан зэргийг бага багаар дасгаж өгнө.

Хонины сүүл, булчин мах хөхүүлэх, хоолны шөл халбагадаж өгөх зэргээр бор хоолонд бага багаар дасган оруулдаг монголчуудыг уламжлалт арга бий.

Хүүхдийг 6 сар хүрмэгц хүссэн үед нь аль болох олон удаа хөхүүлж байхын зэрэгцээ төрөл бүрийн хоолоор өдөрт 3-5 удаа (1 удаад 1 аяга=200 мл) хоолло. 6 сараас 12 сар хүртэлх насны хүүхдийн хоолонд:



Хүүхдийн будааны агшаамал ба зутанг сүүгээр бэлтгэж, цөцгийн тос, шар тос, ургамлын тосны аль нэгийг нэмээд элсэн чихэр нэмж өг.

Сайтар хярж жижиглэсэн махтай бан-тан бэлтгэж, дээр нь аарц ээдэм, бяслаг ногоо, өндөгний шарын аль нэгийг, мөн цөцгий буюу ургамлын тос нэмж өг.

- ❖ Тарганд элсэн чихэр буюу зөгийн бал, ургамлын тос эсвэл цөцгий, ээдэм нэмж өг.
- ❖ Гэрийнхний хоолноос шүүж, өтгөн хэсгийг нь нухаж жижиглэн өгч болно.
- ❖ Боломжтой бол хоолны хооронд ногоо, жимсний нухаш, шүүс өгнө.
- ❖ Хүүхэд хөхөөр хооллодог бол нэмэгдэл хоолыг өдөрт 3 удаа, тэжээвэр бол өдөрт 5 удаа өгнө.
- ❖ Хоолыг эх зажилж, амнаасаа хүүхдэд өгч болохгүйг анхаар.

12 сараас 2 нас хүртэлх хүүхдийн хоол

- ❖ Боломжтой бол хүүхдийг 2 нас хүр-тэл нь хөхнөөс гаргах хэрэггүй. Хүү-хэд ойноосоо өн-гөрсөн ч гэсэн хүссэн үед нь хөхүүлж бай.
- ❖ Тохирох хоолыг тухай бүр шинээр бэлтгэж өгнө. Нэг удаагийн хоолны хэмжээ аяга илүү буюу 250-300 мл орчим байна.
- ❖ Хоолны төрөл 6 сараас 12 сар хүртэлх насны хүүхдүүдийнхтэй адил боловч өдөрт 5 удаа хооллоно.

Ер нь хүүхдийн хоол олон төрөл байвал сайн. Төмс, байцаа, лууван, тараг, хоормог, ээдэм, бяслаг, өндөг, мах, загас өргөн хэрэглэ.

Хоёр ба түүнээс дээш насны хүүхдийн хоол

- ❖ Гэрийнхний хоолноос өгч болохоос гадна өдөрт 3 удаа тусгайлан бэлтгэсэн хоол өгнө.



- ❖ Хоолны хооронд аминдэмээр баялаг тэжээллэг бүтээгдэхүүн өдөрт 2 удаа өгнө. Үүнд:

- сүү, цагаан идээ, айраг
- жимс, жимсгэнэ
- хүнсний ногоо

- цөцгийн тостой талх, боорцог, жигнэмэг болон бусад гурилан бүтээгдэхүүн

Хүүхдийн хоолыг бэлтгэх

- Хоол унд бэлтгэх, хүүхдээ хооллохдоо гараа савантай бүлээн усаар угаана.
- Хоол унд бэлтгэх сав, вандан, хутга, заазуурыг угааж цэвэрлэсэн байна.
- Бэлнээр нь хэрэглэдэг хүнсний ногоо, жимсийг цэвэр усаар сайтар угаасны дараа хүүхдэд өгнө.
- Хоол ундыг сайн буцалгаж гүйцэд болгоно.
- Болсон, түүхий хүнсний бүтээгдэхүүнийг хооронд нь хольж бохирдуулж болохгүй. Тус тусдаа зориулалтын савтай байна.
- Хоол ундыг идэж уухын өмнө бэлтгэж тэр даруйд хэрэглэх ба удаан хадгалж болохгүй.
- Хүнсний зүйлийг бүтээж, тагтай сав, уутанд сэрүүн газар, боломжтой бол хөргөгчид хадгална.
- Бэлэн хоол, хүнсний зүйлийг бэлтгэснээс хойш 2 цаг болсон бол хүүхдэд өгөхийн өмнө заавал буцалгана.
- Хүүхдийг заавал цэвэр аяга, халбагаар хооллоно. Хоол ундны хэрэгслийг халуун усаар угааж, арчилгүй хатаана.

Хоёр. Хүүхдийн асаргаа

Майлсаар мал болдог

Үйлсаар хүн болдог

Хүүхэд эрүүл бойжих бас нэг нөхцөл нь төрсөн цагаас нь түүнийг зөв асрах явдал. Хүүхдийг хөхөөрөө зөв хооллохоос гадна түүний бие махбодын онцлогт халуун, хүйтэн, чийглэг зэрэг бичил орчны нөхцөл болон хувцаслалтыг тохируулж бусад чухал асаргааг зөв хийх нэн чухал.

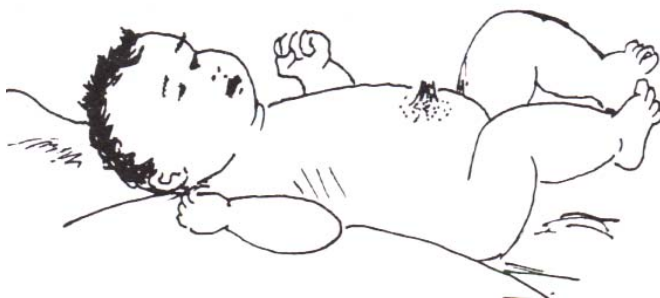
Эх та арван сар тээсэн алагхан үрээ эсэн мэнд төрүүлж, таны хүү (охин) хөрст дэлхийд мэндэлснээ зарлаж час хийн бахирч ертөнцөд сонордуулсан эгдүүтэй, өхөөрдөм дууг сонсон баясч, зүрхэнд тань ариун хайрын гал бадран, ангир уургаар мээм тань ивэлж байхыг мэдрээ биз ээ.

Хүүхэд төрж, хүй тасарснаар түүний бие даах амьдралын гарааны хамгийн эгзэгтэй нярай үе эхлэх ба төрсний дараах эхний нэг долоо хоног буюу 168 цагийг эрт нярай үе гэдэг. Энэ нь хүүхэд гадаад орчинд дасан зохицох хамгийн эгзэгтэй хэцүүхэн үе боловч төрөх тасаг эмч, эмнэлгийн ажилтны хяналтанд ихэнх хугацааг өнгөрөөх тул та алзахгүй.

Хүүхэд төрсний дараах 8 дахь өдрөөс хойших 3 долоо хоногийг хожуу нярай үе гэнэ. Ер нь хүүхэд төрснөөс хойш 7 хоногтойгоос 2 сар хүртэлх үед орчны түг түмэн сөрөг, эерэг цочролуудтай анх учирч, эрүүл байдлаа хадгалахын тулд тэдгээрт дасан зохицох ажиллагаа явагддаг үе учраас эхийн зүгээс асаргаа сувилгааны онцгой анхаарал шаардлагатай байдаг. Нэг онцлог нь энэ насны хүүхэд нян, вирусийн элдэв халдварт маш

өртөмтгий бөгөөд өвчин халуурах, халуун буурах зэрэг зөвхөн ерөнхий шинжээр илэрч, ахар богино хугацаанд их хүндэрч, амь насанд аюул учруулах халгаатай. 2 сар хүртэлх насны хүүхэд уушгины хатгалгаа, үжил, мэнэн зэрэг нянгийн халдвараар өвчилж маш түргэн нас барж болно. Нярай хүүхдийн хүй бүрэн цөглөөгүй байх тул халдвар хүйн шархаар дамжин биед орох аюул их.

Эх та хүүхдийнхээ хүйг улайсан буюу идээтэй байна уу? Улайсан бол тэр нь орчныхоо арьс руу тэлсэн байна уу? гэдгийг өлгийг задлах бүртээ гярхай ажиглаж ийм шинж байвал эмчид яаралтай үзүүлэх ёстой (зураг). Хүй ихэвчлэн 7 хоногт цөглөдөг боловч хүйний шарх бага зэрэг улайсан буюу хүйнээс шүүс, идээ гарч байж болно. Хүйн улайлт хир зэрэг тархсанаас өвчний хүнд хөнгөн тодорхойлогдоно. Хэрэв улайлт зурагт үзүүлсэн шиг хэвлийн хана руу тарж орсон бол хүнд халдвараар өвчилсөн хэрэг. Эмчид яаралтай үзүүл.



Нярай хүүхдийн зулай чинэрэх нь хүнд халдвараар өвчилснийг илэрхийлэх нэг чухал шинж юм (зураг). Нярайн толгойг босоо байрлалд, уйлаагүй тайван байхад зулайг ажиглаж, тэмтэрч үзнэ.



Зулай овойж, чинэрсэн буюу лугшилттай байвал хүүхэд мэнэнгээр өвчилсөн байж болно. Нярай хүүхдийн бүх биеийн арьсыг ажиглаж идээт тууралт байгаа эсэхийг шалга. Хэрэв тууралт байвал олон цөөнийг анхаар. Том хэмжээтэй эргэн тойрон нь улайсан идээт тууралт байвал нянгийн хүнд халдварын шинж учраас эмчид яаралтай үзүүл.

Хүүхдийн асаргааны зарим ажилбарууд



Хамар цэвэрлэх. Хүүхдийн хамар амьсгалахад чөлөөтэй, битүүгүй байх ёстой. Хамрыг цэвэрлэхдээ хөвөнг зулын гол шиг имэрч ороогоод түүнийгээ буцалсан ус буюу борын хүчлийн уусмалд норгож, болгоомжтой эргүүлэх хөдөлгөөнөөр нус салсыг цэвэрлэнэ.

Хамрын салт эмзэгхэн, амархан гэмтэж өвчилж болох тул хамрыг маш болгоомжтой цэвэрлэх ба шүдэнз, модонд хөвөн ороож цэвэрлэхийг хориглоно.

Хамрын угт нус хатсан үед хамрын гадна нуруунд шар тос, вазелин түрхэж, хамрын хөндийд буцалсан цэвэр ус, сулхан давстай ус 2-3 дусал дусааж, хэсэг байлгаж дэвтээсний дараа хамрыг цэвэрлэнэ. Мөн ургамлын тос ч дусааж болно. Хамарт эм, өөр зүйл дусааж болохгүй. Хамрыг амьсгалд чөлөөтэй болгохын тулд хүүхдийг үе үе 10-15 минут доош нь хэвлийгээр нь харуулж барин нурууг нь илэхэд хүүхэд дуртай байдаг.

Нүд цэвэрлэх. Борын хүчлийн 2%-ийн уусмалд норгосон хөвөн бөмбөлөгөөр өглөө бүр нүдийг гадна булангаас нь дотор булан руу чиглүүлж арчина (зураг).

Нүдэнд эм дусаахдаа гадна буланд нь дусаагаад хөвөн тампоноор арч. Борын хүчлийн уусмалыг бэлдэхдээ нэг аяга буцалсан усанд цайны нэг халбага хүчил хийнэ. Нүдний дусаагуурыг хэрэглэсний дараа цэвэрлэж буцалгаад тагтай шилэнд хадгална.



Зөв



Буруу



Ам цэвэрлэх. Эрүүл хүүхдийн амны салстыг арчихгүй, харин хэл завьжаар нь цайвар өнгөр тогтсон бол 2%-ийн содын уусмалаар арчина. Мөн зөгийн балтай усаар арчиж болно.

Хуруугаа цэвэр зөөлөн эдээр ороон, содтой усанд норгож амыг цэвэрлэнэ.

Хумс. Хүүхдийн хумс хурдан ургадаг. Хумсыг зөв авч байхгүй бол хугарахаас гадна биеийн арьс салстыг урж болно.

Үс. Хүүхдийн үсийг богино засаж, усанд орох бүрийд угаана.

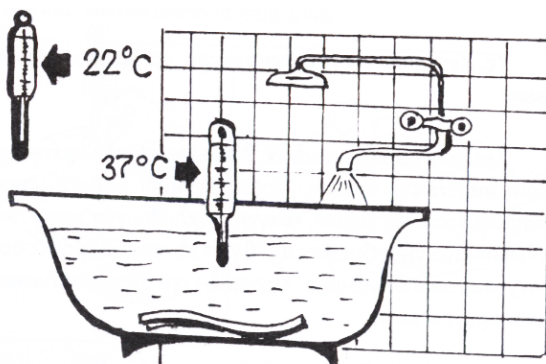
Арьсыг цэвэр байлгах. Арьс хамгаалах эрхтэнээс гадна амьсгалах эрхтэн учраас түүнийг байнга цэвэр байлгавал зохино. Нярай, хөхүүл хүүхдийн нүүр, хүзүү, чих орчмын арьсыг буцалсан бүлээн усанд норгосон алчуураар зөөлөн арчина. Хүүхдийн хүй бүрэн цөглөмөгц усанд оруулж эхэл.

Хүүхдийн усанд ордог сав, сойз, алчуур, саван бүгд тусдаа байна. Хүүхдийн хувцсыг нийтийн саванд угаахгүй. Тусад нь өөрийнх нь түмпэнд угаана. Хүүхдийг

өдөр бүр угаагаад байвал уснаас айхгүй, эвгүйцэхгүй болдог. Өдөр бүр угаадаг хүүхдийн арьс нурдаггүй.

Хүүхдийг хуурайлах бүрийн дараа бөгсийг нь заавал угааж бай. Охидын хярзан, бэлэг эрхтэнг урдаас нь хошног руу чиглүүлэн угааж, дараа нь цэвэр хуурай алчуураар дарж хатаана.

Хүүхдээ нүцгэлэхийн өмнө салхивчаа хаан, эх гараа савандан угааж цэвэр хормогч зүүнэ. Усанд ороход болон уснаас гараад өлгөйдөхөд шаардлагатай зүйлийг ширээн дээр бэлтгэж тавина. Хүүхдийн усанд орж буй өрөөний дулаан $22-24^{\circ}\text{C}$ байна. Хүүхдийг тусгай паалантай буюу хуванцар саванд усанд оруулна.



Усны дулааныг тохируулах. Нярай хүүхдэд буцалсан ус хэрэглэнэ. Эхний саруудад усны дулаан 37°C , 6 сараас дээш насанд 36°C байна.

Оруулж байгаа ус хүүхдийн биеийг бүрэн булхаж далдлах ёстой. Нярай хүүхдийн биеэр тууралт гарвал сулхан марганцтай (бүдэг ягаан) усанд оруулна. Марганцыг сайн хутгаж бүрэн ууссаны дараа хүүхдээ оруулна.

Усанд байх хугацаа. 1 хүртэлх насны хүүхдэд 5-7 минут, 2 насанд 8-10 минут, 2-оос дээш насанд 10-20 минут байлгана.



Усанд орох тоо. Төрөхөөс гарснаас хойш өдөр бүр, 6 сараас дээш 1 өнжөөд, 1-3 насанд долоо хоногт 2-3 удаа, 4-5 наснаас долоо хоногт 1 удаа усанд оруулна.

Уснаас гаргах. Усанд оруулаад гаргахдаа 1-2 хэмээр хүйтэн усыг домбо, хувингаар хүүхдийн дээрээс нь гоожуулж дараа нь хуурай алчуураар зөөлөн арчина.

Хүүхдийн өрөө. Хүүхэд амьдарч байгаа өрөөг тогтмол агааржуулах, хүйтний улиралд 3-4 цаг тутам 10-15 минут, зун салхивчийг өдөржин нээлттэй байлгавал сайн. Өрөөний агаарын дулаан 1 сар хүртэлх хүүхдэд 22°C, 2-3 сараас 20-21°C, 3 сараас дээш насанд 18-19°C байвал зохино. Хүүхэд байдаг өрөөнд угаалга хийх, хоол бэлдэх, тамхи татахыг цээрлэ. Тамхины утааны никотин хор хүүхдийн амьсгалаар уушгинд орж хортой нөлөө үзүүлдэг.



Агаарын хэрэгцээ. Хүүхдийн өсөлт хөгжилтөнд цэвэр агаар нэн шаардлагатай байдаг. Дулааны улиралд хүүхэд төрснөөс хойш 5-7 хоногийн дараа гадаа гаргаж 10-15 минутаас 2-3 цаг хүртэл хооронд нь завсарлагатайгаар агаарт байлгана. Агаарт унтуулсан ч зүгээр. Харин намар, өвлийн улиралд хүүхдийг 2-3 долоо хоногтойгоос нь дулаахан хувцаслаж -10 -15°C -аас илүүгүй хүйтэнд, салхигүй тогтуун үед агаарт гаргаж болох бөгөөд хүүхдийг урьдчилан $+20-22^{\circ}\text{C}$ -ийн дулаан өрөөнд 2-3 минут нүцгэн байлгаж улмаар хугацааг аажмаар 10-50 минут хүртэл уртасган хүйтэн сэрүүнд дасгасан байх ёстой. Заримдаа агаарын бохирдол ихтэй орчинд гадаа гараад ч хүүхэд агаараар хангагдахгүй, агаарын харьцангуй дутагдалд ордог тул амралт чөлөөгөөрөө хүүхдээ авч хотоос гадагш зугаалах ашигтай.

Гурав. Урьдчилан сэргийлэх тарилгын гайхамшиг

*Жаргалыг хүсвэл
Эрүүлийг хүс
Эрүүлийг хүсвэл
Урьдчилан сэргийлэх тарилгыг хүс*

Хүүхэд эрүүл бойжих нэг үндэс нь урьдчилан сэргийлэх тарилга-вакцинуудыг товлосон хугацаанд нь хийлгэх явдал бөгөөд эцэг эхчүүд хүүхэддээ хэзээ, ямар вакцин хийлгэх ёстойг сайн мэдэж тухай бүр таслахгүй хийлгэхийг чармайх хэрэгтэй. Вакцинаар сэргийлж байгаа халдварт өвчнүүд нь хүүхдийн амь насанд аюултай, хүүхдийг тахир дутуу болгодог өвчнүүд байдаг бөгөөд урьдчилан сэргийлэх вакцин нь хүүхдийг тухайн өвчнөөс

насан турш нь хамгаалах чадварыг биед үүсгэдгээрээ гайхамшигтай юм.

1. **Сүрьеэ.** Энэ нь уушги, яс мэдрэл, гэдэс, булчирхайг хүнд гэмтээдэг аюултай өвчин . . .

Өвчлөхгүйн тулд: Сүрьеэгийн вакциныг төрсний дараа 24-48 цагийн дотор 1 удаа, дараа нь 8, 15 настайд нь тус бүр нэг удаа тариулна.

2. **Халдварт саа.** Энэ өвчин тархи нугасыг гэмтээж хөдөлгөөний эрхтэнг саажуулснаас хүүхдийг насан турш нь тахир дутуу болгоно . . .

Өвчлөхгүйн тулд: Халдварт саагаас сэргийлэх вакцины 6 удаагийн тун хангалттай. Хүүхэд төрмөгц 24-48 цаг дотор, 2,3,4 сартайд тус бүр нэг удаа, 2 нас, 8 насанд тус бүр нэг удаа вакцин хэрэглэвэл өвчлөхгүй болно.

Вакциныг 2 дуслар уудаг.

3. **В вирус гепатит.** В-вирус элгийг гэмтээж шарлах өвчин үүсгэдэг бөгөөд дутуу эдгэрвэл элэг хатуурах, цаашид элэгний өмөн үүсэх аюултай . . .

Өвчлөхгүйн тулд: В гепатитийн вакцинаар 3 удаа тариул. Эхний тунг төрсний дараа 24-48 цагийн дотор, 2 дахь тунг 2 сартайд, 3 дахь тунг 8-11 сартайд булчинд тарина.

4. **Сахуу.** Гүйлсэн булчирхай өнгөртөн үрэвсэж, амьсгал боогдон хордлогод орно . . .

Өвчлөхгүйн тулд: Сахуу-хөхүүл ханиад-татрангийн гуравт вакцинаар 4 удаа тариулна. Хүүхэд 2,3,4 сартайдаа, 2 настайдаа тус бүр нэг удаа, 8,15 насандаа сахуу-татрангийн хоёрт вакцинаар нэг нэг удаа тариулбал өвчний эсрэг дархлалтай болно.

5. Хөхүүл ханиад. Амьсгал мэдрэлд хүчтэй нөлөөлж бөгшүүлж ханиадаг . . .

Өвчлөхгүйн тулд: Гуравт вакцин 4 удаа тариулснаар сэргийлэгдэнэ (сахуугаас үз)

6. Татран. Мэдрэлийн эрхтэн хордож, хүчтэй таталт үүсдэг аминд аюултай өвчин . . .

Өвчлөхгүйн тулд: Гуравт вакцинаар 4 удаа, хоёрт вакцинаар 2 удаа тариулж дархлал тогтоно.

7. Улаанбурхан. Амьсгал, зүрх, хоол боловсруулах, мэдрэлийн эрхтнийг хямруулдаг тууралттай халдварт өвчин. Нас баралт ихтэй . . .

Өвчлөхгүйн тулд: Улаанбурхнаас сэргийлэх вакцинаар 2 удаа, 8-11 сартайд эхний тунг, 6-10 сарын дараа 2 дахь тунг тариулснаар дархлал тогтоно.

Вакцинжуулалтын товллол

| Вакцины нэр / нас | Сүрьеэ | В гепатит | Халдварт саа | Сахуу хөхүүл ханиад татрангийн гуравт | Сахуу татрангийн хоёрт | Улаан бурхан |
|--------------------------|--------|-----------|--------------|---------------------------------------|------------------------|--------------|
| Төрсний дараа 24-48 цагт | + | + | + | | | |
| 2 сартайд | | + | + | + | | |
| 3 сартайд | | | + | + | | |
| 4 сартайд | | | + | + | | |
| 8-11 сартайд | | + | | | | + |
| 1 настайд | | | | | | + |
| 2 настайд | | | + | + | | |
| 8 настайд | + | | + | | + | |
| 15 настайд | + | | | | + | |

ХЭРЭВ ЭДГЭЭР ВАКЦИНУУДЫГ ОГТ ТАРИУЛААГҮЙ БУЮУ ДУТУУ ТАРИУЛСАН БОЛ ТЭР ӨВЧНӨӨР ӨВЧИЛДӨГ УЧРААС ХҮҮХЭДДЭЭ ТОВЛОЛЫН ВАКЦИНУУДЫГ ТАСЛАХГҮЙ ХИЙЛГЭХИЙГ ЭЦЭГ ЭХЧҮҮД ОНЦГОЙ АНХААР!!!

Дөрөв. Өвчтэй хүүхдийн асаргаа, эхчүүдийн гэрээр хийх эмчилгээ

4.1. Амьсгалын цочмог халдвар (ханиад шуухина)

*Агаарын чинь сайхан уу дэлхий минь
Алихан төрсөн хүүхдүүд минь*

Хот суурингийн хүүхдүүд жилдээ 5-8 удаа, хөдөөний хүүхдүүд 3-5 удаа ханиад хүрдэг. Хүйтэн сэрүүний улиралд хүмүүсийн бөөгнөрөл ихэсч, гэр орон, ерөө тасалгааны агаарын сэлгэцэл багасч, хот суурингийн агаарын бохирдол нэмэгдэн өвчин үүсгэгч вирусийн орчил ихэсдэгтэй холбоотойгоор ханиад шуухинаа намрын сүүлч, өвөл, хаврын дунд үе хүртэл элбэг тохиолддог. Амьсгалын цочмог халдвар (ханиад шуухинаа) насанд хүрэгчдэд ханиах, найтаах, нус гоожих, хамар битүүрэх зэрэг шинжээр хөнгөн тусдаг тул гэр бүлийнхэн, хүүхдийн орчинд халдвар тараадаг. Харин хүүхдийн нас бага байх тусам хүнд өвчлөх ба заримдаа ч аминд аюултай байдаг.

Хүүхдийг ханиадаар өвчлүүлэхгүй байх найдвартай сэргийлэх нөхцөл бага, харин өвчилсөн хүүхдийг хүндрүүлэхгүй байх арга илүү их байна.

Хүүхдэд мэдэгдэх шинж. Хүүхэд ханиах, халуурах, хоолондоо дургүй болох, уцаар, ороомхой болж уйлагнана. Хамар битүүрч нус гоожих, хоолой хөндүүрлэн өвдөх, амьсгаадах зэрэг шинж гардаг. Ханиадыг эмчийн зааврын дагуу эцэг эх гэрээр эмчилнэ. Үүнд:

- Өвчин хүнд, хөнгөнийг үл харгалзан хүүхэд халуурч байгаа болон халуун буурсны дараах 2-3 хоногт хэвтрийн дэглэм сахиулна.

- Хүүхдийн амьдарч буй орон байрны дулаан, агааржилт өвчний явцад их нөлөөтэй учраас хүүхдийг дааруулахгүй, бас хэт бэгнэж халууцуулахгүй байх.
- Гэр орноо тогтмол агааржуул. Хүүхдийн өрөөнд тамхи татаж агаар бохирдуулахыг хатуу цээрлэ.
- Ханиадтай хүүхдийг сайн хооллож, зөв асарч гэрээр эмчлэхдээ хөхийг аль болохоор олон удаа хөхүүл.
- Хөхөх, хооллохын өмнө хамрыг заавал цэвэрлэж амьсгалд чөлөөтэй болго. Буцалсан ус буюу сулхан давстай ус хамарт нь дусааж цэвэрлээрэй.
- Хоолонд орсон хүүхдэд аль болохоор дуртай хоолыг нь хийж өгч, ойр ойрхон хооллох ба ханиад эдгэрсний дараа 7 хоногийн турш өдөрт нэг удаа нэмэлт хоол өгнө. Хүүхэд заримдаа бөгшүүлж ханиаснаас болж бөөлждөг, тэгвэл бөөлжсөний дараа дахин хоолло.
- Ханиадтай хүүхэд амьсгал болон арьсаар шингэн их алдсанаас бие нь суларч өвчин хүндэрдэг учраас шингэн их уулгах, хөхийг байнга хөхүүлбэл шингэн алдалтаас сэргийлдэг. Ялангуяа хүүхэд халуунтай үедээ ердийнхөөсөө илүү их шингэн зарцуулдаг тул хөхний сүү, цэвэр ус, малын сүү, жимс жимсгэний шүүс, цай зэргийг аль болохоор нэмүү өгвөл сайн.
- Ханиадтай хүүхдэд гич наах, халуун усанд суулгах, ороолт хийх, бумба тавих, хөлийг халуун усанд дүрэх зэрэг займруулах эмчилгээ сайн байдаг (хавсралт 1).

Хүүхдэд содтой сүү, аньсны ханд, зөгийн балтай сүү уулгах, хоолойг амидопирин, царвангаар зайлах нь эмчилгээний үр дүн сайтай байдаг.

Харин хүүхдийн халууныг үзэлгүй эм өгч болохгүй. Суганд үзэхэд 38.5 хэмээс доош халуун тийм ч аюултай

биш, хүүхдийн биеийн хамгаалах урвал гэдгийг сана. Харин ханиаданд пенициллин, септирин, ампициллин, ампиокс зэрэг антибиотик өгч болохгүй. Антибиотик ханиадны үед хүндрэлээс сэргийлэхгүй, уушгины хатгалгаанаас сэргийлэхгүй, ханиадны үргэлжлэх хугацааг богиносгохгүй учраас та мөнгөө дэмий үрэх, тэгэх тусмаа хүүхдээ хордуулж үрэх хэрэггүй. Гэрийн асаргаа, сувилгааг зургаар тоймлон үзүүлэв (хуудас 37).

Эцэг эхчүүдийн тусламж хайх мэдлэг. Ханиад шуухинааны ихэнх нь гэрээр эмчлэх бололцоотой бөгөөд эцэг эх эмчийн зааврыг мөрдөж хүүхдээ гэрээр эмчилж байхдаа хүүхдийн биеийг байнга ажиглаж, ямар нэг хүндрэх шинж гармагц таньж, тусламж хайх мэдлэгтэй байх тун чухал. Ханиад шуухинаа ихэнхдээ хөнгөн өнгөрдөг ч гэсэн хүүхдийн асаргаа сувилгаа хангалтгүй, эмчилгээг зөв хийгээгүйгээс зарим хүүхэд амархан хүндэрч, хүүхдийн аминд аюултай байдал ч үүсч болно. 2 сараас 5 хүртэлх насны хүүхдэд ийм шинжүүд гэвэл:

- Хүүхэд ууж чадахгүй болох (хүүхэд юм ууж чадахгүй буюу залгиж чадахгүй болохыг хэлнэ)
- Таталт
- Тайван байхдаа хяхтнаж амьсгаадах (амьсгал авах саадтай болж амьсгал авахад хяхтнаж дуугарахыг хэлнэ)
- Хүүхэд сэрж чадахгүй унтаарах (эхийгээ дуудахад сэрж чадахгүй нүд нь сүүмийж унтаарна)
- Хүүхэд их туранхай байх зэрэг шинжүүд юм.

Дээрх шинжүүдийн аль нэг ажиглагдвал хором ч алдалгүй эмнэлгийн тусламж авахгүй бол хүүхдийн аминд аюултай. Харин 2 сар хүрээгүй нярай хүүхдэд дээрх 2,3,4 дэх шинжээс гадна:

- Хөхөндөө муудах (ердийн хөхдөг хэмжээний хагасыг хөхөж байвал хөхөндөө муудсан гэнэ)
- Цээж шуугиж амьсгал бачуурах (амьсгал гаргах саатаж, амьсгал гаргах үед шуугиан сонсогдож цээж хонхолзохыг хэлдэг)
- Яраглаж амьсгаадах
- Хамрын самсаа сарталзах
- Хүүхдийн суганы халуун 36.5 хэмээс багасах буюу 37.5 хэмээс ихсэхийн (халууны шилээр хэмжинэ) аль аль нь нянгийн хүнд халдварын цорын ганц шинж ч байж болно.

Уушгины хүнд хатгалгаатай нярай хүүхдэд цээж хүчтэй хонхолзох, хамар сарталзах (зураг), яраглаж амьсгалах зэрэг хүнд өвчний шинжүүд гарч болох тул эх та гярхай ажиглаж байх учиртай.

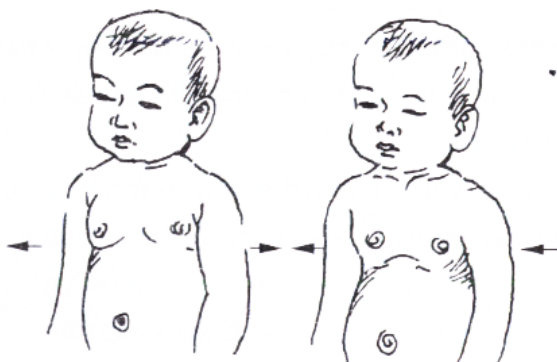


Хамрын угалз хэвийн байх үед



Амьсгал авах хамар сарталзаж байна

Нярай хүүхдийн амьсгал гаргахад зөөлөн богино авиа сонсогдож байвал яраглаж (янцаглаж) амьсгалах гэдэг. Амьсгал саадтай үед л нярай хүүхэд яраглаж амьсгалдаг. 2 сараас 5 хүртэлх насны ханиадтай хүүхдэд эцэг эхийн ажиглаж байх нэг чухал шинж нь “**цээж хонхолзох**” буюу амьсгал олшрох болой. Хүүхэд тайван байхад амьсгал авах үед цээжний доод хэсэг дотогш татагдаж байвал “**цээж хонхолзох**” шинж гэж үзэх бөгөөд энэ нь хүүхэд уушгины хүнд хатгалгаатайг нотолж буй хэрэг (зураг)



Ийм шинж ажиглавал эмнэлэгт яаралтай хэвтэнэ.

Ханиадтай хүүхдэд элбэг тохиолддог хүндрэлийн нэг нь уушгины хатгалгаа бөгөөд эрт илрэх шинж нь амьсгаадах буюу амьсгал олшрох шинж учраас амьсгалын тоо нэг минутанд хэдэн удаа байвал амьсгал олширсон гэж үзэх учиртайг эхчүүд мэдэх ёстой. Хүүхдийн амьсгалыг нэг бүтэн минут тоолно. Халуунгүй, тайван үедээ хүүхдийн амьсгал нэг минутанд хэвийнхээсээ олширсон бол уушгины хатгалгаагаар хүндэрсний шинж бөгөөд эмчид яаралтай үзүүлж, эмчийн заавраар гэрээр антибиотик эмчилгээ хийнэ. 2 сар хүрээгүй эрүүл хүүхдийн амьсгалын

тоо халуунгүй тайван үедээ 1 минутанд 60 буюу түүнээс олон, 2-12 сартай хүүхдэд 50 буюу түүнээс олон, 1-5 хүртэлх насны хүүхдэд 40 буюу түүнээс олон байвал амьсгал олширсон гэж үзэх бөгөөд энэ нь 2 сар хүрээгүй хүүхдэд уушгины хүнд хатгалгаа, 2 сараас 5 хүртэлх насны хүүхдэд уушгины хатгалгааны шинж юм. Уушгины хүнд хатгалгааны шинжтэй хүүхдийг эмнэлэгт яаралтай хэвтүүлэх ба уушгины хатгалгаатай хүүхдийг гэрээр сайн асарч эмчийн зааврын дагуу антибиотикоор эмчилж болох учраас эх та тэр антибиотیکیг:

- ямар хэмжээгээр,
- өдөрт хэдэн удаа, ямар зайтай
- хэдэн хоног өгөх ёстойг

эмчээр сайн хэлүүлж ойлгоогүй зүйлээ, ичиж нэрэлхэлгүй асуугаарай. Харин гэр орны нөхцөл, боломж муу бол та уушгины хатгалгаатай хүүхдээ эмнэлэгт хэвтүүлсэн нь дээр. Та хүүхдээ хэр зөв асарч, эмчийн зааврыг хэрхэн зөв биелүүлсэн эсэхээс эмчилгээний үр дүн шалтгаална.

Антибиотикоо 2 өдөр өгсний дараа та эмчдээ дахин үзүүлээрэй. Харин дараах шинжүүдийг сайн ажиглаж аль нэг шинж нь ажиглагдвал тэр дороо л (яаралтай) эмчид үзүүлээрэй. Үүнд:

- хүүхдийн амьсгал саадтай болох (цээж хонхолзох),
- амьсгалын тоо олшрох,
- хоолондоо муудах,
- биеийн байдал илэрхий муудах,

Эдгээр шинжүүдийг ханиадтай хүүхдэд ч, хатгалгаатай хүүхдэд ч гярхай ажиглаж байгаарай.

Ханиадтай хүүхдийн асаргааны онцлог болон эхийн ажиглаж байх шинжүүдийг бүдүүвчээр үзүүлээ (бүдүүвч 1 .2).



2 сар хүрээгүй хүүхдийн асаргааны онцлог нь хүүхдийг ямагт дулаан байлгах явдал. Нярайн амьдрах ерөөний дулаан 22-24 хэм байвал зохино. Эмнэлэгт очих замд хүүхдийг дулаан байлгах сайн арга бол нэхий өлгийд өлгийдөх, өлгийний гадуур хөнжлөөр хучих, эх хүүхдийг биедээ нааж тэврэх зэрэг бөгөөд хүүхэд зулайгаар дулаан их алддаг тул зөөлөн даавуу малгай өмсгөнө. Хэрэв хүүхэд өвдсөн үедээ хоолны дуршил муу болбол:

- хөхөө аль болох ойр ойрхон, сайн хөхүүл.
- Олон төрлийн амттай, зөөлөн өөрийнх нь идэх дуртай хоолоор бага багаар олон удаа сайн хоолло.
- Хооллоход саадтай байвал хамрыг цэвэрлэ. Хүүхдийн өвчин илаарших хирээр

хүүхэд хоолондоо дуртай болно.

Бүдүүвч 1.

| Хүүхдийг дулаан байлга | Олон удаа хөхүүл | Хамрыг цэвэрлэ |
|---|---|---|
|  |  |  |

2 сар хүрээгүй үедээ хүүхэд тань ханиад хүрвэл:

Дараах шинжүүдийг ажиглаж бай. Үүнд:






- Амьсгал саадтай болох
- Амьсгалын тоо олшрох
- Хөхөндөө муудах
- Биеийн байдал илэрхий муудах

Эдгээр шинжүүдээс аль нэг нь ажиглагдвал эмчид **ЯАРАЛТАЙ ҮЗҮҮЛ.**

Бүдүүвч 2

2 сараас 5 нас хүртэлх хүүхэд ханиад хүрвэл:

| | | |
|--|---|---|
| <p>Сайн хоолло.</p> <ul style="list-style-type: none">• янз бүрийн хоол олон удаа өг• өвчилсний дараа ахиу хоолло• хамрыг цэвэрлэ | <p>Шингэн их уулга.</p> <ul style="list-style-type: none">• уух юм илүү өг• хөхөө ойрхон хөхүүл | <p>Хоргүй зөөлөн эмээр хоолойн өвдөлт болон ханиалгыг намжаах</p> |
|  |  |  |

Дараах шинжүүдийг ажиглаж бай. Үүнд:



- амьсгал саадтай болох.
 - Амьсгалын тоо олшрох.
 - Ууж чадахгүй болох.
 - Биеийн байдал илэрхий муудах
- Эдгээр шинжүүдээс аль нэг нь ажиглагдвал эмчид **ЯАРАЛТАЙ ҮЗҮҮЛ.**

4.2. Суулгалт өвчин аюултай

...Эмийн түрүүчус агаад өвчинг эмчилнэ...

Хүүхдийн баас шингэрч, хэвийн тогтоц нь алдагдаж 24 цаг дотор 3-аас олон баахыг суулгалт өвчин гэдэг. Суулгалт өвчин 2 гол аюултай. Үүнд:

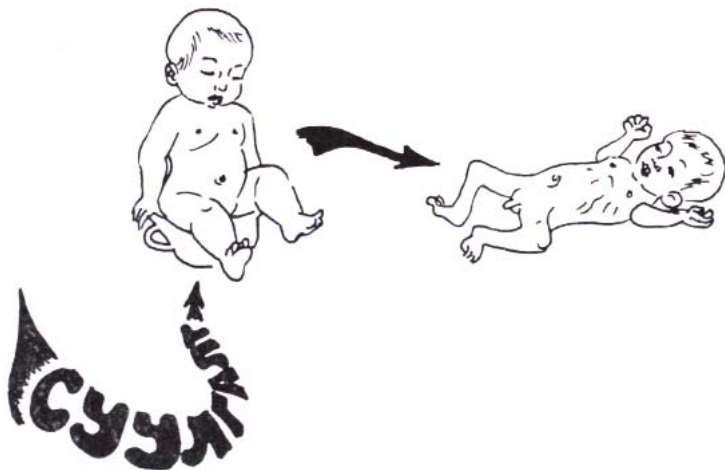
1. Хүүхэд суулгалтаар (мөн бөөлжсөөр) их хэмжээний ус, эрдэс давсаа алдах учраас шингэн алдалт үүсдэг. Энэ алдсан шингэнийг тухай бүр нөхөхгүй бол шингэн алдалт нэмэгдсээр хүүхдийн аминд аюул учирдаг нь тасалгааны цэцгийг услахгүй байсаар хатаасантай агуулга нэг бөлгөө.

2. Суулгалт өвчинтэй хүүхдийг зөв сайн хооллоогүйгээс тэжээллэг бодис гэдэсний ханаар шимэгдэх нь багасч хүүхэд турна. Туранхай хүүхдийн биеийн эсэргүүцэл суларч өвчин даахгүй болно. Хүүхэд суулгалтаар удаан өвчлөх, олон дахин өвдөх тусам турдаг.

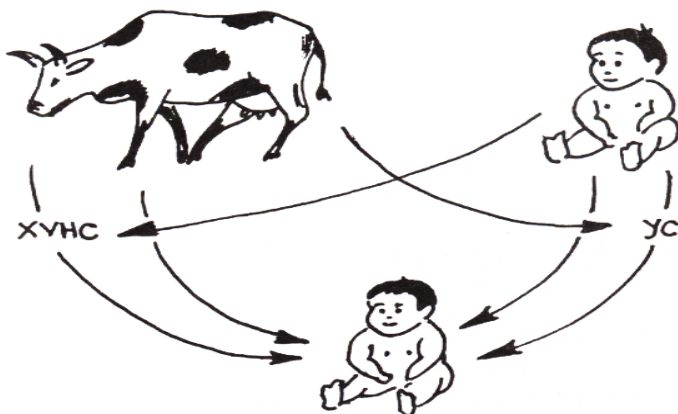


Шалтгаан. Суулгалт өвчнийг 25 гаруй вирус, нян, эгэл биетүүд үүсгэдэг. Суулгалтын шалтгаан болох

эмгэгтөрөгчид ихэвчлэн баас-амны замаар (үүнд баасны нянгаар бохирлогдсон сүү, хоол буюу ус, гараар) дамжин халдварлана. Ер нь хүн амьтны баас аль нь ч халдварын эх үүсвэр болдог.



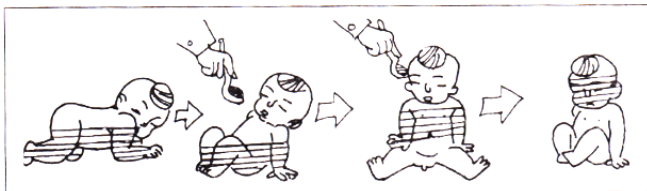
Нялх, бага насны хүүхдийн баас эмгэгтөрөгч нян, вирус их агуулдаг учраас онцгой аюултай. Хүүхэд мөлхөж эхлэх үеэс гэрийн орчим баасны нянтай хавьтах боломж их.



Хүүхдийг ядахдаа 4-6 сар хөхөөр хооллохгүй байх, буруу хөхүүлэх, угжих, хөхөлт хэрэглэх, чанаж бэлдсэн хоолыг тасалгааны дулаанд удаан хадгалах, бохир ус уух, хүүхдийн баасыг цэвэрлээд гараа угаахгүй байх, хүүхдийн баасыг зөв хаяж зайлуулахгүй байх зэрэг зан заншлын хүчин зүйлүүд суулгалт үүсэхэд их нөлөөтэй. Суулгалт өвчин манай оронд дулааны улиралд 7-9 сард ихэсдэг нь хүнс, тэжээл амархан мууддагтай холбоотой.

Усан суулгалт аюулгүй. Хүүхдийн суулгалтаар алдсан шингэнийг нөхөж өгөөд байвал усан суулгалт өөр ямар ч эм хэрэглэхгүйгээр ихэнх нь 5-7 хоногт аяндаа зогсдог. Ийм учраас хүүхэд суулгаж эхэлмэгц шингэн алдалтаас сэргийлж тодорхой хэмжээний шингэн уулгана. Хүүхэд өдөр бүр уудаг ердийн хэмжээний шингэн дээрээ илүү шингэн уух ёстой.

Суулгалт бүрийн дараа ямар хэмжээний шингэн өгөх вэ?



2 нас хүртэл: суулгалт бүрийн дараа 50-100 мл буюу дунд гарын шаа-зангийн хагас шингэн.

2 наснаас дээш: суулгалт бүрийн дараа 100-200 мл шингэн уулгана.

Ийнхүү хоногт өгөх шингэний хэмжээ суулгалтын тооноос хамаарна.

Шингэнийг яаж уулгах вэ?

- 2 нас хүртэлх хүүхдэд цайны халбагаар 2-3 минутын зайтай уулга.
- 2-оос дээш насны хүүхдэд шингэнийг аяганаас багаар оочуулж уулгана.
- Хэрэв хүүхэд бөөлжвөл 10 минут хүлээгээд дахин аажим үргэлжлүүлэн өг.
- Суулгалт зогсох хүртэл шингэн илүү уулгаж бай.

Ямар шингэн уулгах вэ? Та гэртээ бэлтгэж болох будааны шүүс, буцалсан ус, хярам, шингэн цай, давс чихрийн уусмалын алиныг ч өгч болно. Аль болохоор эрт , цаг алдалгүй ердийн уудгаас их өгөхийг хичээ. Суулгалт зогсох хүртэл шингэнийг хэдэн хоног ч өгнө. Харин дан чихэр ихтэй уусмал, худалдааны амтлаг шүүсүүд их чихэртэй тул туулгаж, шингэн алдалтыг ихэсгэдэг.



Шингэн алдалтаас сэргийлэх, түүнийг эмчлэхэд хамгийн сайн уусмал бол шингэн сэлбэх давсны уусмал (ШСД) юм. Шингэн сэлбэх давсны олон улсын нэр нь ORS юм.

Манайхан хорасол гэж нэрлэж заншжээ. Уул нь ORS буюу ШСД нэрээр нь хэлж занших нь зүйтэй. Энэ уусмалын нууц нь глюкоз, натри, калийн давс, усыг зөв харьцаатай агуулах учир суулгалт өвчний шингэн, эрдэс алдалтыг

бүрэн нөхөх чадалтай, шингэн алдалтаас сэргийлэх болон эмчлэх цорын ганц эм болсонд оршино. Харин суулгалтыг зогсоох буюу баасны тоог цөөрүүлэхгүй боловч шингэн алдалт үүсгэхгүй учраас хүүхэд хүндрэхгүй.

ШСД-ны уусмал бэлтгэх дараалал.

- Савантай усаар гараа угаа.

- Цэвэр саванд нэг уут ШСД бүгдийг хий, сэнжтэй аяга, шанага домбо, шил зэрэг бэлэн буй сав ашигла



- Нэг литр цэвэр ус хэмжиж ав (ууттайг найруулах зөв хэмжээ) буцалгаж хөргөсөн ус сайн боловч бололцоогүй үед бэлэн буй ундны цэвэр ус хэрэглэж болно.



- ШСД-тай сав руу усаа юүл. Нунтаг бүрэн уустал усаа сайн хутга
- Уусмалаа амталж үз. Та ямар амттайг мэднэ.

ШСД-ны уусмалыг өдөр бүр шинээр найруулж, тагтай цэвэр саванд хадгалах ба өдөртөө хэрэглээд

үлдсэн уусмалыг асгана. ШСД-ны уусмалыг усны оронд цагаан будааны 1 литр шүүсэнд найруулбал бүр сайн.

ШСД-ны уусмал суулгалтыг зогсоохгүй боловч түүний ач холбогдол нь суулгалтаар хүүхдийн биеэс алдаж байгаа шингэн ба давсыг нөхөж хүүхдийн өвчнийг хүндрүүлэхгүй гэдэгт итгэж болно.

Суулгаж байгаа хүүхдийн хоолыг сойхгүй



- Хүүхдийн нас 6 сар хүрээгүй бол аль болохоор олон удаа хөхүүл.
 - Хүүхэд тэжээвэр бол ердийн өгдөг сүүгээ өг.
 - 6 сараас дээш настай бол мах, будаа, бантан, будааны зутан гэх мэт нэмэгдэл хоолыг хуучин өгдөгөөрөө өг. Харин хоолны илчлэгийг нэмэгдүүлэхийн тулд хоол бүрт 1-2 цайны халбага ургамлын тос нэм.
 - Кали ихтэй жимсний шинэхэн шүүс, бяцалсан гадил (банан) өгвөл сайн.
- Хүүхдийн хоолыг идэх бүрд нь шинээр бэлтгэн, хярж жижиглэн сайн чанаж өг.
 - Хүүхдийн хооллох дурыг аль болохоор хөдөлгөн, өдөрт 6-аас цөөнгүй хоолло.
 - Хүүхдийг хооллож байх үед болон суулгалт зогссоноос хойш 2 долоо хоногийн турш сайн хооллож өдөрт 1 удаа нэмэгдэл хоол өгч бай.

Дээр өгүүлснийг дүгнэвэл:

СУУЛГАЛТ ЭХЭЛМЭГЦ ШИНГЭН АЛДАЛТААС СЭРГИЙЛЖ ШИНГЭНИЙГ ЕРДИЙНХӨӨС ИЛҮҮ УУЛГАХ, ТУРААЛААС СЭРГИЙЛЖ ЕРДИЙНХӨӨС САЙН ХООЛЛОХ НЬ СУУЛГАЛТ ӨВЧНИЙ ҮНДСЭН ЭМЧИЛГЭЭ АЖЭЭ.



Цочмог суулгалтын үед өөр ямар ч эм өгөхгүй. Эцэг эхчүүд дур мэдэн антибиотик, фталазол уулгах нь хүүхдийн гэдэсний хэвийн өнгөрийг алдагдуулж, суулгалт ужиграх шалтгаан болдог. Харин цусан суулгалтын үед эмчийн зөвлөгөөгөөр үүсгэгчийн эсрэг эм хэрэглэдэг. Нярай хүүхдийн баас цустай гарвал эмнэлэгт хэвтүүлнэ.



Шингэн алдалт. Суулгалт өвчтэй хүүхдэд шингэн хангалттай уулгахгүй буюу өгч буй шингэний хэмжээ суулгалтаар алдаж буй шингэний

хэмжээнээс бага байвал шингэн алдалтын шинж гарна.

Хүүхэд жингийнхээ 5%-д хүрэхгүй шингэн алдах үед ямар нэг тодорхой шинж гарахгүй. харин 5%-иас дээш алдвал шингэн алдалтын доорх шинжүүд гардгийг эхчүүд ажиглаж байх хэрэгтэй. Үүнд:

- Хүүхэд цангаж уух юм нэхэж ховдоглон уух.
- Хүүхэд уцаар тайван бус болох.
- Хэвлийн арьсыг чимхээд тавихад хэвдээ удаан орох.
- Нүд, зулай хонхойх.

Эдгээр шинжүүдээс 2 шинж байвал эмчид яаралтай үзүүлж ШСД-ны уусмал эмчийн хяналтан дор 4 цагийн турш уулгана. Хэрэв ийм арга хэмжээ яаралтай авахгүй бол хүүхэд хүндэрч, шингэн их алдсан шинжүүд гарч аминд аюултай болно. Үүнд:

- Хүүхэд орчны сонирхол муу, унтаа, ноомой болох.
- Уух дургүй, хөдөлгөөнгүй сул болох.
- Арьсны хуниас маш удаан арилах.
- Нүд (зулай) их хонхойх зэрэг нь аминд аюул учирч буйг илтгэнэ.

Суулгалт өвчтэй хүүхдээ гэртээ эмчилж байхдаа эхчүүд дараах шинжүүдийг гярхай ажиглаж аль нэг нь ажиглагдвал тусламж яаралтай хайх хэрэгтэй:

Үүнд:

- **Хоол цайндаа дургүйцэх**
- **Олон удаа усархаг суулгах**
- **Ам нь их цангах**
- **Дахин дахин бөөлжих**
- **Баасанд нь цус үзэгдэх**
- **Халуурах**

Суулгалт өвчний үед эхчүүдийн тусламж хайх мэдлэг

Хэрвээ хүүхэд тань:

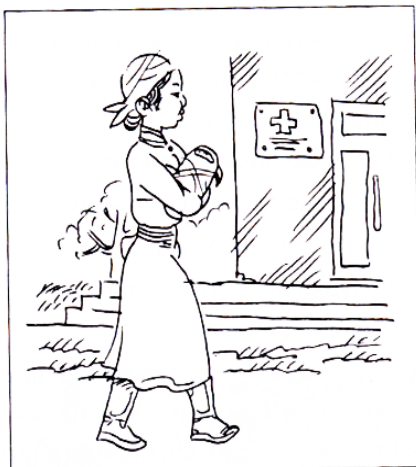


Хоолоо идэхгүй бол: . . .

Их цангавал: . . .



Олон удаа суулгавал: . . .



Дахин дахин бөөлжвэл: . . .



Халуурвал: . . .



Цустай баавал . . .

Суулгалт өвчнөөс сэргийлэх. Үндсэн

долоон зарчим байдаг:

1. Хүүхдийг наанадаж 6 сар хүртэл зөвхөн хөхөөр хооллох, боломжтой бол 2 нас хүртэл нь үргэлжлүүлэн хөхүүлэх. Хөхөөр хооллох эрүүл ахуйн шаардлага нь:

- Халдвар авахаас сэргийлж төрсний дараа 20 минут дотор хүүхдийг амлуулах, буцалсан ус, чихэртэй ус, сүүн тэжээл, бусад шингэн зүйл өгөхөөс зайлсхийх.
- Хүүхдийг боломжоор нь олон удаа хөхүүлэх.
- Хөхүүлэхийн өмнө буцалсан усаар эсвэл борын хүчлийн уусмалаар хөхнийхөө товчийг ариутгаж, 2-3 удаа шувтарч саагаад, дараа нь хөхүүлэх.

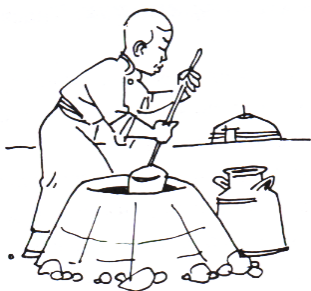
2. Хүүхдийг нэмэгдэл хоолонд дасгаж оруулах, хоол хүнсийг зөв хадгалж, зөв бэлтгэх

3. Ундны цэвэр ус хүрэлцээтэй хэрэглэх нь суулгалт өвчнөөс сэргийлэх гол аргын нэг.



Гэр орны нөхцөлд ундны усыг ахуйн хэрэгцээний, юм угаахад зориулсан уснаас ангид, тагтай саванд хадгалвал ус бохирдохоос хамгаална. Ундны усыг ариун цэврийн хамгаалалтын бүс тогтоогдсон цэвэр эх булгаас авна. Усны эх булгийг бохирдлоос хамгаалж мал амьтад орохооргүй хайс татсан байна.

Ундны усыг зориулалтын нэг ховоо, хувингаар авч цэвэр



саванд, сэрүүн газар хадгална. Усны савыг 7 хоног тутам цэвэрлэн, нар салхинд тавьж хатаана. Савыг таглаатай байлгаж, урт иштэй шанагаар хутгаж авах буюу гоожуулж авах цорготой болговол сайн.

Ундны уснаас мал амьтан уух, хүүхэд усаар тоглох, түүхий ус уухаас болгоомжлох хэрэгтэй.

4. Гараа зөв угаах.

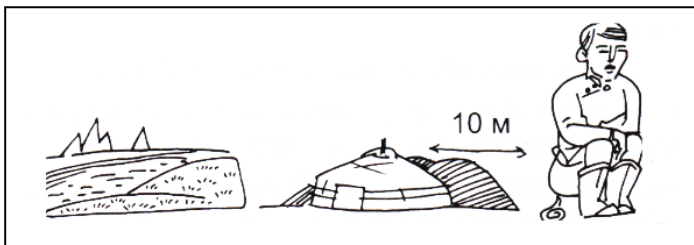
5. Жорлон зөв хэрэглэх. Жорлонг салхины дор, нам газар, гэр оронд 20 м-ээс ойргүй барьж үерийн уснаас хамгаалж шуудуу татна.



Гэр бүлийн бүх хүмүүс, хүүхэд, хөгшид заавал жорлонд бие засаж байх ба жорлонг байнга ариутгаж халдваргүйжүүлэх бодис хэрэглэнэ. Боломжтой бол хүүхдийн жорлонг тусад нь барь.

Жорлон байхгүй бол:

- Ундны усны эх булгаас 10 м-ээс дотогш, гэрийн ойролцоо, хүүхэд тоглодог газар бие засахыг хориглоно.
- Баасыг дарж булна.
- Хүүхдийг ганцааранг нь ил задгай бие засуулж болохгүй.



Голд ойрхон аюултай

Айлд ойрхон аюултай

6. Хүүхдийн баасыг цэвэрлэж зайлуулах. Зарим хүмүүс хүүхдийн баас халдваргүй гэж буруу ойлгодог. Нялх хүүхдийн баас ч гэсэн бусад хүмүүст гэдэсний халдвар тараах аюултай учир эрүүл ахуйн шаардлагын дагуу хурдан зайлуулах хэрэгтэй. Хүүхдийн баасыг тэр дор нь цэвэрлэж заавал жорлонд хийнэ. Хүүхдийг хөтөвчинд бие засуулж сурган тухай бүр нь баасыг жорлонд хийж, хөтөвчийг угааж цэвэрлэнэ. Жорлон байхгүй бол газар хонхойлж булна. Хүүхдийн бөгсийг сайн арчиж цэвэрлэсний дараа өөрийнхөө болон хүүхдийнхээ гарыг заавал угаа.

7. Улаанбурхнаас сэргийлэх тарилга хийлгэсэн бол хүүхэд тань аюулт өвчнөөс сэргийлэгдсэнээр тэр өвчний үед элбэг тохиолддог суулгалт өвчний хүнд хэлбэрээс мөн сэргийлэгдэнэ.

4.3. Хүүхэд халуурвал яах вэ?

Хэрэв хүүхдийн биед хүрэхэд халуун оргиж байвал халуурч байж магадгүй. Халуурсан эсэхийг мэдэхийн тулд хүүхдийн халууныг халууны шилээр хэмжих ёстой. Дарж үзчихээд толгой нь халуун байна, бие нь халуун байна,

хүүхэд халуурчээ гэж халуун бууруулах эм хэрэглэж болохгүй.

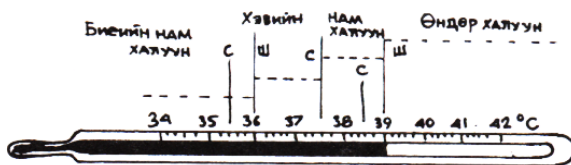
Хэрэв хүүхдийн суганы халуун 37.5 хэм (шулуун гэдэсний халуун 38 хэм) буюу түүнээс их байвал халууралт гэж үзнэ. Харин суганы халуун 38,5 хэм (шулуун гэдэсний халуун 39 хэм) буюу түүнээс дээш байвал өндөр халууралт хэмээн халууны эм (парацетамол) өгч болно.

Өндөр биш халууралтыг эмээр буулгах шаардлагагүй, харин аль болохоор шингэн илүү уулгавал халуун буурна.

2 сар хүрээгүй хүүхдэд суганы халуун 35.5 хэм байвал халуун бууралт (гипотерми) гэдэг. Нярай хүүхдэд халууралт ч ($37.5^{\circ}<$), халуун бууралт ч ($35.5^{\circ}>$) аль аль нь аминд аюултай хүнд өвчний шинж байдаг учраас халууны эм хэрэглэхгүйгээр эмнэлэгт яаралтай хэвтэх учиртай. Хүүхэд ямар нэг хэмжээгээр халуурсан бол нимгэн хувцаслана. Олон давхар хувцас өмсгөж хүүхдийг хэтэрхий бэгнэж болохгүй. Хэт бэгнэснээс хүүхдийн халуун ихэсч болно.

Халууралтын шалтгаан олон янз байх тул хүүхдээ халуурвал таавраар эм уулгах хэрэггүй эмчид үзүүлэх нь зүйтэй.

Өндөр халуун парацетамол өг



С-суганы халуун: Ш-шулуун гэдэсний халуун

Эхчүүд хүүхдийнхээ халууныг хэмжиж, хир удаан халуурч байгааг мэдэж, бусад шинж тэмдэг гарсан эсэхийг гярхай ажиглаж эмчид үзүүлэхдээ хэлбэл халууралтын шалтгааныг тогтоож, үр дүнтэй эмчлэхэд их тус болно.

4.4. Хүүхдийн чих өвдөл яах вэ?

5 хүртэлх насны хүүхдэд чих өвдөх, чихнээс булаг гарах эмгэг олонтаа тохиолдоно. Ялангуяа хүүхдийн хамар битүүрэх үед чих өвдөх нь элбэг учраас хүүхдийн хамрыг ямагт цэвэр байлгах ёстой. Чих нь өвдсөн хүүхэд хөхөндөө муудаж их бахирдаг, халуурдаг, харин хэнгэргэн хальс цоорвол өвдөлт намжиж булаг гоожно. Хүүхдийн чихний өвчний үед элдэв зүйл дусаалгүй эмчид үзүүлж эмчийн заасан эмчилгээг зөв, гүйцэд хийвэл чихний өвчин бүрэн эдгэрнэ. Эхчүүдийн хийх гол юм нь хүүхдийнхээ чихний булгийг өдөрт 3-аас доошгүй удаа цэвэрлэх, хуурайшуулах аргыг сурах ёстой. Чих цэвэрлэх аргыг доор үзүүлэв. Хүүхдийн чих өвдсөн тохиолдолд эмчийн заасан эмчилгээг бүрэн хийж 5 хоногийн дараа эмчдээ дахин үзүүлэх учиртай. Эмчилгээ дутуу хийснээс чихний өвчин архагшдаг. Чихнээс булаг гоожоод 14 хоногоос удсан бол чихний архаг халдвар гэж үзэх бөгөөд цаашид хүүхдийн сонсгол сулрах аюултай.

Хүүхдийн чихэнд чихээс хийхдээ:

Ус шингээдэг цэвэр, хөвөн материал буюу нягт зөөлөн цаасан эдээр чихээс хий. Ямар нэг наалдамхай эд буюу хэврэг цаасан эд чихэнд задарч бутрах тул хэрэглэж болохгүй.



- Хүүхдийн чихэнд чихээсийг нортол нь байлгана.
- Нойтон чихээсийг сугалж аваад оронд нь шинийг хийнэ.
- Чихээсийг хуурай болтол дээрх үйлдлийг давт. Тэгээд чих хуурайшина гэдгийг хэл.

4.5. Туранхай хүүхэд өвчлөмтгий, өвчин даахдаа муу

Эцсэн моринд ташуур олон

Хүүхэд турж эцсэнээс биеийн эсэргүүцэл нь доройтож аливаа өвчнөөр өвчлөмхий болдог.

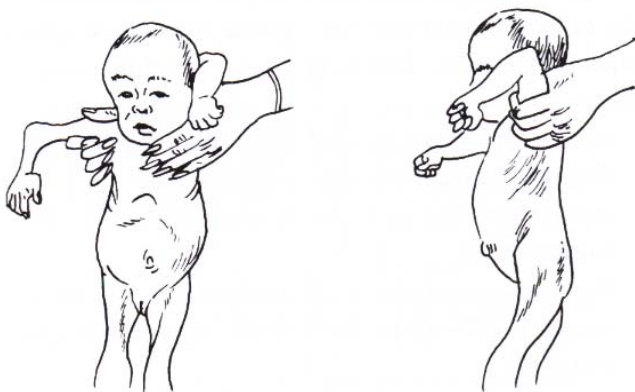
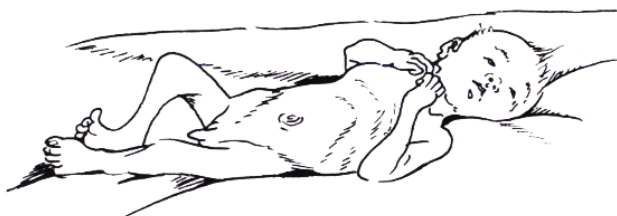
- Тураалын гол шалтгаан нь хагас өлсгөлөн бөгөөд хоол хүнсний хомсдолоос хүүхэд өлсөх нь ихсэх хандлагатай боллоо. Хэдийгээр хоол олдож байгаа ч хоолны найрлаганд уураг, нүүрс-ус, тослог зэрэг шимт

бодисын аль нэг, амин дэм, бичил элемент дутагдсанаас хүүхэд турж болно.

- Тураалын хоёр дахь гол шалтгаан нь чанартай хоол байлаа ч шингэхгүйгээс, хоол идэх дургүй болсноос ялангуяа суулгалт өвчин, халууралт өвчнүүдийн үед хүүхэд амархан турдаг.
- Мөн тархины гэмтэлтэй, чих нь өвдсөн хүүхдүүд хөхөндөө муудан турж болно.
- Тураал үүсэхэд ходоод гэдэсний зам, төв мэдрэл, зүрх судасны тогтолцооны гажиг хөгжил, бодисын солилцооны төрөлхийн хямрал, бага шимэгдлийн хам шинж (чихэр, үнээний сүүний уураг үл шингэх) зэрэг олон янзын дотоод шалтгаанууд байж болно. Эдгээр шалтгаануудаас эцэг эхчүүдэд холбогдолтой гол шалтгаан нь:
 - хүүхдээ хөхөөр хооллохгүй тэжээх, хөхний сүү багасах,
 - суулгалт өвчин, амьсгалын цочмог халдварын үед хүүхдийн хоолыг сойх буюу сайн хооллохгүй байх,
 - хүүхдийг буруу хооллох (чихэрлэг, амтлаг зүйл их хэрэглэвэл хүүхэд хоолонд дургүй болдог)
 - хүүхдийн өсөлт хөгжилтөнд байнгын хяналт тавьж эмчийн зөвлөгөө авахгүй байх,

Тураалыг таньж тусламж хайх. Тураал төрөлхийн ба олдмол 2 янз байна. хүүхэд төрөх үедээ туранхай, жинг хүүхдийн уртад хуваахад 60-аас бага тоо гарч байвал төрөлхийн туранхай гэж үздэг. Эх нь жирэмсэн үедээ хордлоготой, цус багадалттай, олон удаа өвчилж байсан эсвэл ядуу зүдүүгээс болж хоол хүнс хомсхон байсан бол

туранхай, жин багатай хүүхэд төрдөг. Төрөлхийн тураалыг жин өндрийн үзүүлэлтээр (жин/өндөр) тодорхойлдог. Төрөх үедээ жин/өндрийн үзүүлэлт хэвийн, арьсан доорх өөхөн эд хөгжсөн хүүхэд өлсөх, суулгах, халуурах зэрэг дээр дурьдсан гадаад шалтгаануудаас болж турахыг олдмол тураал гэнэ. Эцэг эхчүүд хүүхдээ турах маягтай болмогц (жин нь нэмэгдэхгүй болдог) эмчид үзүүлж, доорх зураг шиг болчихоогүй байхад нь эмчлэх нь чухал.



Тураалын хөнгөн үед (I зэрэг) хүүхдийн ерөнхий байдал хэвийн, мэдрэл сэтгэцийн хөгжил насандаа тохирсон боловч хүүхэд тайван бус, цочромтгой, амархан тамирдан ядардаг, нойр өөрчлөгдөн унтах хандлагатай болдог. Энэ үед хүүхдийн арьс салст бүрхэвч цайвар, өөхөн давхарга бүх биед ялангуяа хэвлийд нимгэрсэн,

булчин суларсан, биеийн жин байх ёстой хэмжээнээс 10-20% буурсан байдаг. Энэ л үед эмчлэхгүй бол хүүхэд даамжран турж тураалын хүнд хэлбэрт шилжинэ. Илт хүнд тураалын шинж нь:

Хүүхэд маш туранхай, арьсан доор өөхлөг арилсан, арьс-яс шиг хэрзийн харагддаг. Хүүхдийн мөр, гар, хонго, хөлийн булчингууд чөрийсөн, хавирга хэрзийсэн, мөчнүүд шуугдсанаас өгзөг, ташааны арьс их үрчлээтэж “элбэг өмд” угласан шиг арьс нь хунирч харагдана (зураг).

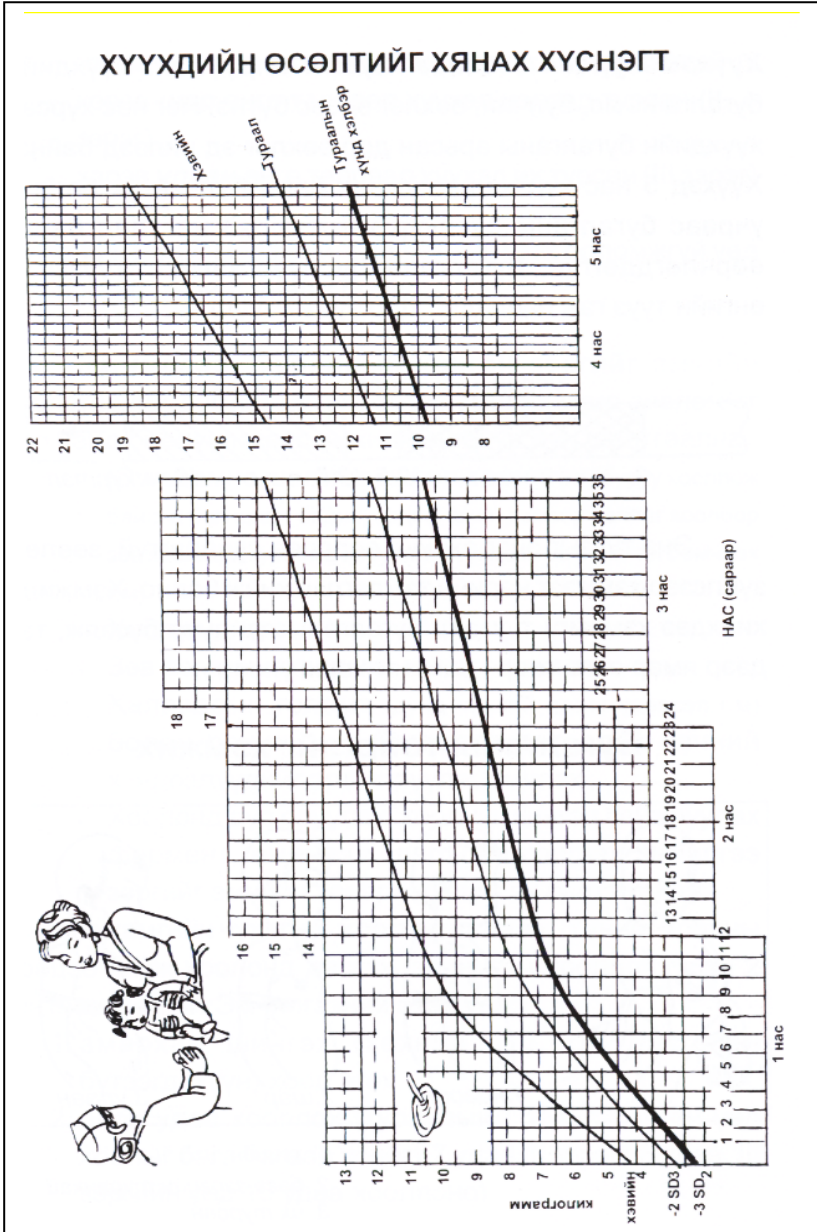
Хүүхдийн нас, жин тодорхой бол “хүүхдийн өсөлтийг хянах хүснэгт” ашиглан тэр хүүхэд тураалтай эсэхийг тодорхойлж болно. Энэ хүснэгт дараачийн хуудсанд байгаа.

- хүснэгтийн зүүн гарын босоо тэнхлэгт хүүхдийн биеийн жингийн хэмжээг тэмдэглэсэн.
- Хүснэгтийн хэвтээ тэнхлэгт хүүхдийн насыг сараар тэмдэглэсэн.
- Жингийн шугам дээр хүүхдийн одоо байгаа жинг насны шугамтай огтлолцуулан, уулзаж буй цэгийг тэмдэглэ.
- Хэрэв энэ цэг хүснэгтийн дээд, дунд 2 муруйн хооронд тохирч байваас хүүхдийн чинь насанд тохирох жин хэвийн байна. Тураалгүй гэсэн үг.
- Хэрэв энэ цэг хүснэгтийн дунд муруй дээр буюу түүнээс доор, доод муруйгаас дээш байрлаж байвал хүүхэд чинь тураалтай байна. Эмчид даруйхан үзүүлж хүүхдээ яаж хооллох талаар зөвлөгөө ав.
- Хэрэв хүүхдийн жингийн цэг хамгийн доод муруй дээр буюу түүнээс доош байрлавал хүүхэд чинь илт хүнд тураалтай, эмнэлэгт яаралтай хэвтэж эмчлүүлэх шаардлагатай гэсэн хэрэг.

Жишээ: 5 сартай хүүхдийн жин 6 кг байсан бол хэвийн, 5 кг байсан бол тураалтай, 4.2 кг байсан бол маш хүнд тураалтай болохыг дээрх хүснэгт дээр тэмдэглэж хар.

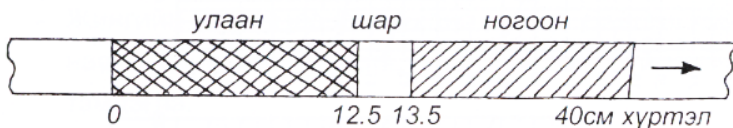
Хүүхдийн жин тодорхойгүй үед эцэг, эхчүүд 3 өнгийн туузаар бугалганы тойргийг хэмжин хүүхэд турсан эсэхийг мэдэж болно.

ХҮҮХДИЙН ӨСӨЛТИЙГ ХЯНАХ ХҮСНЭГТ



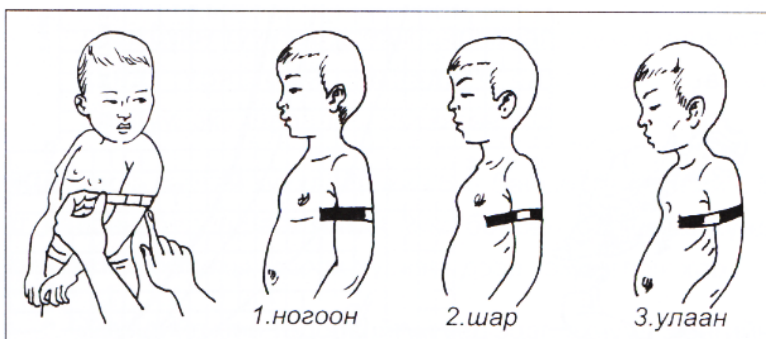
Хүүхэд турсан эсэхийг хэрхэн илрүүлэх.

Хүүхдийн бугалга нь яс, булчин, өөхлөг эдээс бүтнэ. Нэг нас хүрсэн хүүхдийн бугалганы арьсан дор өөхлөг эд нилээд байна. Хүүхэд 5 нас хүрэхэд тэнд өөх бага, булчин их болдог учраас бугалганы бүслүүр хэмжээ 1-5 настайд бараг өөрчлөгддөггүй. Бугалганы бүслүүр хэмжих туузыг 3 өнгийн тууз гэж нэрлэдэг. Дор зурж үзүүллээ.



Энэ туузыг эцэг эхчүүд өөрсдөө сунадаггүй, зөөлөн зүйлсээр хэмжээг нарийн тэмдэглэн хийж болно. Хэмжилт хийхдээ хэмжигч туузаар бугалганы дундуур бүсэлж, тэг дээр ямар өнгө таарч байгааг харж үнэлнэ.

Бугалганы тойргийг хэмжих



1. хэвийн
2. бага зэргийн туранхай
3. их турсан

- хэрэв **ногоон** өнгө таарвал хүүхэд мариа сайтай
- хэрэв **шар** өнгө таарвал хүүхэд нэлээд турсан (II зэрэг)
- хэрэв **улаан** өнгө таарвал хүүхэд их турсан (III зэрэг) гэж үзнэ.

Хүүхдийн насыг мэдэхгүй, биеийн жин үзэх боломжгүй үед энэ аргаар мариаг үнэлж болно.

Эмчилгээ. Тураалын хөнгөн зэргийг эмчийн зөвлөгөөний дагуу эцэг эх гэртээ эмчлэх учир зөвлөгөөг хир чанд биелүүлэхээс эмчилгээний үр дүн шалтгаална.

- Юуны өмнө шалтгааныг олж арилгах (буруу хооллож байсан бол шимт бодис, эрдэс, амин дэмээр баялаг хоолоор зөв хооллох, тураалд оруулж буй үндсэн өвчнийг төгс эмчлэх г.м)
- Хоол эмчилгээ
- Зөв дэглэм, сувилгаа, иллэг гимнастик
- Халдварын голомт (дунд чихний идээт үрэвсэл г.м) болон рахит, цус багадалт дагалдах өвчний хүндрэлүүдийг эрт илрүүлж, эмчлэх
- Хоолонд дур оруулах, хоолны шингэц сайжруулах фермент, аминдэм, дархлаа сэргээх эмчилгээ зэргийг эмчийн заавраар эцэг эх гүйцэтгэнэ.

Эндээс хамгийн чухал нь **хоол эмчилгээ**. Үүнийг хоолны тооцоо хийж хоолонд дасгах, эрчимтэй хооллох гэсэн 2 шатаар хийдэг. Эмчилгээний эхэн үед:

1. амархан шингэх (хөхний сүү, сүү, исгэлэн бүтээгдэхүүн) хоол өгөх

2. олон удаа хооллох (тураалын I зэрэг, хөнгөн үед хоолыг бага багаар хоногт 7 удаа, II зэрэгт 8 удаа, III зэргийн үед 10 удаа хооллоно)

3. хоолыг өгөх бүртээ шинээр бэлтгэнэ.

4. хоолыг тогтмол хянаж, хооллох бүрийн хэмжээ, уусан шингэн ба давсны хэмжээг тэмдэглэж, 5-7 хоног тутам тооцоолох (уураг, тослог, нүүрс-усны хэмжээг тооцоолоход эмч танд тусална)

Шингээх чадварыг тогтоох үе нь I зэргийн тураалын үед 1-3 өдөр, II зэрэгт 3-5 хоног, III зэрэгт 7-10 өдөр байна. Хоолны хэмжээг I зэргийн үед эхлээд хоногт 110-130 ккал/кг-аар тооцон, хоол нэмэгдүүлэх үед 140-160-180 ккал/кг-аар боддог.

Хоол эмчилгээний шалгуур нь хүүхдийн биеийн байдал сайжирч, хоолонд дур орж, арьсны өнгө, уян хатан дээрдэх ба хоног тутам 25-30 гр-аар жин нь өсдөг. Хүүхдийг дулаан байлгаж (туранхай хүүхэд амархан даардаг) 5 хэмээс илүүгүй хүйтэн үед өдөртөө хэдэн удаа агаарт гаргах, сэрүүн улиралд хөлд нь бүлээн жин тавьж гаргах, хөлийг хөдсөнд хучих, хүүхдийг аль болохоор хөдөлгөөнтэй байлгаж гимнастик хийх нэн чухал. Тураалтай хүүхдэд фермент нөхөх эмчилгээ (абомин, пепсин, фесталь, ходоодны шингэлсэн хүчил г.м) ялангуяа хоолонд дасах үед нэн чухал учраас эмчээсээ зөвлөгөө аваарай. Юуг яаж өгөхийг эмч зааж өгнө.

Тураалын эмчилгээний салшгүй хэсэг нь аминдэм эмчилгээ бөгөөд С, В, В (50 мг хоногт) цаашид А, РР, В, Е, фолийн хүчил ээлжилж өгнө.

Урьдчилан сэргийлэлт. Хүүхдийг хэвийн бойжуулах, тураахгүйн тулд доорх сэргийлгээнүүд нэн чухал. Үүнд:

- Хүүхэд төрөнгүүт 20 минут дотор хөхийг амлуулах
- Хөхийг цаггүй, хоногтоо 9-10 удаа хөхүүл
- Хүүхдийг наанадаж 4-6 сар хүртэл хөхний сүүгээр хооллох, 2 нас хүртэл нь үргэлжлүүлэн хөхүүлэх

- Нэмэгдэл хоолонд цагт нь зөв оруулах. Хүүхдэд гэр бүлийн хоолноос гадна боломжтой бол тусад нь хоол хийж өгч байх.
- Хүүхдийн өсөлт, жинг 1 нас хүртэл нь сар бүр, 1-3 насанд улирал бүр, 3-5 насанд хагас жил тутам үзүүлж хоолны талаар эмчийн зөвлөгөө авч, хоолыг тохируулж байх.
- Товлолын вакцинуудыг хуваарийн дагуу хийлгэх.
- Бусад суурь өвчнүүд (рахит, цус багадалт) амьсгал, ходоод гэдэсний замын өвчнүүдийг цаг алдалгүй төгс эмчлэх.

Ялангуяа залуу эхчүүд яарч хүүхдээ дутуу хөхүүлэх, цөөн хөхүүлэх, буруу хөхүүлэх, угжсанаас болж хүүхэд хөхөө голох, хөхөлт хэрэглэх, хөхөө үрэвсүүлэх зэрэг нь хүүхэд турах үндэс болдгийг санах хэрэгтэй.

4.6. Цус багадах хэцүү

Цус багадалт 3 хүртэлх насны хүүхдэд хамгийн элбэг тохиолдох бөгөөд ялангуяа төмөр дутлын цус багадалт илүү түгээмэл ажээ. Ялангуяа бага насны хүүхдийн өсөлт хөгжилт хамгийн эрчимтэй байдаг учраас тэр өсөлтийг хангах материалын шаардлага өндөр атал хоолоор орсон төмөр шингэхэд чухал үүрэгтэй ходоодны шүүсний хүчиллэг чанар хүүхдийн нас бага тутам сулхан байдгаас төмөр дутлын цус багадалтанд нялх хүүхэд маш өртөмтгий. Бараг бүх хүүхэд 1-2 насандаа цус багадахад бэлэн, өртөмтгий байдаг.

Төмөр дутлын цус багадалт. Жирэмсний сүүлийн хагаст урагт төмрийн нөөц бүрэлдэн гүйцэт төрсөн

хүүхэд 300-400 мг төмрийн нөөцтэй байдаг. Эхийн сүү төмрөөр ядмаг учраас хүүхэд энэ нөөцөө 4-5 сар хүртлээ ашиглан цус нь төлждөг, харин дутуу төрсөн хүүхэд энэ нөөцөө авч чадахгүй. Төмрийн нөөцөө гүйцэт хүүхэд 16, дутуу хүүхэд 12 долоо хоног ашигладаг. 3 сар болоход дутуу хүүхдийн төмрийн нөөц шавхагдан, төмөр дутлын цус багадалт үүсдэг бол гүйцэт хүүхдэд төмрийн нөөц 4-5 сартайд шавхагдаж, түүнээс хойш 3 нас хүртэл өдөр бүр хоолоор 8 мг төмөр авах шаардлагатай болдог. Ийнхүү хүүхдийн биед төмрийн нөөц шавхагдахад нэмэгдэл хоолоор зохицуулж, төмөр нөхөж өгөхгүй, эсвэл хоолоор орж буй төмөр нь шингэхгүй (суулгалт зэргээс) бол төмөр дутлын цус багадалт үүсдэг.

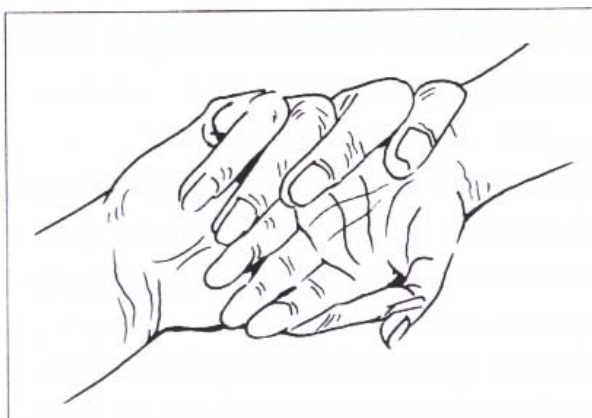
Хүүхдийг эрт тэжээвэр болгох, нэмэгдэл хоолонд хожуу оруулах, удаан хугацаагаар нэг төрлийн хоол (сүү, гурил) өгөх, суулгалт өвчнөөр ужиг өвдөх, олон дахин өвчлөх, цочмог халуурдаг өвчнүүдээр дахин дахин өвчлөх, эх нь жирэмсэн үедээ цус багадалттай байх, дутуу төрөх, рахит, тураалаар өвчлөх зэрэг нь цус багадалт үүсэх урьдал нөхцөл болдог.

Цус багадалтыг таньж тусламж хайх шинжүүд.

Өвчний эхэн үед хүүхэд хоолонд дургүй болох, жин буурах, арьс салст бүрхэвч цайх, бие сулрах, булчин сулрах, нойр өөрчлөгдөх, бага зэрэг халуурах шинж гарна. Бага насны хүүхдийн цус багадалтыг хөнгөн, дунд, хүнд хэлбэрт хуваадаг. Хөнгөн үед 3-6 сартай хүүхэд бие нь суларч, хоолонд дургүй болж, царай нь цонхийн, цочромтгой болсныг эцэг эх ажиглана. Ялангуяа хүүхдийн гарын алга, чихний дэлбэн цайдаг. Эх та хүүхдийнхээ

гарын алгыг тэнийлгэж, өөрийнхөө алгатай харьцуулж (зурагт үзүүлсэн шиг) хараарай. Хүүхдийн алга өвчний хүнд хөнгөнөөс хамаарч цайсан буюу их цайсан (хувхай цагаан) байвал хүүхэд цус багатайн шинж. Хүнд цус багадалтын үед мөн 2 хөлийн шибэ хавантай байгааг мэдэж болно. Хүүхдийн хөлийн шилбэний дээд хэсэгт эрхий хуруугаар хэдэн секунд дараад авахад шилбэн дээр үүссэн хонхор арилахгүй үлдвэл хүүхэд хавантай байна.

Цус багадалт дунд зэргийн явцтай үед хүүхэд үлэмж суларсан, орчинд сонирхол муутай, хөдөлгөөн удааширч, уйламхай, хоолонд бүүр дургүй болсон байдаг. Арьс хуурай цайвар, хэл өнгөртэй, хэлний үзүүрийн хөхлөгүүд хатангиршиж гөлийсөн байдаг. Эдгээр шинжүүд нь цус багадалт хүндэрч яаралтай эмчлэх дохио болно.



Эмчилгээ. Цус багадалтын хөнгөн хэлбэрийг төмрийн бэлдмэл уулгаж гэрээр эмчилнэ. Дунд хэлбэрийг гэр орны нөхцөл сайн, эцэг эх хүүхдээ зөв асарч хооллож чадахаар бол гэрээр эмчилж болох юм. Ер нь цус багадалтын дунд хэлбэрийн ихэнх, хүнд хэлбэрийг

эмнэлэгт хэвтүүлж эмчлэх нь үр дүнтэй ажээ. Цус багадалтыг эмчлэхэд:

- Хүүхдийн насны шаардлага хангахуйц уураг, тослог, аминдэмээр баялаг хоолоор зөв хооллохоос гадна цэвэр агаар, иллэг, чийрэгжүүлэх дасгалууд нэн чухал.
- Хүүхдийн өдрийн дэглэмийг зөв тогтоож, сайн сувилах хэрэгтэй. Хүнсний бүтээгдэхүүнийг төмрийн агууламжаар нь төмрөөр баялаг (5 мг-аас их), хомс (1 мг-аас бага), нилээд их агуулсан (1-4 мг) гэж ялгадаг (хүснэгт). Эндээс хүүхдэдээ өгөх хоолны бүтээгдэхүүнийг сонгоорой.
- Төмрийн ямар бэлдмэл яаж уулгахыг эмч хэлж өгнө. Та эмчийн зааврыг сайн биелүүлээрэй. Төмрийн бэлдмэлийг хоолны өмнө 1%-ийн давсны хүчил эсвэл аскорбины хүчлээр даруулж өдөрт 2-3 удаа уулгана.

Төмрийн бэлдмэлийг хүүхэд хүрэхээргүй, сэрүүн, харанхуй газар хадгалахаа мартуузай. Төмөр-фолийн хүчил агуулсан шахмалыг хоол идсэний дараа уудаг. Өлөн ууваас ходоодны үйл хямарна. Уг шахмалыг ууснаас хойш нэг цагийн дараа гурилан хүнс хэрэглэнэ. Цай ходоодонд төмөр шимэгдэлтийг саатуулдаг тул төмөр, фолийн хүчлийн шахмалыг ууснаас хойш хэдэн цагийн турш цай уухгүй байвал зохино. Төмрийн бэлдмэлийг хэдэн хоног, ямар хэмжээгээр уулгахыг эмч танд хэлж өгнө. Дур мэдэн хэрэглэвэл төмрийн бэлдмэл **хорттой шүү**.

**Хүүхдийн хоолонд голлон хэрэглэдэг
100 гр бүтээгдэхүүн дэх төмрийн агууламж (мг-аар)**

| | | | | | |
|---------------|----|--------------|----|-------------|----|
| Төмөр багатай | мг | Төмөр нэлээд | мг | Төмөр ихтэй | мг |
|---------------|----|--------------|----|-------------|----|

| | | агуулсан | | | |
|--------------------|-----|----------------|-----|--------------|------|
| Лууван | 0.9 | улаан буудай | 3.9 | гахайн элэг | 29.7 |
| үнээний сүү | 0.1 | дээд гурил | 3.8 | үхрийн элэг | 9.0 |
| цөцгий | 0.1 | хонины мах | 3.1 | өндөгний шар | 5.8 |
| үнээний сүүний тос | 0.1 | үхрийн мах | 2.8 | | |
| мандарин | 0.4 | алим | 2.5 | | |
| апельсин | 0.4 | тахианы өндөг | 2.5 | | |
| усан үзэм | 0.6 | хүүхдийн будаа | 1.6 | | |
| | | цагаан будаа | 1.3 | | |
| | | төмс | 1.2 | | |
| | | байцаа | 1.1 | | |

Цус багадалтыг эмчлэхэд төмрийн бэлдмэлээс гадна В₂, В₆, В₁₂, РР аминдэмүүд, кальци, фолийн хүчлийг нэмүү тунгаар уулгадаг.

Хүүхдийн хоолыг сонгохдоо төмрийн бэлдмэлийн шимэгдэлтийг ургамлын гаралтай болон сүү, сүүн бүтээгдэхүүн, өндөг, цай, кофе саатуулдаг, харин мах, загас, аминдэм А, С, аминхүчил цистейн, лизин, фруктоз нь сайжруулдгийг бодолцох хэрэгтэй.

Цус багадалтаас сэргийлэх.

1. Дутуу төрөхөөс болгоомжлох
2. Жирэмсэн үедээ төмөр дутлын цус багадалтаас сэргийлж амралт, хоол, өдрийн дэглэмийг зөв зохицуулан агаарт сайн явж жирэмсэн ба хөхүүл эхчүүд төмөр-фолийн хүчлийн том шахмал өдөрт 1 удаа, 100 өдөр уух,
3. Дутуу төрсөн хүүхдэд 2 сартайгаас нь төмөр-фолийн хүчлийн жижиг шахмалыг өдөрт 1 удаа, 100 хоног уулгах,

4. Хүүхдийг 4-6 сартайд нь нэмэгдэл хоолонд заавал оруулж, хоолыг зөв бэлтгэж, зөв өгч, 7 сартайгаас нь заавал махан хоол идүүлэх,
5. Рахит, тураалыг эрт оношлон эмчилж, хүүхдийг агаар усаар чийрэгжүүлэх нь цус багадалтаас сэргийлэхэд чухал ач холбогдолтой.

4.7. Рахит өвчин аюултай

*Нарны буман цацраганд
Нас бие тэнхрэн жаргана*

Рахит ихэвчлэн 2 сартайгаас 2 хүртэлх насны хүүхдийг өвчлүүлдэг, эрчимтэй өсөж буй нялх залуу бие махбодын өвчин. Рахит дангаараа хүүхдийн амь насанд аюулгүй боловч ер нь аюултай өвчин. Яагаад гэвэл:

- Рахитын улмаас хүүхдийн цээжний хэнхэрцгийн хэлбэр, багтаамж өөрчлөгдөн хавирга хоорондын болон хэвлийн булчин суларснаас гэдэс дүүрч, өрцийг дээш шахан амьсгалын хөдөлгөөн хязгаарлагдах тул рахиттай хүүхэд ялангуяа амьсгалын цочмог халдвар ба уушгины хатгалгаагаар өвчлөмтгий, өвчний явц хүнд байдаг. Нас барах ч элбэг тохиолддог.
- Рахитаар нэгэнт хүнд өвчилбөл ясанд эргэшгүй өөрчлөлт гарч насан туршдаа тахир дутуу болдог. Рахит хүүхдийг ямар болгодгийг дараах зургуудаас хар.

Яагаад рахиттай болов?

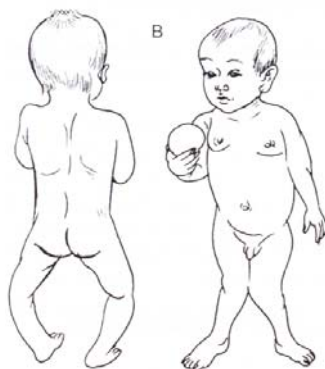
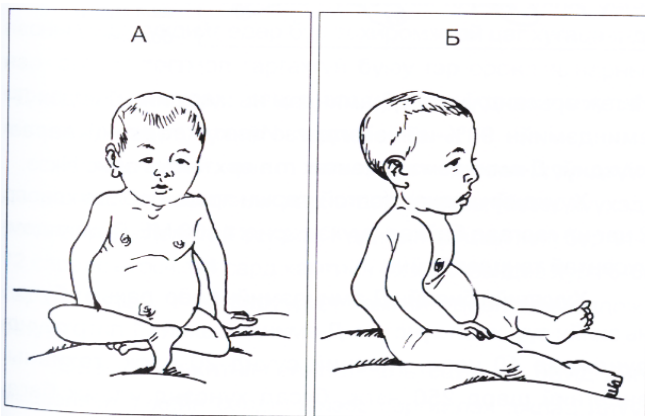
Хүүхдэд Д аминдэм дутагдахад рахит өвчин үүсдэг ажээ. Д-аминдэм хүүхдийн кальци, фосфорын солилцоог зохицуулахад чухал үүрэгтэй.

Д-аминдэм хүний арьсанд өөрийн урьдал бодис болох 7-дегидрохолестролоос нарны буюу зохиомол хэт ягаан туяаны нөлөөгөөр үүсдэг байна. Энэ 7-дегидрохолестрол гэгч нь элгэнд нийлэгшин үүсч, цусаар дамжин арьсанд хуримтлагдан нөөцлөгдсөн байдаг. Арьсанд Д-аминдэм үүсэх нь улирал, өдрийн цаг, хэт ягаан туяаны нөлөөлөх хугацаа хэмжээнээс хамаардаг ажээ.

Рахит хүүхдийн ясыг ингэж өөрчилдөг

А

Б



А. Хүүхдийн толгойн хэлбэр өөрчлөгдөн, гэдэс нь цүдийж, булчин үенүүд суларчээ.

Б. Хүүхдийн толгой данхайж, нуруу бөгтийжээ.

В. Хүүхдийн хөл О буюу Х үсэг шиг муруй болжээ.

Ингэж арьсанд үүссэн Д-аминдэм нь хүүхдийн бие дэх Д-аминдэмийн 90%-ийг эзэлдэг. Ийнхүү төрсний дараа хүүхдийг Д-аминдэмээр хангах гол эрхтэн нь арьс ажээ.

Хүүхдийн зөвхөн толгой, гарын арьсыг долоо хоногт 2 цаг ил гаргаад байхад хүүхэд хоногт 400 МЕ Д-аминдэм уусантай тэнцдэг байна.

Хүүхдийн биеийн Д-аминдэмийн хоёр дахь эх булаг нь эхийн сүү, хоол хүнс юм. Д-аминдэм эхийн 1 литр сүүнд дунджаар 40 нэгж, үнээний сүүнд 20 нэгж, тахианы өндөгний шард 250 нэгж, бусад хүнсэнд үлэмж бага агуулагдана.

ДҮГНЭЖ ҮЗВЭЛ НАРНЫ ГЭРЭЛ ДУТАГДАХ НЬ РАХИТААР ӨВЧЛӨХ ГОЛ ШАЛТГААН МӨН.

Энэ нь юуны өмнө хот суурин, гэр, орон сууцны нөхцөл, эрүүл ахуйтай холбоотой юм. Барилгын цонх, өрөө жижиг, байшингуудын нэг нь нөгөөгөө халхалсан байх, гэрийн өрхийг бага татах зэргээс нарны гэрэл саатаж, цэвэр агаарын солилцоо муудна. Жишээлбэл, цонх тоононы дан шил нарны хэт ягаан туяаны бараг 50%-ийг саатуулдаг. Үүл манан болон утаа униар, шороо тоос зэргээр агаар бохирдсоноос хэт ягаан туяаны цацраг саатдаг.

Бидний олон жилийн ажиглалтаас үзэхэд хүүхдийн хамгийн эрчимтэй өсөлтийн үе болох нярай, нялх, бага

насны үед хүүхдийг өдөр бүр тохиромжтой цаг хугацаанд нар, агаарт тогтмол гаргахгүй буюу гэр оронд нь нарны гэрэл байнга тусах, цэвэр агаар орох боломж муутай айлын хүүхэд рахитаар өвчилж байна.

Намар орой, өвөл, хавар эрт төрсөн хүүхдийг даарахаас болгоомжилж нар, агаарт гаргаагүйгээс хүүхэд рахитаар өвчлөмтгий болдог. Рахитын өвчлөл жил бүр 11-12 сараас ихэсч 1-4 сард хамгийн их хэмжээндээ хүрч 5-6 сараас буурч, 7-10 саруудад хамгийн цөөн тохиолдож байна.

Эцэг эх рахитын өвчлөл аль сард их байдгийг мэдсэнээр тухайн сард түүнээс сэргийлэх ажлаа илүү эрчимжүүлэхэд тустай юм.

Рахитыг яаж мэдэх вэ? Нярай, нялх хүүхэдтэй хүмүүс рахитын шинж тэмдэгийг ажиглаж байх нь өвчнийг эрт илрүүлэн төгс эмчлэхэд нэн чухал. Анхны шинжүүд гэвэл:

- Хүүхэд цочимхой, уйламхай, нойр хөнгөн, унтаж байхдаа татвагнаж сэрдэг.
- Хөхөх, хооллох үедээ хүүхэд их хөлрөн, заримдаа бүр хөлсний дусал бурзайж харагдана.
- Толгой, дагз орчмоор илүү хөлрөх ба тэр хавийн арьс загатнаж, толгойгоо шөргөөсөөр үс нь халцарч хоёр нүүртэй юм шиг болдог.
- Хөлс зунгааралдсан, цуу шиг эхүүн үнэртэй болно.

Харамсалтай нь рахитын энэ мэт анхны шинжүүдийг эцэг эх муу анхаардаг. Энэ л үед эмчлэхгүй аваас 2-3 долоо хоногийн дараа яс зөөлөрч ирнэ.

Рахитын хурц үед яс зөөлрөх шинж давамгайлах ба үүнээс болж хүүхдийн толгой, цээжний хэлбэр өөрчлөгдөн хүүхэд хожим нь үеийнхнээсээ өвөөлжин толгойт, далиу толгойт, данхар, майжгий, дугуй хөлт гэх мэт цол хоч авдаг.

Булчингийн хүчдэл болон үений холбоос суларснаас хүүхэд толгойгоо даах (1-1.5 сар), суух (4-5 сар), мөлхөх (5-6 сар), явах (10-12 сар) хугацаа оройтож, шүдлэхгүй буюу шүд нь буруу ургана. Рахиттай хүүхэд бүгд цус багадалттай, хоолны шингэц муу байдаг.

Эмчилгээ. Рахитын шинж гармагц эмчид үзүүлж, хөнгөн, дунд хэлбэрийн үед гэрийн эмчилгээ хийдэг учраас эмчилгээний үр дүн ямар байх нь эцэг эхээс хамаарах нь олонтаа. Юуны өмнө хүүхдийг насанд нь тохирсон хоолоор зөв хооллох, цэвэр агаарт тогтмол гаргах, чийрэгжүүлэх (ус, агаар, нараар), хүүхдийг зөв асарч сувилах маш чухал. Тусгай эмчилгээний хувьд эмчийн зөвлөмжийг яг мөрдөж Д-аминдэмийг заасан тунгаар, заасан хугацаанд уулгах хэрэгтэй.

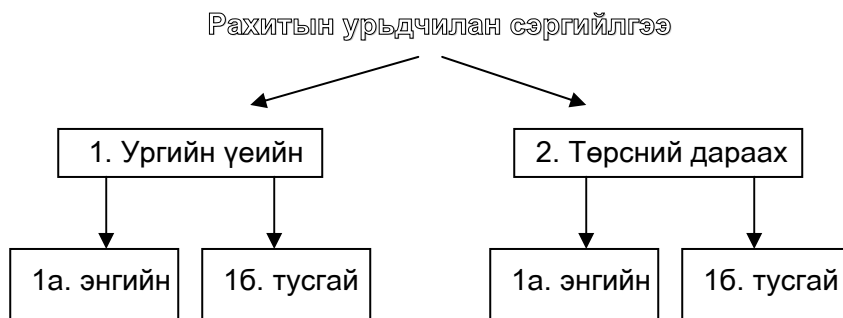
Рахитын хөнгөн үед Д-аминдэмийн хоногийн тун 1400-2000 МЕ, нийт эмчилгээний тун 100000-200000 МЕ; рахитын дунд зэргийн явцтай үед хоногийн тун 3000-4000 МЕ, нийт тун 200000-400000 МЕ байдаг. Чухам ямар тунгаар хэд хоног өгөхийг өрхийн эмч тань шийдэж өгнө.

Рахиттай хүүхдийн эмчилгээнд Д-аминдэмийн 50000 нэгжийн капсулыг долоо хоногт 2 удаа Даваа, Пүрэв гаригт, нийтдээ 7 удаа уулгахыг хүүхдийн өвчний цогц менежментэд (ХӨЦМ) заасан байна.

Д-аминдэмийг эмчийн зөвлөгөөгүй дур мэдэн хэрэглэж болохгүй. Хүүхэд хоолондоо муудах, гулгих, бөөлжих шинж гарвал Д-аминдэм өгөхөө даруй зогсоо. Д-аминдэмийн тун ихдэх, удаан хэрэглэхэд хордлого үүсдэг. Д-аминдэмийн хордлогын шинжүүд гэвэл:

- Хоолонд муудах.
- Эхлээд хааяа, сүүлдээ хоол бүрийн дараа бөөлжинө.
- Жин буурч, өсөлт зогсоно.
- Баас хатна.
- Шээхдээ уйлж, шээс нь булингартай болно.
- Арьс цайвар шарлангуй, хүүхэд уцаар уйламхай, хэт цочимхой болох ба хөлөрнө.

Хүүхэд рахитаар өвчлөхгүй байж болно.



1а. Хүүхэд эхээсээ хэрэгцээтэй бүхнээ авч төрөхөөс гадна заримыг нь жирэмсний сүүлийн 2-3 сард нөөцөлж авдаг. Түүнийхээ хүчээр 2-4 сар хүртлээ рахитаар өвчлөхгүй, цус нь багадахгүй байж чадна. Харин хүүхэд дутуу төрвөл рахит, цус багадалтаар эрт өвчилдөг. Мөн эх

жирэмсэн байхдаа хоол хүнсээр тарчиг байвал хүүхэддээ нөөц өгч үл чадна. Тийм учраас жирэмсний сүүлийн саруудад эмэгтэйчүүд хоол хүнснийхээ хангамж, эрүүл мэнддээ онцгой анхаарах ёстой. Эрүүл эхээс л эрүүл хүүхэд төрөх тул жирэмсэн эмэгтэй өөрөө эрүүл байж, хэвлий дэх үрийнхээ хэрэгцээт бүхнийг хангахын тулд төрөл бүрийн шимт бодис (уураг, нүүрс-ус, тослог, аминдэм, эрдэс, ус г.м)-оор баялаг хоол хүнсээр цатгалан байх ёстой ажээ. Тэрчлэн жирэмсэн эмэгтэй сэтгэл санаа амар тайван, ажлын нөхцөл хөнгөвчлөгдсөн (зогсоо ажил, шөнийн ээлж, хортой хүнд нөхцөлөөс чөлөөлөгдөнө) байх учиртай. Жирэмсэн эмэгтэй архи, тамхинаас ангид байж өдөр бүр цэвэр агаарт тогтмол зугаалах нь нэн чухал.

1б. Ургийн үед рахитаас сэргийлэх тусгай аргад жирэмсэн эмэгтэйд бэлэн Д-аминдэм 500-1000 МЕ уулгах, эсвэл хэт ягаан туяагаар шарах хоёр орно. Алиныг нь хэдийд, хэрхэн хэрэглэхийг эмч хэлж өгөх учраас та жирэмсний зөвлөгөөндөө тогтмол очиж таслахгүй байхыг зөвлөө.

2а. Төрсний дараа хүүхдийг зөв асран сувилж, хооллож, чийрэгжүүлэх нь рахитаас сэргийлэх энгийн бөгөөд хүчирхэг аргууд юм шүү. Эндээс цэвэр агаар, хоол хоёр нэн чухал. Гурилан хоол голлож өгвөл фитины хүчил кальцитай нэгдэж кальци шимэгдэхгүйгээс рахитаар өвчлөх нь амархан болдгийг анхаар.

2б. Хүүхдийг Д-аминдэмийн ердийн ,хэрэгцээ ихтэй, багатай гэж ялган үзэж болно. Үүнд: биеийн жин хурдан нэмэгдэж, асаргаа хооллолт хангалтгүй байгаа аваас Д-аминдэмийн хэрэгцээ ихтэй, биеийн жин удаан нэмэгдэж,

зулай жижиг байх, асаргаа сайн, хооллолт зөв аваас Д-аминдэмийн хэрэгцээ багатайд тооцогдоно. Д-аминдэмийг:

- Дутуу, ихэр, жин багатай төрсөн хүүхдэд 8 хоногтойгоос: 1500 гр-аас бага жинтэй төрсөн бол 2000 МЕ, 1500-2000 гр төрсөн бол 1500 МЕ-ээр өгч, биеийн жин 2500 гр хүрэхээр ердийн тунд шилжүүлнэ.
- Эхийн сүүгээр хооллож буй гүйцэт төрсөн хүүхдэд 2-2.5 сартайгаас нь Д-аминдэм хоногийн хэрэгцээгээр нь (500 МЕ буюу нэг үрэл) 1-1.5 нас хүртэл нь өгнө. Рахитаас урьдчилан сэргийлэхэд хамгийн тохиромжтой нь Орос улсад 500 МЕ-ээр бэлдсэн Д-аминдэмийн үрэл бөгөөд мөн А-аминдэмтэй нийлмэл үрэл, 0.0625%-ийн тосон уусмал байж болно. Рахитаас урьдчилан сэргийлэхэд Д-аминдэмийн 50000 нэгж капсулыг хүүхдийн 2 сартайгаас 2 нас хүртэл нь 6,7,8,9 сараас бусад саруудад сард 1 удаа уулгахыг ХӨЦМ зөвлөж байна. Ийнхүү рахитаас урьдчилан сэргийлэх, эмчлэх тусгай эм нь Д-аминдэмийн бэлдмэл юм.

Тав. Эхчүүдийн бие дааж уншиж, мэдэх асуудлууд

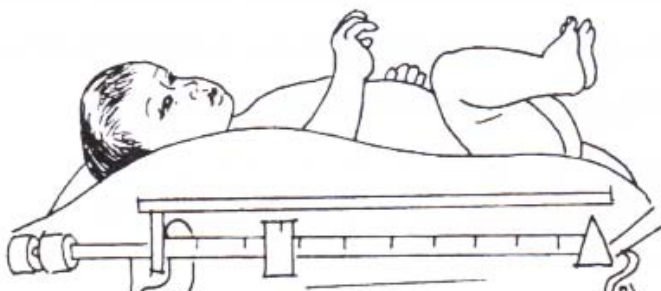
5.1. Хүүхдийн бие бялдрын өсөлт.

*Эр өсдөг
Эсгий сунадаг
(ардын зүйр үг)*

Гүйцэт төрсөн хүүхэд дунджаар 3000-3600 гр жинтэй, 48-50 см өндөртэй төрдөг. Төрсний дараах хүүхдийн хамгийн эрчимтэй өсөлтийн үе нь нэг хүртэлх нас

бөгөөд хүүхдийн өсөлт, хөгжилт насандаа тохирч байгаа, эсэхийг үнэлж үзэхэд биеийн жин, өндөр, толгой, цээжний тойрог зэрэг хэмжээнүүд чухал ач холбогдолтой байдаг. Өдөр тутмын үйл ажиллагаанд давын өмнө хэрэглэгддэг хүүхдийн өсөлтийг үнэлж болох үзүүлэлт нь жин, өндрийн хэмжээ учраас эцэг эхчүүд хүүхдээ хэдийд, хэдэн сартай, настайдаа ямар жинтэй, ямар өндөртэй байх ёстойг мэдэж байваас хүүхдийнхээ жин, өндөр нь насандаа тохирч байгаа үгүйг үнэлж чадна. Насандаа тохирч байвал хүүхэд эрүүл бойжиж байгаагийн нэг шинж болой.

1. *Хүүхдийн жин.*



Нэг хүртэлх насны хүүхдийн жинг зөөврийн жижиг жигнүүр, гар жингээр үздэг. Хүүхдийн биеийн жин сар тутам яаж нэмэгдэхийг доорх хүснэгтээс хар. Бүр нарийн мэдье гэвэл номын хавсралтыг үз.

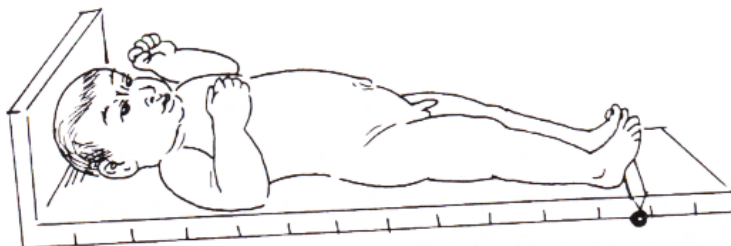
Энэ хүснэгтээс үзвэл эрэгтэй хүүхдийн төрөх үеийн жин 3-4 сартайдаа, эмэгтэй хүүхдийнх 4-5 сартайдаа 2 дахин, 1 нас хүрэхдээ 3 дахин нэмэгддэг байна.

Нэг хүртэлх насны хүүхдүүдийн жингийн сар тутмын дундаж өсөлт (Г.Оросоо, 1990)

| Улирал | Сар тутам нэмэгдэх дундаж жин (гр-аар) | |
|-------------------|--|---------|
| | Хөвгүүд | Охид |
| I (1-3 сар) | 957.0 | 860.0 |
| II (4-6 сар) | 639.0 | 649.0 |
| III (7-9 сар) | 409.0 | 391.0 |
| IV (10-12 сар) | 254.0 | 329.0 |
| Нэг настай хүүхэд | 10218.0 | 10032.0 |

Ш.Оросоогийн судалснаар хөвгүүдийн жин 2 нас хүрэхдээ 12337.0 гр, 3 нас хүрэхэд 14318 гр: охидын жин 2 настайд 11995 гр, 3 насанд 13891 гр болж байсныг үзэхэд хүүхдийн биеийн жин 1-3 хүртэлх насанд жил тутам ойролцоогоор 2 кг-аар нэмэгддэг ажээ.

2. Хүүхдийн өндөр. Нэг хүртэлх насны хүүхдийн өндрийг хэвтээ хэмжүүрээр хэмждэг.



Нэг хүртэлх насны хүүхдийн сар тутам нэмэгдэх өндрийн дундаж хэмжээг дор хүснэгтэнд үзүүлэв.

Г.Оросоогийн судалгаанаас үзэхэд төрсний дараах 6 сард эрэгтэй хүүхэд 14.54 см-ээр, охид 14.27 см-ээр өсөж байна. Нэг нас хүрэхэд төрөх үеийн өндрөөсөө хөвгүүд дунджаар 22.55 см, охид 22.01 см нэмэгдэж, эрэгтэй хүүхдийн өндөр 74.1 см, эмэгтэй хүүхдийн өндөр 73.4 см болдог ажээ.

Нэг хүртэлх насны хүүхдийн сар тутам нэмэгдэх өндрийн хэмжээ (Г.Оросоо, 1990)

| Улирал | Сар тутам нэмэгдэх өндрийн дундаж (гр-аар) | |
|-------------------|--|------|
| | Хөвгүүд | Охид |
| I (1-3 сар) | 2.7 | 2.5 |
| II (4-6 сар) | 2.1 | 2.2 |
| III (7-9 сар) | 1.6 | 1.5 |
| IV (10-12 сар) | 1.1 | 1.1 |
| Нэг настай хүүхэд | 74.1 | 73.4 |

Ш.Оросоогийн судалгаагаар 2 нас гэхэд хөвгүүдийн өндөр 86.9 см, охидынх 83 см болж 3 нас хүрэхэд хөвгүүдийн өндөр 91.8 см, охидынх 90.5 см болж байгаа нь хүүхдийн биеийн өндөр 1-3 насандаа жил тутам 8.5-ээр нэмэгдсэнийг харуулж байна (хавсралтаас нарийвчлан үз).

5.2. Хүүхдийн шүдлэлт.

“Шүд эрүүл бол бие эрүүл”

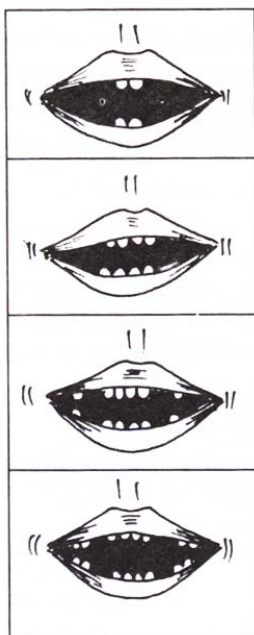
Хүүхдийн өсөлт бойжилт зөв эсэхийг тодорхойлоход шүдлэлтийн нас чухал ач холбогдолтой. Шүд эрүүл бол бие эрүүл гэж монголчууд ярьдаг. Рахиттай хүүхэд шүдлэх насандаа шүдлэхгүй буюу буруу дарааллаар шүдлэх нь элбэг байдаг. Хүүхдийн сүүн шүд шүдлэлт дараах зүй тогтлоор явагддаг. Үүнд:

- Тодорхой хугацаанд
- Хос, хосоороо
- Тодорхой дарааллаар
- Дээд, доод шүд ээлжээр
- Баруун, зүүн талдаа тэнцэж шүдэлдэг ажээ.



Байнгын шүд шүдлэх хугацаа: их араа 5-8 насанд, үүдэн шүд 6-8 насанд, захын үүдэн шүд 7-8 насанд, бага араа (1-р) ба соёо 9-13 насанд, бага араа (2-р) 10-14 насанд, их араа (2-р) 11-14 настайд, агт араа 18-25 настайд тус тус ургадаг ажээ.

Анагаах ухааны дэд эрдэмтэн П.Пүрэвжав “Зажилж идвэл хоол, залгиж идвэл хор” гэсэн номондоо (1992) хүүхдийн шүдлэх зүй тогтлыг сонирхолтойгоор өгүүлснийг та бүхэндээ танилцуулъя.



Найман сартайд
Нахиалж ургасан
Буйл эхэлж зүссэн
Бөөр мэрэх
Бөжин цагаан-4

Арван сартайд
Зулай дарж ургасан
Буйл удаалж зүссэн
Бөөр мэрэхээр
Баахан хорхойссон
Захалж ургасан цахиур-4

Нэг нас хүрэхэд
Нэмж ургасан
Арын буйлыг
Зүсэж ургасан
Үүдэн шүдээ
Үдэж ургасан
Араа шүдээ
Угтаж ургасан
Араа цахиур-4

Ой хагастайд
Олширч ургасан
Хоёр настайд
Хосолж ургасан
Түрүү шүдээ
Түшиж ургасан
Ах шүдээ
Аман хүзүүдэж ургасан
Араа цахиур-4



Гурван настайд
Гулсаж ургасан
Ургах зайгаа
Урьдчилж өгсөн
Сүүн шүдний “баян ходоод”
Соёо цахиур-4
Бүгд цахиур-4 гэжээ

5.3. Хүүхдийн мэдрэл сэтгэцийн хөгжилт

*Хүн болох багаасаа
Хүлэг болох унаганаасаа*

Нэг сартай хүүхэд:

- Хараа, сонсгол төвлөрч, юмыг угтуулж харна.
- Хэвлийгээр хэвтүүлэхэд толгойгоо өргөж, том хүн дуугарахад инээмсэглэнэ.
- 1-1.5 сартайдаа хүүхэд дуу авианд хариулна.

Хоёр сартай хүүхэд:

- Тод зүйлийг дагуулж харах ба хөдөлгөөнгүй хурц зүйлд хараа төвлөрүүлнэ.
- Хажууд нь дуугарахад толгойгоо эргүүлдэг, хэвлийгээр хэвтүүлэхэд толгойгоо даана.
- Удаан өхөөрдөхөд гунганаж дуугарах ба сэрүүн үедээ авиа дуу гаргадаг.

Гурван сартай хүүхэд:

- Ярьж буй хүнийг ширтэх, чимээ гарсан газрыг харцаараа хайна.
- Хүний нүүр харж инээмсэглэх, баярлах.
- Босоо байрлалд толгойгоо даах, байрлаж гунганах чадвартай.

Дөрвөн сартай хүүхэд:

- Эхийгээ танина, чанга, намуун дуу авиаг ялгавартай хариулна.
- Ход ход инээх ба танихгүй хүнээс бишүүрхэнэ.
- Юмыг тэмтэрч атгах, барьсан юмаа өөр рүүгээ ойртуулах, хажуугаараа хөлбөрөх.
- Урт эгшиг авиаг уртаар дуудах чадвартай.

Таван сартай хүүхэд:

- Эхийнхээ болон том хүний дууг ялган, аашлах, аргадах, өхөөрдөхийг мэднэ.
- Атгасан зүйлээ барьж чадна, хүний янз бүрийн хандлагад ялгавартай хариулах ба том хүний барьж буй тоглоомыг атгаж авна.
- Хэвлийгээр хэвтүүлэхэд гараа тулж цээжээрээ өндийх ба суганаас барихад тогтвортой зогсоно.
- Дээш харуулж хэвтүүлэхэд хөрвөөж түрүүлгээ харна.
- Халбагаар юм идэх, тосуулж шээх чадвартай.

Зургаан сартай хүүхэд:

- Гадны, өөрийн хүний дууг ялган ялгавартай хариулна, айхаа мэднэ.
- Барьсан юмаа нэг гараасаа нөгөө гартаа дамжуулж барина.
- Аль ч байрлалд тоглоомоо чөлөөтэй барих ба ороолгож (түшлэгтэй) сууна.
- Хэвлийгээс эргэж дээш харж хэвтэнэ.

- Аягаар ууна.
- Тусгай авиаг давтан дуудах ба 6-7 сараас үг хэлэхийг оролдоно.

Долоон сартай хүүхэд:

- Тэнцвэрээ олохын тулд юмнаас барьж авах ба ганцаараа сууж чадна
- Хаана байна гэдэг үгийг ойлгож заана.

Найман сартай хүүхэд:

- Ичих, онгирохоо мэдэх ба зарим нь мөлхөнө.
- Том хүний үгээр хөдөлгөөн хийнэ.
- Чөлөөтэй сууна.
- Боорцог, жигнэмэг, алим, талх зэргийг идэж чадна.

Есөн сартай хүүхэд:

- Эрхтнээ зааж мэднэ.
- Голдуу мөлхөнө, юм түшиж зогсоно.
- Өөрөө бариад аяганаас юм ууна.

Арван сартай хүүхэд:

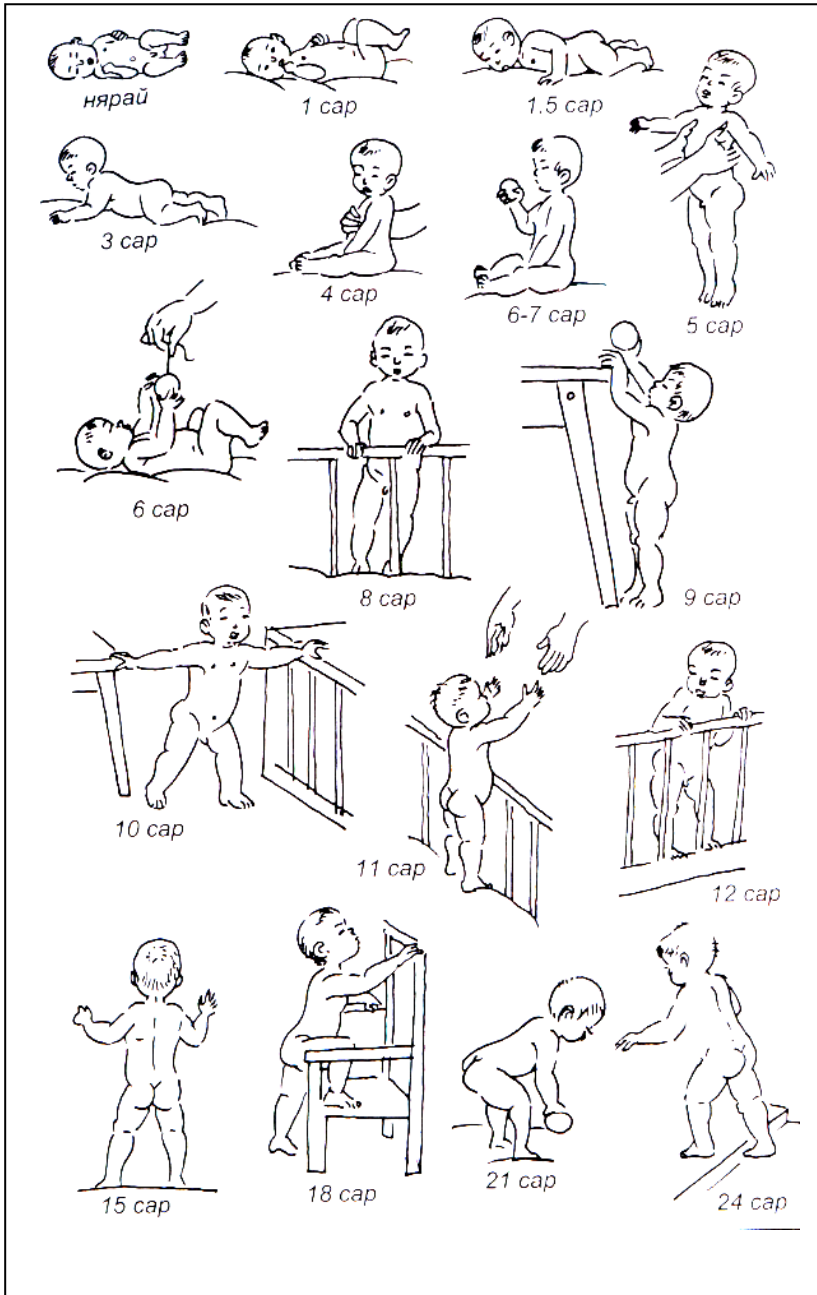
- Бусадтай энгийн тоглоомоор тоглоно.
- Юм түшиж явна.
- Ямар нэг юмны нэр дуудна, мэддэг үгнүүдээ ойлгоно.

11 сартай хүүхэд:

- Нэг гараараа юм түшиж явах ба анхны үг хэлэх оролдлого хийнэ.
- Том хүний гуйлтыг гүйцэтгэнэ.
- 2 гараараа аяга барина.

12 сартай хүүхэд:

- Олонх нь ганцаараа явж чадна.
- Аав, ээж, ав, өг гэх мэт 8-10 үг хэлдэг болно.



15 сартай хүүхэд:

- Ойлгох үгийн тоо түргэн олширно.
- Том жижиг хэмжээг ялгана.
- Хүүхэлдэйгээ хооллох мэтээр тоглоно.
- Бөхийх, гэдийх, эргэх, ялган суух, дэвхцэх зэрэг янз бүрийн хөдөлгөөн хийж удаан явж чадна.
- Өтгөн хоолыг өөрөө идэж чадна.

18 сартай хүүхэд:

- Юмыг ойлгох ба юмс үйлдлийг сонирхлын дагуу энгийн зөв дуудлагатай үгээр нэрлэнэ, 30-40 үг мэднэ.
- Янз янзын хэлбэртэй юмнаас хэлбэр дүрсээр нь ялган сонгож чадна.
- Тээглэсэн саадыг даван алхаж чадна.
- Шингэн хоол өөрөө идэх чадвартай. Ер нь хүүхэд 1-1.5 насандаа ганцаар удаан зогсож чадах ба юмнаас түшихгүй босох, эхлээд ойрхон ганцаараа явах, цаашид тоглож байгаа том хүнээс зугатаж гүйж ч чадна. Тонгойж газраас тоглоомоо авна, жижиг сандал дээр авирч чадна, цаасан дээр зурааснууд зурна.

21 сартай хүүхэд:

- Сурсан зүйлийнхээ нэр, үйлдлийг дүрслэнэ (нохой яаж явдаг г.м)
- Тоглохдоо үгээр буюу 2 гишүүнт энгийн өгүүлбэрээр өөрийнхөө үйлдлийг ярина.
- 3 см-ийн зөрүүтэй, 3 өөр хэмжээтэй (дөрвөлжин) юмыг ялгана.
- Геометрийн дүрс ашиглан байшин, ор, галт тэрэг, гэр зэрэг энгийн зүйлийг эвлүүлж чадна.
- 15-20 см өргөн, шалнаас 15-20 см өндөр тавцан дээгүүр явж чадна.

- Ганцаар буюу бага зэрэг дэмжлэгтэйгээр малгай, өмд, гутлаа хагас өмсөнө.

24 сартай хүүхэд:

- Тохиолдсон үйл явдлаа ярихад ойлгоно.
- Ярихдаа үйл үг, тэмдэг нэр, төлөөний үг оролцуулан 2-3 үгтэй өгүүлбэрээр ярина. 200-300 үг мэднэ.
- 3-4 өнгийг нэрээр нь буюу харж ялгана.
- Тоглохдоо нэлээд дэс дараалсан үйлдэл хийнэ.
- Саадыг алхаж давах ба гутал, малгайгаа өмсөнө. Хүүхэд 1.5-2 насандаа шатаар дэмжлэгтэй явж, бөмбөгөөр тоглоно.
- Юмны зураг үзэх дуртай, том хүний нэрлэсэн амьтныг амархан олно. Дугуй зурааснууд зурна.
- Өөрийгөө нэрлэнэ, үеийнхэнтэйгээ тоглоно.
- Идэх уух юм, хөтөвчөө өөрөө шаардана, өмдөндөө шээхгүй, цэвэрч нямбай байдалд сурна.
- Хоолоо өөрөө барьж иднэ.

30 сартай хүүхэд:

- 3-аас дээш үгтэй өгүүлбэрээр ярих ба юу вэ? хаана? Хаашаа? Тийм үү? зэрэг асуулт тавина.
- 4 өнгө болон дүрсүүдийг гадаад байдлаар нь ялгана.
- Тоглохдоо орчны амьдралын үйлдлүүдийг харилцан уялдаа, дэс дараатай тусгана.
- Шалнаас 20-28 см саваа, олсон дээгүүр алхаж гарах ба жижиг саадыг харайж чадна.
- Бүрэн хувцаслах авч товчоо товчлох, бүсээ бүслэх үйлдлийг бүрэн хийж чадахгүй.

36 сартай хүүхэд:

- Өөрийгөө би гэх ба нэрээ мэднэ. Гэрийнхнийхээ нэрийг нэрлэж мэднэ.

- Богино хэллэг, шүлэг хялбархан тогтооно.
- Хавсарсан нийлмэл өгүүлбэрээр ярина. 1000 гаруй үгийн нөөцтэй.
- Үндсэн 4 өнгийг нэрлэнэ.
- Газраас 30-35 см өндөр саадыг давж чадна. Харандаа барьж янз бүрийн дугуй зурна.
- Нусны алчуур хэрэглэж чадна.
- Шатаар ганцаараа явах ба нарийн банзан дээгүүр явах, нэг хөл дээрээ түр зогсох, саадыг харайх зэргээр тэнцвэрийн хөдөлгөөнүүд хөгжинө.
- Үндсэндээ өөрөө хувцаслаж, тайчиж, гараа угаана.
- Зургийн утгыг тайлбарлаж, юмны хэлбэр, хэмжээг мэднэ.
- Үзсэн харсан зүйлээ мэдэх ба ярина.
- 3 наснаас асуултын үе эхэлж харсан, сонссон бүгдээ “яагаад” хэмээн асууж эхлэх ба яаж? Хаана? Хаашаа? Хэний? Гэх зэрэг асуулт байнга тавьдаг.

5.4. Хүүхэд хүмүүжүүлэх үндсэн зарчим

...Хайртай хайртай гээд

Хайчаар тоглуулаагүй ээж минь...

1. **Өдрийн дэглэм.** Хүүхдийг зөв хүмүүжүүлэх үндсэн нөхцөл нь оновчтой зөв зохион байгуулсан өдрийн дэглэм байдаг. Өдрийн дэглэмийг хир зөв зохион байгуулснаас хүүхдийн эрүүл мэнд шалтгаалдаг. Нялх хүүхэд өлсөх, даарах, эвгүйцэх, норох зэргээ мэдэгдэх ганц арга нь уйлах явдал. Уйлж буй хүүхдийг хоосон хөхөлтөөр хуурч болохгүй. Хүүхэд хий сорсноос гэдэс нь дүүрнэ. Хүүхэд хөхөлтөнд амархан дасдаг. Хөхөлт бол эх хүүхдээ буруу хүмүүжүүлж байгаагийн гэрч. Хөхөлт

хөхүүлэх, савчин бүйвээлж унтуулах, сэрүүн үедээ тэврүүлж сурах зэрэг буруу хэвшилд хүүхэд дасах нь амархан. Хүүхдийг савчуулж сэгсчиж бүйвээлснээс толгой нь эргэдэг. Хүүхдийн унтах, сэрүүн байх, тоглох, хооллох зэрэг нь тогтмол цагт байвал болзолт рефлекс амархан үүсч хүүхэд өдрийн дэглэмдээ хэвшдэг. Өдрийн дэглэмдээ хэвшсэн хүүхэд хоолоо дуртай идэж, унтах цагтаа унтаж, усанд оруулах, хуурайлах зэрэг асаргаа сувилгааны үед уурлаж уцаарлахгүй болдог.

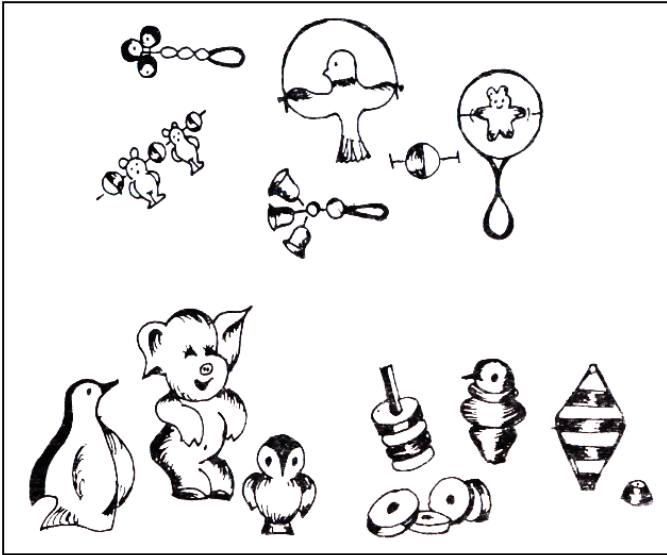
2. Хүүхдийг төрсөн өдрөөс эхлэн жилийн аль ч улиралд цэвэр агаарт унтуулж сургах нь зүйтэй. Хүүхэд гүн нойрсвол сайн, хооллох, хуурайлах, унтуулахдаа хүүхэдтэйгээ байнга харьцаж ярилцан өхөөрдөж байх хэрэгтэй. Хүүхдийг хуурайлж арчлах, өлгийдөх, сэрүүн үед нь ярилцах зэрэг нь өдөрт олонтаа давтагдаж цаг их зарцуулдаг боловч энэ нь хүүхдийн сэтгэл санааг өөдрөг болгож, хөдөлгөөнийг сайжруулж, үг яриа ойлгох, дуу авиа хөгжүүлэхэд нь нөлөөтэй байдаг. Ойролцоогоор 4 сартайгаасаа хүүхэд юмс үзэгдлийн мөн чанарыг ялгаж эхэлдэг байна. 1 сартайгаас нь хөхсөний дараа 20-30 минут сэрэнгэ тоглуулж дараа нь өлгийд. Хүүхэд цатгалан үедээ сайхан зантай, тоглоомоо анхаарч, инээд алдаж байдаг. Хүүхдийг унттал нь мөөмөө үлгүүлж, унтахаар нь оронд нь аятайхан тавьдаг буруу зуршил зарим эхчүүдэд байдаг. Хүүхэд сэрүүн байх хугацааг зөв зохион байгуулж хүүхдийн сэргэлэн цовоо байлгах нь нялхсын өсөлт хөгжилтөнд онцгой ач холбогдолтой. Үүний тулд хүүхдийг тоглох, чөлөөтэй хөдлөх боломжоор хангах, тэдэнтэй бага гэлтгүй харьцаж бусад хүүхэд, ах дүүстэй нь тоглуулж баяр хөөртэй, сэргэлэн цовоо байлгахад нь туслах хэрэгтэй.

Хүүхдийн нэг удаагийн сэрүүн байх хугацаанд тоглоомыг байнга сольж өгвөл сайн. Нэг тоглоомоор удаан тоглоход хүүхдийн сонирхол буурах боловч тоглоомыг хэтэрхий олон солих нь анхаарал төвлөрүүлэлтийг муутгана. Хүүхдийг сэрэнгүүтээ аяндаа өөрөө тоглож, наадаж сургах нь чухал. Чимээ шуугиан хүүхдийн анхаарал төвлөрөлтийг сарниулж хүүхдийг ядраах тул хүүхдийн орчинг аль болох чимээгүй байлгавал зохино.

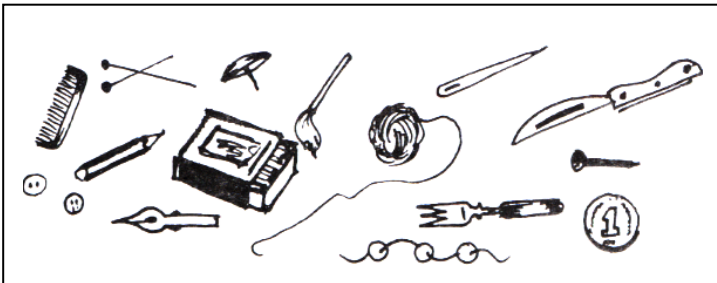
3. Хүүхдийг даарахаас болгоомжилж хэт бэгнэн, олон давхар зузаан, бие барьсан хувцас өмсгөвөл хүүхдийн хөдөлгөөний хөгжил саатах төдийгүй амьсгал хийн солилцоонд хортой. Хүүхэд хөлрөнө. Салхи амархан цохино. Нийлэг эд арьсны хийн солилцоонд саадтай, хөлс ууршуулдаггүй тул хүүхдийн хувцсыг нийлэг эдээр хийхгүйг хичээ.

4. Хүүхдийг хуурайлахгүй нойтон дээр нь удаан байлгах нь хүүхэд уцаар, ууртай болох нэг шалтгаан болдог. Тоглоом наадам харуулалгүй, хүүхдийг нэгэн байрлалд байнга хэвтүүлж, суулгаж сургавал хуруугаа хөхөн идэвхгүй байдалд хэвшинэ. Хуруугаа хөхсөнөөс хүүхдийн шүд буруу ургах, буруу зуулттай болох ч бий.

Хүүхдийн тоглоом



Доорх зүйлийг хүүхдээс хол байлга



5. Нэг нас хүртэлх хүүхдийн тоглоом дараах онцлогтой.

- Тоглоом нь хүүхдийг баясгаж, ярьж ойлгуулахад хялбар байх,
- Тоглоом бүр хүүхдэд шинэ дадал, чадвар эзэмшихэд чиглэсэн байх,
- Хүүхдийн насны чадвар онцлогт нийцсэн байх,

- Тоглоомын нэг хэлбэрийг өдөр бүр давтах,
- Хүүхдэд гэмтэл учруулахааргүй, хурц үзүүр, шовх ирмэггүй барихад зохицсон, угаах цэвэрлэх, ариутгахад өнгө үзэмж нь муудахааргүй, амархан хагарч эвдрэхээргүй тоглоом байвал зохино.

6. Өдрийн дэглэмийн нэг чухал хэсэг нь нойрсолт. Хүүхдийн дэглэмийг тогтоохдоо зөвхөн нас төдийгүй хувийн онцлогийг анхаарах хэрэгтэй. Хүүхдийн өдрийн дэглэмийн жишээг доор хүснэгтэнд толилуулав.

Эцэг эхчүүд хүүхдээ нойрондоо муу, бага унтдаг гэж хэлэх нь элбэг. Үүний гол шалтгаан нойрсохын өмнө хэт хөөрөх, дэглэм сахихгүй байх, тодорхой цагт орондоо орохгүй, унтаж буй хүүхдийг хоол идүүлэх, бие засуулах гэж сэрээх, сэрүүн байх хугацааг буруу зохион байгуулах, өдөр хэт их унтах буюу өдөр унтуулахгүй, хөхөлт хөхүүлэх, бүүвэйлж сэгсрэх, түүнгүйгээр унтаж чадахгүй сургах, өрөө нь агааржилтгүй бүгчимхэн байх зэрэг байдаг.

1.5 сартайгаас 3 нас хүртэлх хүүхдийн унтах цагийн хуваарь

| Хүүхдийн нас | Сэрүүн байх | | Унтах | | | Хоногт унтах бүх цаг |
|--------------|-------------|-----|----------|-----------|----------------|----------------------|
| | цаг | тоо | өдөр тоо | унтах цаг | Шөнө унтах цаг | |
| 1.5-2 сар | 1-1.5 | 5 | 4 | 2-1.5 | 10-11 | 18-17.5 |
| 3-5 сар | 1.5-2 | 5 | 4 | 2-1.5 | | 17.5-16. |
| 6-8 сар | 2-2.5 | 4 | 3 | 2-1.5 | | 16.5-15 |
| 9-12 сар | 2.5-3 | 3 | 2 | 2.5-1 | | 15.5-15 |
| 1.5-2 нас | 3.-3.5 | 3 | 2 | 2.5-2 | | 14.5-14 |
| 2-3 нас | 6-6.5 | 2 | 1 | | | 11-12 |

Дэглэм чанд сахих нь хүүхэд зөв унтах нөхцөл болдог. Өдөр бүр ойролцоо цагт унтуулахаар өлгийдөх хэрэгтэй.

7. **Хүүхдийн ор.** Ор нь хүүхдийн уртад тохирсон, 1.5 м-ээс илүү, хашлагагүй байж болно. Гудас нь хагас хатуу (эсгий), жижиг дэртэй байна. Цагаан хэрэглэлийг өдөр бүр салхинд тавьбал сайн. Орны дэргэд жижиг хивс, сандал байвал зүгээр. Ор нь хүүхэд өөрөө авираад гарчихаар нам байвал тохиромжтой.

8. Хүүхдийг унтаж байхад нь шээлгэхээр сэрээж болохгүй. Унтахын өмнө хөтөвчинд шээлгэ. 2-3 хүртэлх насны хүүхэд шөнө орондоо шээх тохиолдол байдаг ч энэ нь сэрээх шалтгаан биш. Харин ийм тохиолдолд орой уух шингэнийг хязгаарлаж, унтахын өмнө давстай өргөст хэмх өгвөл сайн байдаг. Хүүхэд унтахаар хэвтэх үед гэрэл, радиог унтрааж, хүчтэй цочруулагчаас тусгаарлан, томчуул нам дуугаар ярилцах нь чухал.

9. Чийглэг цэвэр агаар түргэн, гүн нойрсоход тустай учир хүүхдийг унтахын өмнө салхинд гаргах буюу өрөөгөө агааржуулах нь нэн сайн. Дулаан улиралд хүүхдийг гадаа нойрсуулбал бүр ч сайн.



Хүүхдийг оронд нь оруулсны дараа энхрийлж сайхан нойрсохыг хүсээд ганцааранг нь орхи. Сонирхолтой үлгэр хүүхдийн нойр сэргээж, унтахад саадтай сэрлийн голомт

тархинд нь үүсгэдэг. Ярихаа болимогц унтаж байсан хүүхэд маань сэрж цааш ярихыг шаарддаг. Адал явдалтай үлгэр ярьсны дараа, тийм кино үзсэний дараа хүүхэд бөх унтаж чадахгүй зүүдэлдэг.

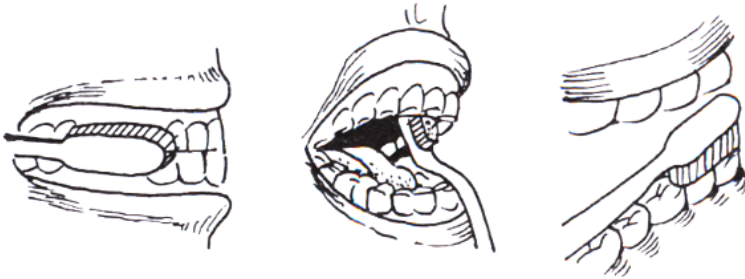
Гэвч богинохон, тайван үлгэр хүүхэд түргэн унтахад тусална. 2 наснаас хүүхэд сандал авчрах, өөрөө тайчих, хувцсаа эвхэх гэх мэт энгийн даалгавар биелүүлж чаддаг тул хүүхдийг унтахад нь бэлтгүүлж сурга.

Хүүхдийг хүчээр унтуулах гэж **“нүдээ ань, битгий хөдөл, битгий ярь, одоо унт”** хэмээн зандчих нь ямар ч үр дүнгүй, харин ч хүүхэд сэрнэ. Эцэг эхийн ийм байдал хүүхдийг нойронд муутгаж, сэрүүн байх хугацааг уртасгадаг. Дүгнэлт болгоход эцэг эхийн хүүхдээ унтуулах арга хүүхдийн хувийн онцлогоос хамаарна. Жишээ нь зарим хүүхэд оронд нь ганцааранг орхиход маш удаан унтаж чадахгүй. Тийм хүүхдийг унтгал нь анхаарлыг нь татахгүйгээр хажууд нь суувал зүгээр.

10. Хүүхдийг багаас нь цэвэрч нямбай байдалд сургавал тэр нь амьдрал туршид хэвшдэг.

10.1. Хүүхдийг 6 сартайгаас нь амыг нь зайлуулж сурга. Амыг өглөө орой, хоол бүрийн дараа давстай усаар зайлуулж сургавал хүүхэд наанадаж хоолой залгиурын үрэвслээр өвчлөхгүй.

10.2. Хүүхдийг 1 настайгаас нь шүдийг угаалгаж сурга. Сүүн шүдийг цэвэрлэх хэрэггүй гэсэн буруу ойлголт байдаг. Хүүхдийн шүдийг өглөө босоод, орой унтахын өмнө заавал цэвэрлүүлж хэвшүүл.



Эхлээд хүүхдийн жижиг сойзоор усанд норгож шүдийг цэвэрлүүлэх ба зөвхөн 3 наснаас л оо хэрэглэнэ. Шүдийг дээш доош чиглэлээр угаах ба хөндлөн үрж угааж болохгүй.

Хүүхдийн шүдийг хамгаалахад хувь хүний талаас анхаарах зүйл нь:

1. шүд угаах аргыг зөв эзэмших
2. фтор агуулсан оо тогтмол хэрэглэх
3. чихэрлэг хүнс аль болох бага хэрэглэх



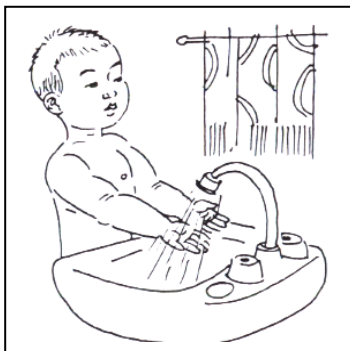
4. сүү, цагаан идээ, хатуулаг чанар сайтай хүнсний бүтээгдэхүүн (ааруул, талхны зах г.м) тогтмол хэрэглэх нь шүдний цусан хангамжийг сайжруулж, шүд өөрөө цэвэрших үйлийг нөхцөлдүүлснээр шүдний хатуу эдийн тэсвэр нэмэгдэн хатууждаг

5. өглөө босоод 10-15 удаа шүдээ чанга зууж үе холбоог нь бэхжүүлж байх.

Шүд цоорох өвчний улмаас амны цэвэршилт муудаж хоол, хүнсний зүйл шүдний цоорхойд үлдэж ялзран задарснаас болж хүүхдийн амнаас эвгүй үнэр гарах нь ажиглагддаг. Цоорхой шүд өвдөхгүй бол тоохгүй яваад байдаг нь цаашид олон өвчний эх уурхай болдгийг эх эцэг санаж хүүхдийн өвчтэй шүдийг даруй эмчлүүлж эрүүлжүүлэх шаардлагатай. Цоорхой шүд биеийн ил шарх учраас бохирдоно, хүндрэнэ, амь насанд ч аюултай гэж ойлговол зохино. Цоорхой шүдийг сайн анхаарч, амаа сайн цэвэрлэх, сойздох, зайлах, чигчлүүр хэрэглэж болох боловч хамгийн гол нь эрүүлжүүлэх чухал юм шүү.

10.3. Хүүхдийн гарыг угаалгаж сургах. Гар зөв, сайн угаана гэдэг нь элбэг хүрэлцээтэй цэвэр усаар савандаж гүйцэт сайн угааж, хир тоосноос нь цэвэршүүлэхийг хэлдэг. Ус бүлээн бол бүр сайн. Ер нь гар угаахдаа 1-ээс доош насны хүүхдэд тасалгааны дулаантай ус, 2-2.5 насанд гоожуурын ус хэрэглэнэ. Эцэг эх, гэр бүлийн гишүүд гараа хэрхэн угааж байна хүүхэд яг тэд нар шиг заншдаг. Гэрийнхэн юуны өмнө гараа сайтар угааж занших хэрэгтэй. Үүнд:

- **бие зассаны дараа**
- **хоол унд бэлтгэхийн өмнө**
- **хоол унд идэж уухын өмнө**
- **ажил, хичээл, цэцэрлэгээс ирүүт хувцсаа сольсны дараа**



Гараа яаж угаахыг эцэг эх, өвөө, эмээ, ах, эгч нар нь хүүхдэд зааж өгнө. Ер нь амаа зайлах, шүдээ угаах, гараа угааж сурахад эцэг эх, гэрийнхний үлгэр дууриалал нэн чухал учраас унтахын өмнө өөрөө шүдээ угаахгүй

байж хүүхдээ шүдээ угаа гэж хэлээд үр дүнд хүрэхгүй.

Амаа зайлж сурвал хоолойны өвчнөөс, шүдээ зөв угаавал шүдний өвчнөөс, гараа зөв сайн угаадаг бол суулгалт өвчин, бусад халдваруудаас сэргийлэх ач холбогдолтойг эцэг эх ч сайн ойлгох, хүүхдэдээ ч ойлгуулах нь маш чухал.

10.4. Хүүхдийг 4 сартайгаас нь хөтөвчинд суулгаж сургана.



Эхлээд хөтөвч дээр хүүхдийг тосож, 7-8 сартайгаас нь хөтөвч дээр бие даалгаж суулга. Хөтөвч том бус хүүхдийн бөгсийг хайрахааргүй бүлээн байвал зохино. Хөтөвч дээр 3-5 минутаас удаан суулгавал хортой.

Хөтөвчийг тогтмол нэг газар байлгаж хүүхэд бие зассаны дараа угааж цэвэрлэнэ.

5.5.

Хүүхдийг чийрэгжүүлэхүй.

Хайр нь дотроо

Хал нь гаднаа

Манай ард түмэн нялхас хүүхдээ дээр үеэс байгалийн хүчин зүйл, агаар, ус, нараар чийрэгжүүлж ирсэн сайхан уламжлалтай билээ.



1. Агаараар чийрэгжүүлэхүй.

1.1. Хүүхдийг агаараар чийрэгжүүлэх нь үнэ, мөнгө орохгүй бүхэнд хүртээмжтэй арга. Хүүхдийг 1-3 насанд нь өдөрт 3-4 удаа 10-15 минут агаарт заавал байлга. Харин -15 –18 хэмд өдөрт гадаа зугаацуулж болохгүй. Ийм үед хүүхдийг дулаан хувцаслаж өрөөнийхөө салхивчыг нээ. Гадаа хүүхдийн нүүрийг ил гаргах бөгөөд гарахад хүүхэд уйлаад байвал түргэн тайвшруулах буюу дулаан газар орох хэрэгтэй. Тэгэхгүй бол хүүхэд хүйтэн агаар гүнзгий амьсгалснаас уушги үрэвсэж болно.

1.2. **Агаар засал (банн).** Хүүхэд чийрэгжүүлэх үнэтэй арга юм. Хүүхдийг 2 сартайгаас нь өрөөний дулааныг 19-18 хэмээс эхэлж аажим бууруулсаар 3 нас хүрэхэд 15-16 хэмд хүргэнэ. Эхний агаар заслыг 3-5

минутаас эхэлж аажим уртасгасаар 30-45 минут хүргэнэ. Агаар заслын эхний өдөр хүүхдийг зөвхөн богино өмд, майк, оймс, улавчтай байлгана. 3-4 долоо хоногийн дараа зөвхөн богино өмд улавчтай байлгана. Хүүхэд агаарт идэвхтэй хөдөлж, тоглож наадаж байх ёстой.



2. Наран шарлага.

Нарны туяа хүүхдийн цусны найрлагыг сайжруулж, бие махбодын хамгааллыг идэвхжүүлдэг, гадны хортой үйлчлэлд арьсны тэсвэрлэх чадварыг дээшлүүлдэг чийрэгжүүлэлтийн хүчтэй хүчин зүйл бөгөөд рахитын эсрэг үйлчлэлтэй. Наран шарлагыг 2 нас хүртэлх эрүүл хүүхдэд хэрэглэхгүй буюу зун сүүдэрт байлгана.

Анхны наран шарлагыг 19 хэм дулаанд 2 минут хийнэ. 1 минут хэвлийгээ, 1 минут нуруугаа шарна. Цаашид аажим аажмаар 2 өдөрт нэг минутаар уртасган 3 нас хүрэхэд 15-20 минут болгоно. Бүхэл зуны турш 25-30 удаагаас олонгүй хийх бөгөөд өглөөний хоолноос хойш 1-2 цагийн дараа наранд шарвал илүү тохиромжтой байдаг (11 цагийн үеийн нарны тусгал хэт ягаан туяагаар хамгийн баялаг байдаг). Наранд шарахад хүүхдэд саравчтай (сүүдэртэй) цагаан малгай өмсгөвөл толгой нь халж наршихаас хамгаална. Хэрэв хүүхэд наршвал толгой нь өвдөж, бөөлжиж, суулгана. Наран шарлага хүүхэд бүрт тохирохгүй тул эмчээс зөвлөгөө заавал аваарай.

3. Усан засал.



Энэ нь чийрэгжүүлэлтийн чухал арга. Хүйтэн ус хүний биед маш хүчтэй нөлөөлдөг ба арьсны цусны судсуудыг агшааж, улмаар амьсгалын дээд замын судсууд рефлекс замаар агшин, хэсэг газрын хамгаалалт суларснаас эхлээд амьс-

галын цочмог халдвар, дараа нь уушгины хатгалгаа ч үүсгэж болно. Харин усан засал удаан хугацаагаар хийсний дараа арьс ба амьсгалын дээд замын судсууд тэгж хүчтэй агшихаа байж, хүүхэд салхи цохихгүй болдог. Усан заслыг аажим, дэс дараатай, тогтмол хийх нь амжилтын үндэс болдог. Усан заслыг 18-20 хэмийн дулаан байранд хийдэг.

3.1. Усан арчлага. 1-3 насны хүүхдэд зун 35 хэмтэй өвөл 36 хэмтэй усаар нойтон арчлага хийж эхэлнэ. Усны дулааныг аажим бууруулсаар (долоо хоногт 1 хэмээр) өвөл 26 хэм, зун 24 хэм хүргэнэ. Арчилтыг зөөлөн, арзгар алчуур, хөвсгөр эдээр усыг мушгиж хийнэ. Гараас нь эхэлж дараа нь хөлийг (сарвуу, тавхайнаас, мөр, гуя руу), тэгээд цээж, хэвлийг 2-3 минут арчина. Биеийн аль ч хэсгийг арчсаны дараа хүүхдийн арьсыг хуурай болтол арчина.

3.2. Усаар булхах. Усан арчилтаас хүчтэй чийрэгжүүлэх арга. Хүүхдэд арчилт хийсээр бага дулааныг даах болсон үед энэ аргыг эхэлдэг. Хүүхдийг усаар булхахдаа домбо, хутгуур, жижиг хувин ашиглана. Усыг нуруунаас эхэлж дараа нь цээж хөл, гар руу гоожуулна. Харин толгой хуурай үлдэнэ. 1-3 насны хүүхдийг зуны цагт 33 хэм, өвөл 34 хэм усаар булхаж эхлэх ба зун 3-4 хоног

тутам, өвөл 5-7 хоног тутам 1 хэмээр бууруулж зун 25 хэм, өвөл 28 хүргэнэ. Усан заслын үргэлжлэх хугацаа 30 секундээс 1.5 минут. Ус гоожуулсны дараа арьсны өнгө эхлээд цайж (судас агшиж) дараа нь улайдаг (судас өргөссөнөөс). Ингэж л судас өргөсөхөд усан заслын дараа хүүхэд сэргэлэн цовоо болдог. Хэрэв ажилбарын дараа арьс цайрсан хэвээр хөхөрч, чичрэх зэрэг даарсан шинж байвал энэ ажилбар тохиромжгүйгээр барахгүй хортой. Хэрэв ажилбарын дараа арьс ялимгүй улайх буюу ерөөсөө улайхгүй бол хүүхдийн биеийг улайж халуун оргитол нь арчиж хуурай өмд өмсгөнө.

1-3 насны хүүхдийг агаар, нар, усаар чийрэгжүүлэх бүдүүвч (А.Ф.Тур 1982)

| Агаарын дулаан сүүдэрт 18-20 хэм | | | |
|----------------------------------|----------------------------|----------------------------|--------------------------|
| Хэрэглэх өдөр | Агаар заслын хугацаа (мин) | Наранд шарах хугацаа (мин) | Усан заслын дулаан (хэм) |
| 1 дэх | 2 | 2 | 35 |
| 2 дахь | 4 | 2 | 35 |
| 3 | 6 | 4 | 35 |
| 4 | 8 | 4 | 34 |
| 5 | 10 | 6 | 34 |
| 6 | 12 | 6 | 34 |
| 7 | 14 | 8 | 33 |
| 8 | 16 | 8 | 33 |
| 9 | 18 | 10 | 33 |
| 10 | 20 | 10 | 32 |
| 11 | 20 | 12 | 32 |
| 12 | 22 | 12 | 32 |
| 13 | 22 | 14 | 31 |
| 14 | 24 | 14 | 31 |
| 15 | 24 | 16 | 31 |
| 16 | 26 | 16 | 30 |
| 17 | 26 | 18 | 30 |
| 18 | 28 | 18 | 30 |
| 19 | 28 | 20 | 29 |
| 20 | 30 | 20 | 29 |
| 21 | 30 | 22 | 28 |
| 22 | 32 | 22 | 28 |

| | | | |
|----|----|----|----|
| 23 | 34 | 24 | 28 |
| 24 | 34 | 25 | 27 |
| 25 | 34 | 26 | 27 |
| 26 | 36 | 26 | 27 |
| 27 | 36 | 28 | 27 |
| 28 | 38 | 28 | 27 |
| 29 | 38 | 30 | 27 |
| 30 | 40 | 30 | 27 |

5.6. Бие галбирын гаж хөгжил.

*Зангирсан булчин, эрүүл арьснаас илүүгоёл ертөнцөд үгүй
(В.В.Маяковский)*

Орчин үеийн анагаах ухааны ойлголтоор удамшлын болон гадаад орчны удаан хугацааны хүчтэй нөлөөллөөс шалтгаалан бие махбод гадаад орчинд тэсвэртэй байдлаа дээд зэргээр хадгалж цочиролд зохицтой хариулж чадах биеийн бүтэц-үйл ажиллагаа, урвалж чанарын харьцангуй тогтвортой цогцолбор байдлыг бие галбир гэж нэрлэдэг. Тэгвэл бие галбирын гаж хөгжил гэдэг нь бие махбодын удамшлын ба олдмол шинж чанаруудын нийлбэр цогц бөгөөд 3 хэлбэрээр илэрдэг. Үүнд: *Шүүдэст улайх эмзэгшил* (хөхний сүүний хордлого гэж хүмүүс ойлгодог), *тунгалаг төлжил доройтлын эмзэгшил*, *мэдрэл үений эмзэгшил* гэж байдгаас хамгийн элбэг нь бөгөөд эхчүүдийг багагүй зовоодог нь шүүдэст эмзэгшил юм.

Шүүдэст эмзэгшил. Энэ бол өвчин биш гол нь эхийн талаас удамшдаг өвчинд өртөмхий бэлэн байдал буюу гадаад орчинд дасан зохицохуй нь өөрчлөгдсөнөөс хүүхдийн арьс, салст бүрхэвчүүд илүү цочромтгой, харшимхай, халдвар эсэргүүцэх чадвар суларсан ба хялбар өвчлөмтгий байдлаар илэрдэг биеийн өвөрмөц

маягийн үйл ажиллагаа ажээ. Шүүдэст эмзэгшлийн 25-50% нь нэг хүртэлх насанд, 15-20% нь хоёр хүртэлх насанд тохиолдоно.

Шалтгаан:

- Шүүдэст эмзэгшилтэй хүүхэд төрөх магадлал эцэг харшилтай бол 25%, эх харшилтай бол 50%, эцэг эх хоёул харшилтай бол 75% байдаг. Энд эцэг эхээс удамшин дамжсан өртөмтгий байдал шүүдэст эмзэгшил үүсэхэд чухал нөлөөтэй ажээ.
- Жирэмсэн үеийн эрүүл мэндийн байдал шүүдэст эмзэгшил үүсэхэд чухал нөлөөтэй. Жирэмсний хордлого, жирэмсэн үеийн өвчнүүд, ханиад, эхийн архаг өвчнүүд (гүйлсэн булчинхайн архаг үрэвсэл, шүдний өвчин г.м) эхийн умай дахь ургийг харшимтгай болгоход нөлөөлдөг.
- Жирэмсэн үедээ янз бүрийн эм, ялангуяа антибиотик замбараагүй хэрэглэх, архи уух, тамхи татах.
- Жирэмсэн үеийн хөдөлмөрийн нөхцөл, будаг, химийн бодистой ажиллах болон бусад хортой нөхцөлүүд.
- Жирэмсэн үеийн хоол: чихэр, бялуу зэрэг амтлаг зүйл, өндөг, хиам, халуун ногоотой, янз бүрийн амтлагчтай хоол хүнс их хэрэглэх.

Шүүдэст эмзэгшлийг сэдээгч нь үнээний сүүний уураг, өндөг, гүзээлзгэнэ мэтийн өнгөтэй жимснүүд, шоколад, хиам, загас байж болно. Эдгээр бүтээгдэхүүнийг хөхүүл эх хэрэглэхэд хүүхдэд шүүдэст эмзэгшил илэрч болно.

Шинж тэмдэг. Хүүхэд төрсний дараа эрт ажиглагдах шинжүүд нь :

- Хүүхдийн жин голдуу их, хөөнгө, пэнсгэр, зулайдаа хаг ихтэй байна. Хагийг тос түрхэж угаахад арилах боловч дахин гарч ирдэг ба тархах хандлагатай, удаан үргэлжилдэг.
- Хүүхдийг сайн арчилж, өдөр бүр угаагаад байхад арьсны нугалаастай хэсгүүд түүгээр ч зогсохгүй чихний ар, хүзүү, тахим орчмоор улайж нурдаг.
- Хүүхдийн хөмсөг орчмоор хогжруутсан, хуурайшсан, амархан улаймтгай.
- Хүүхэд халууцахаар хацрын арьс улайж, цаашид гуужин тав үүсэх ба хамар, дух, эрүү рүү хурдан тарж их загатнана.
- Хүүхдийн биеэр янз бүрийн загатнаат тууралт гарч, арьс давхайж хуурайшин, маажсан үед халдвар орж идээлэх ч явдал бий.
- Хүүхдийн жин хурдан нэмэгдэж илүү жинтэй болно.



- Салст бүрхэвчүүд эмзэг, цочромтгой учраас хамар, зовхи, залгиур, амьсгалын замын үрэвсэлд өртөмтгий, баас тогтворгүй, амархан суулгана. Эдгээр үрэвсэл нь

ужиг явцтай, дахих хүндрэх хандлагатайгаараа онцлог юм.

Шүүдэст эмзэгшлийн сэдрэлт нь хооллолтын алдаа, завсрын өвчин, шимэгч хорхой, вакцин, янз бүрийн эм хэрэглэх үед тохиолдох ба арьсны илрэлүүд дахидаг. Шүүдэст эмзэгшлийн илрэл 2 настайгаас багасч цааш насны аяар арилах боловч 25-30% нь яваандаа экзем, нейродерматит, гуурсан хоолойн багтраа зэрэг харшлын өвчинд шилждэг.

Эмчилгээ.

Зарим эхчүүд хөхний сүүний хордлого гэж ойлгон хүүхдээ хөхнөөс нь гаргаж том алдаа хийдэг. Ертөнц дээр эхийн сүү шиг тохиромжтой хоол хүүхдэд заяагаагүй тул хүүхдээ заавал хөхөөр хоолло.

- Эх өөрөө харшуулагч хоол хориглож, хурдан шингэдэг нүүрс-усыг (чихэр, бялуу, каш, кисель) хязгаарлана.
- Ургамлын гаралтай ханаагүй тосны хүчил, Е аминдэмээр баялаг тос хэрэглэнэ.
- Давс хязгаарлаж, кали нэмж өгнө.
- Тэжээвэр хүүхдэд будааны зутан, ногооны нухшыг ногооны шүүсэнд (сүүнд биш) бэлтгэж өгнө. 4-4.5 сартайгаас нь ногооны нухаш байдлаар нэмэгдэл хоол өгнө. Харин хөхүүл хүүхдийг нэмэгдэл хоолонд арай хожуу оруулна.
- Хүүхдийг өдөр бүр усанд оруулж арьс, салст бүрхэвчийг байнга цэвэр байлгана.

- Цэвэр агаарт тогтмол гаргана, агаарт унтуулах, чийрэгжүүлэх эмчилгээнүүд эмнээс ч чухал үйлчилгээтэй байдаг.
- Эм уух эсэхийг гагцхүү эмч л шийдвэрлэнэ.

Хэсэг газрын эмчилгээ.

- Юуны өмнө толгой, нүүр, биеийн арьсыг маажихаас хамгаал
- Хатсан, хогжруутсан газруудад хүүхдийн вазелин түрх. Хагийг тосоор зөөлрүүлсний дараа савантай усаар угаана.
- Нойтон тууралттай загатнаа ихтэй үед борын хүчлийн (2%), резорцины (1-2%) уусмалаар шавшлага хийнэ.

Шүүдэст эмзэгшилтэй хүүхдийн нүүр тууралт, улайлтаасаа болж хүүхдийг царай муутай харагдуулдаг учир ялангуяа залуу эхчүүд янз бүрийн тос яаран түрхэх, хүмүүсийн сайн гэж хэлсэн бүгдийг түрхэх нь энэ эмгэгийг улам сэдрээж, цаашид эмчлэхэд хэцүү болгодог.

НЭГ ХҮҮХДЭД САЙН БАЙСАН ЗҮЙЛ НӨГӨӨ ХҮҮХДЭД ТААРАХГҮЙ БАЙЖ БОЛОХ ТУЛ ЯНЗ БҮРИЙН ЗҮЙЛ ДУР МЭДЭН ТҮРХЭХИЙГ ЦЭЭРЛЭ.

Нафталины хольцтой тосууд сайн байдаг. Даавартай тосыг зөвхөн хүнд үед л эмчийн заавраар хэрэглэнэ.

Урьдчилан сэргийлэлт.

1. Жирэмсэн эмэгтэй жирэмсний сүүлийн хагаст харшил төрүүлэгч хоол унд (зөгийн бал, шокодал, өндөг, хоол амтлагч, янз бүрийн ундаа г.м) цээрлэх ба амьтны гаралтай уураг, өнгөтэй ногоо бага хэрэглэх.

3. Агаарт сайн явж, ажил амралтаа зохицуул.

4. Хүүхдийг хөхөөр бойжуулах, нэмэгдэл хоолыг цагт нь зөв өгөх.

5. Онцын шаардлагагүй эм өгөхгүй байх.

6. Арьсны илрэл сэдэрсэн үед урьдчилан сэргийлэх тарилгыг түр хойшлуулж, тарилгын хувьчилсан хуваарь мөрдөх. Тарилга хийхээс 2-3 хоногийн өмнөөс эмчийн заавраар гистамины эсрэг бэлдмэл өгөх.

7. Хүүхдийн амьдарч буй орчинг сайтар агааржуулж, тэнд тамхи татах, хиншүү гаргахыг хориглох.

8. Хүүхдийг агаарт тогтмол гаргаж чийгрэгжүүлэх дасгалууд хийх.

ШҮҮДЭСТ ЭМЗЭГШИЛ ӨӨРӨӨ АМИНД АЮУЛГҮЙ БОЛОВЧ БУСАД ӨВЧНҮҮДИЙГ ХҮНДРҮҮЛДЭГЭЭРЭЭ ХҮҮХДЭД АЮУЛТАЙ.

5.7. Шимэгч хорхойтох өвчин

Аль ч шимэгч хорхой хүүхдийг өвчлүүлж болох боловч хамгийн элбэг тохиолддог, манайд сүүлийн жилүүдэд ихэсч буй хялгасан хорхой, хүж хорхойн өвчний тухай эцэг, эхчүүд мэдэх нь чухал.



Хялгасан хорхойтох. Өвчин үүсгэгч нь цагаан өнгөтэй, жижигхэн хялгас шиг хорхой. Эмэгчин хорхойн урт 9-12 мм, эрэгчин нь 3-4 мм, хошууны хэсэгтээ соруултай, түүгээрээ нарийн гэдэсний хананд бэхлэгдэнэ.

Хялгасан хорхой нарийн гэдэсний доод, бүдүүн гэдэсний эхэн хэсэг, мухар олгойн орчимд байрлан гэдэсний доторх зүйлээр хооллоно. Хүүхдийн гэдсэн доторх хялгасан хорхой хэдэн зуу, мянгаараа байх ба эмэгчин нь шөнө гадагшилж, хязан салтааны хуниасанд маш олон тооны өндөг гаргана. Тэдгээр нь хүүхдийн бие буюу цагаан хэрэглэл дээр 5-6 цагт л боловсордог. Хорхой өндөглөх үедээ маш их хөдөлгөөнтэй тул хошноого, салтаа орчмоор загатнаж, хүүхэд маажин, өндгөөр бохирлогдсон хумсан завсраас нь аманд орох замаар өөрөө өөртөө халдаана. Үүнээс гадна өндөг хүүхдийн биенээс, орны хэрэглэл, хувцас, шалан дээр унадаг. Тэгээд хуурай цэвэрлэгээний үед тасалгааны шороо тоостой хамт амьсгалын замаар орж улмаар өндөг залгигдан халдварлагдаж бас болно. Хялгасан хорхой 20-30 өдрийн настай боловч өөрөөсөө өөртөө халдсаар өвчин жил ч үргэлжилж болно. Хялгасан хорхойтох өвчний халдварын эх уурхай нь өвчтэй хүүхэд тул хүүхдийн тоглоом, хэрэглэл, хүнсний зүйл, тоосжсон агаараас өндөг нь дамжиж, ялангуяа ясли, цэцэрлэг, сургууль зэрэг хүүхдийн хамтлаг дотор түргэн тархана. Хялгасан хорхой хүүхдийн биед механик гэмтэл ба хортой үйлчилгээ үзүүлдэг. Гэдэсний салстад хорхойн шигдсэн газар улайж, шалбаран

үрэвсэнэ. Охидод хялгасан хорхой үтрээ, бэлгийн уруул, шээсний сүвэнд орж үрэвсүүлэх нь ч бий.

Мэдэгдэх шинж. Орой, шөнө болохоор хүүхдийн хярзан орчмоор загатнах болон хэвлийгээр өвдөх, хоолонд дургүй болох, заримдаа залхагтай суулгах шинж гардаг.

Толгой өвдөх, толгой эргэх, нойронд муудах, тайван бус цочромхой болох ч ажиглагдана. Оношлохын тулд цагаан хорхойн шинжилгээ хийлгэ. Заримдаа ч хүүхдийн баасанд, хярзан орчмоор нь жижигхэн цагаан өт харагддаг.

Эмчилгээ. Хялгасан хорхойг эмчлэх төвөгтэй бөгөөд зөвхөн эмчийн хяналтанд эмчилнэ. Юуны өмнө эцэг эхийн хийх зүйл нь:

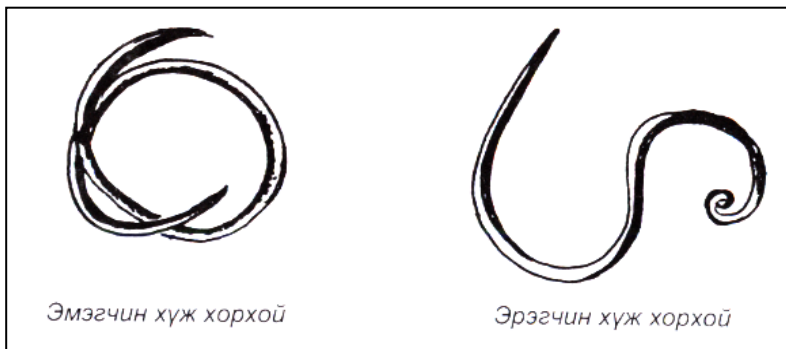
- Ариун цэвэр-эрүүл ахуйн горим сахиж, хүүхдийн хумсыг авч, гараа савантай бүлээн усаар сойздон угааж байх.
- Шөнөд хүүхдийн гар, цагаан хэрэглэлийг бохирдуулахгүйн тулд нягт эдээр хийсэн урт өмд өмсгөж унтуулбал сайн. Өглөөд тэр өмдийг буцалгаж, сайтар индүүдэн, шөнө дахин цэвэр өмд өмсгөнө.
- Орой бүр хүүхдийн салтаа бөгсийг угааж, цэвэрлэх бургуй тавьбал гэдэсний доод хэсэг рүү бууж ирсэн хялгасан хорхой зайлуулагдаж, хярзан орчмоор загатнах нь намжина.
- 2-3 хоног тутам цагаан хэрэглэлийг угааж индүүднэ. Энд дурьдсан аргуудаар хялгасан хорхой өөртөө эргэж халдахыг зогсоож чадвал сарын дараа л хорхойгүй болдог ажээ.

Эмийн эмчилгээг эмч л шийдвэрлэнэ. **Сармисаар бургуйдаад хялгасан хорхой арилахгүй шүү.**

Сэргийлэлт. Хүүхэд цагаан хорхойтсон үед гэр бүлийн бүх гишүүдийг шинжилж, бүгдийг эмчлэн, 7-10 хоногийн дараа эмчилгээг дахихгүй бол өвчин бие биедээ халдаад байдаг.

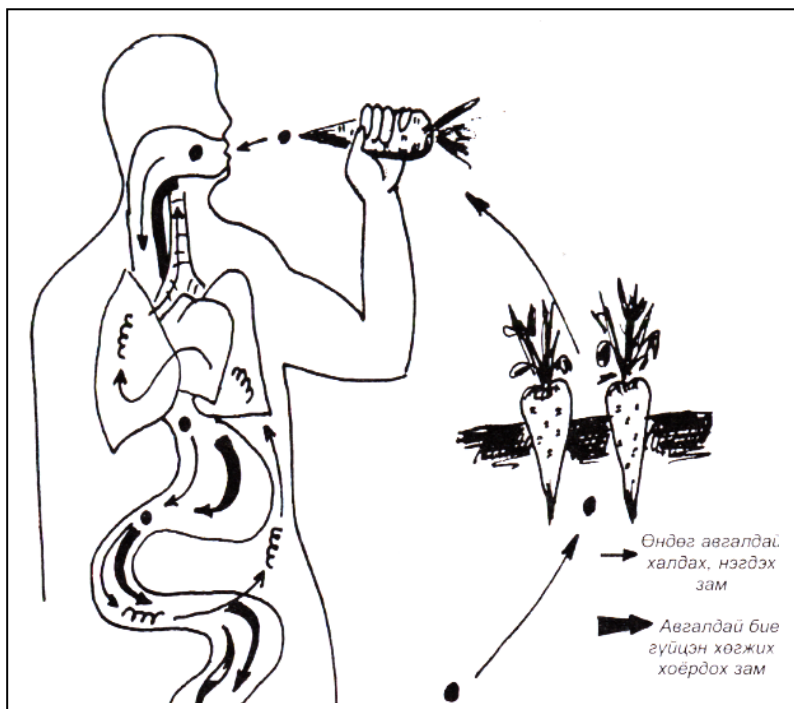
- Хүүхдийн байгууллагууд хүүхэд бүрт цагаан хорхойн шинжилгээ хийж, хорхойтой хүүхдийг эмчлүүлсний дараа авах нь зүйтэй.
- Хүүхдийг гар угаах дадал заншилд хэвшүүлж, хүүхэд бүрийг тусгай хөтөвчтэй байлгах.
- Ариун цэвэр-эрүүл ахуйн дэг журмыг чанд сахиж үргэлж чийгтэй цэвэрлэгээ хийж байх.

Хүж хорхойтох. Хүж хорхойн эмэгчин 25-40 см, эрэгчин 15-25 см урттай, нарийн гэдсэнд амьдардаг бөөрөнхий хорхой. Эмэгчин нь өдөр бүр 200000 гаруй өндөг гаргаж, тэдгээр нь баасаар ялгарна. Өндөг гадаад орчинд завсрын эзэнгүй боловсрох ба боловсроогүй өндөг өвчин үүсгэхгүй, 3-6 долоо хоногт боловсордог ажээ.



Хүж хорхой гэдсэнд 2 үзүүрээрээ гогцоорон нумарч байрлах ба нарийн гэдэсний салстын гадарга дахь зүйлээр хооллоно. Өндөг хөрсөнд хөдөлгөөнтэй авгалдай болтлоо 3-6 долоо хоногт боловсроно. Чийглэг хөрсөнд илүү түргэн боловсордог. Хүж хорхой тараагч нь гагцхүү баасаараа өндөг ялгаруулж буй өвчтэй хүн юм. Газар шорооны ажил хийдэг хүмүүс голдуу өвчлөх бөгөөд өндгөөр бохирлогдсон ногоо, жимс, ус, бохир гараар дамжин хүүхдийн биед орно. Ялаагаар ч дамжина. Баасаар бохирлогдсон тоглоом, гэр ахуйн хэрэглэлүүд гол дамжуулагч болдог. Авгалдай хүний хоол боловсруулах замд ороод гэдэсний ханаар цусны судсанд нэвтэрч, хаалган венийн судсаар элгэнд, доод хөндийн венээр зүрхний баруун хөндий, улмаар бага эргэлтээр уушгинд хүрдэг. Энэ үеийг хүж хорхойн нүүдэллэх үе гэнэ. Уушгинаас гуурсан хоолойн намираа хучуурын хөдөлгөөнөөр гадагшлан, амны хөндийд хүрээд эргэн залгигдаж гэдсэнд орно. Энэ бүх шилжилтийн хугацаа 10-12 өдөр байна. Өндөг залгигдсанаас хойш бие гүйцсэн хүж хорхой болтол 75-90 өдөр, наслах нас нь 1 жил орчим байдаг. Хүж хорхой биед механик гэмтэл учруулахаас гадна хордуулах, харшуулах нөлөөтэй. Өвчин нүүдлийн ба гэдэсний хоёр үетэй. Нүүдэллэх үед хүж хорхойн бодисын солилцооны ба үхсэн авгалдайн задралын бүтээгдэхүүнээр бие мэдрэгшиж, энэ үед арьс загатнах, янз бүрийн тууралт гарах зэрэг харшлын шинжүүд гарахаас гадна уушгинд (заримдаа элгэнд) механик гэмтэл гарна. Авгалдайн зарим нь элгэнд очиж үхдэг. Хүж хорхой нарийн гэдсэнд байрлах үед мөн механик ба хордуулах үйлчлэл үзүүлдэг. Хүж хорхойн гэдэсний хананд учруулах гэмтлийн хэмжээ түүний

тооноос их хамаардаг. Олон хорхой шавж бөөгнөрөлдсөн үед гэдэсний хөндий, цөс, нойр булчирхайн цоргыг ч бөглөх тохиолдоно.



Хүж хорхойн хөгжлийн үеүд

Хорхойн бөөгнөрлөөс гэдэс түгжирч, мэс засал яаралтай хийлгэх ч тохиолддог. Хүж хорхой зөвхөн олон байвал аюултай бус 2-3 ширхэг хорхой ч хүнд өвчнийг үүсгэж болно.

Мэдэгдэх шинжүүд.

- Авгалдай нүүдэллэх үед 3-7 өдрийн дараа эмнэлзүйн шинжүүд гарч 5-7 өдөр үргэлжилнэ. Хүүхдийн бие тавгүйцэх, цээжээр өвдөх, ханиах, халуурах зэрэг амьсгалын цочмог халдварын шинж гардаг. Мөн арьс загатнаж тууралт гарна.
- Хүж хорхойн гэдсэн дэх амьдралын үед янз бүрийн шинж гарах боловч хүүхэд цонхигор, турсан, баас тогтворгүй, хоолонд дургүй, огидос хүрэх, шүлс гоожих, гэдсээр өвдөх шинж илэрдэг. Хүүхэд тайван бус нойрондоо муу, анхаарал суларч, ойлгоц нь муудна.

Эмчилгээг зөвхөн эмч шийдвэрлэж эм (пиперазин, вермокс г.м) уулгана. Сэргийлэлтийг хялгасан хорхойтох өвчнөөс хар.

Зургаа. ХАВСРАЛТ

6.1. Эцэг эхчүүд хүүхдээ эмчлэхэд хэрэглэх эмчилгээний зарим аргууд

1. Чихэнд бүлээн бэгнүүр тавих (компресс).

Тасалгааны дулаантай усанд 4 нугалсан самбайг норгож, чихний дэлбэнгийн ар талд тавина. Ууршуулахгүйн тулд дээр нь тунгалаг цаас тавьж зөөлөн дарж бооно. Бэгнүүрийг 4 цагаас удаан тавихгүй.

2. Гичтэй ороолт. Бэлтгэх зүйл нь: 2 нугалсан даавуу, +40 хэм хүртэл хөргөсөн 1 аяга буцалсан ус, ойролцоогоор 1-2 хоолны халбага хуурай гич. Гичээ бүлээн усанд уусгаж хутгаад, саваа таглан бүтээгээд, дулаан газар 20 минут тавь. Нүд хамрын салс цочроосон хурц үнэр гарсны дараа, гичтэй ус руу 1 литр халуун ус нэмж, түүн рүү нугалсан даавуугаа хий. Дараа нь даавууг мушгиж, хүүхдийн нуруу цээжийг орооно. Даавуу их халуун, арьс түлэхээр байгаа эсэхийг урьдчилан шалга. Ороолтын гадна талаар дулаан хучна. Хэрэв гич шинэхэн бол хөхүүл хүүхэд 10-15 минутын дараа хавчигнаж тайван биш болно. Том хүүхэд бага зэрэг халуун оргиж дарвиганаж байна гэнэ. Хэрэв хүүхдийн арьс улайхгүй, хүүхэд тайван байвал ороолтыг 20-30 минут түүнээс ч удаан байлга. Ороолтыг авсны дараа арьсыг хуурай болтол нь арчиж, дулаан цамц өмсгөн, дулаан хуч.

3. Цаасан гич тавих. 40-45 хэмтэй усанд гичтэй цаасаа гичтэй талыг нь дээш харуулан 5-10 секунд

болоход гич доороосоо дэвтэж норно. Цаасыг далны дор нурууны хоёр талд 10-15 минут тавина. Гичийг авсны дараа арьсыг бүлээн усаар арчиж хатаа. Гичийг өөрсдөө бэлтгэж болно. Үүнд гич, гурил 2-ыг ижил хэмжээгээр, жишээ нь, тус бүрийг хоолны халбагаар 2 удаа бүлээн усаар зутан шиг болтол нь зуурч, түүнийгээ самбайнд түрхэж даавуугаа 4 нугал. Гич бэлэн боллоо.

4. Гичтэй ванн. 40 хэм, нэг хувин усанд 10 гр хуурай гич хийж, тэр усаа самбайгаар шүүн түмпэнд хийж хүүхдээ дотор нь суулгаж гичтэй усаар булхана. Усны дулаан 37 хэм хүртэл багасч болно. Хүүхдийн толгой ил, түмпэн дээгүүрээ даавуугаар бүтээлэгтэй байна. Тэгэхгүй бол гич үсэрч хүүхдийн хамар, нүдний салстыг цочроож болно. Үргэлжлэх хугацаа 10 минут.

5. Халуун усанд суулгах. 40-45 хэмийн усанд хүүхдийн мөрийг далд ортол суулгаж, хүүхдийн арьс ягаарч, духны хөлс дааварлатал 10-20 минут байлгана. Дараа нь хуурай алчуураар арчиж, дулаан хучиж унтуулахад хүүхдийн ханиалга эрс багасна. 3-4 удаа суулгасны дараа ханиалгахаа болино.

6. Хөлийг халуун усанд дүрэх. Амьсгалын дээд замын өвчний үед хүүхдийн хөлийг 39-40 хэмийн дулаантай хувинтай усанд 10-15 минут дүрэх их сайн байдаг. Хөлийн өвдөг давтал дүрвэл сайн. Усыг хөргөхгүйн тулд үе үе халуун ус нэмж дараа нь дулаан оймс өмсгөж, дулаан хуч.

7. Хүйтэн жин тавих. Хэт халуурах, зөөлөн эдийн битүү гэмтлүүдийн үед хүйтэн жин тавина. Жижиг алчуурыг хүйтэн усаар хэд дахин норгож сайн базаад зохих газраа тавина. Алчуур бүлээн болмогц дахин норгож сэлгэнэ.

8. Цэвэрлэх бургуй тавих.



Резинэн хушуувчтай бургуй хэрэглэж буцалсан 30 хэмийн бүлээн усаар бургуйдна. Бургуйг урьдчилан сайн буцалгаж цэвэрлэнэ. Бургуйд усаа соруулж аваад хошуувчыг дээш харуулан хийг нь шахан гаргана.

Хүүхдийг зүүн хажуугаар нь атийлгаж хэвтүүлээд, бургуйны сайн тосолсон хушуувчийг хүүхдийн шулуун гэдсэнд 4-5 см лав оруулж усыг аажим шахна. Цэвэрлэх бургуйг голдуу хүүхдийн өтгөн олон хоногоор хатсан үед хэрэглэнэ.

9. Эм хадгалах ба өгөх. Хүүхэд маш сониуч, сонирхсон юмаа ам руугаа хийдэг учир эмэнд хордох цөөнгүй тохиолдоно. Иймд эмийг хүүхэд хүрэхгүй газар, цоожтой саванд хадгалбал аюулгүй. Эм уулгахдаа хүүхдийг хүчээр хамрыг нь чимхэж цутгаж өгвөл хүүхэд

бөөлжинө, эмнээс жигшинэ, хоолондоо ч дургүй болж мэднэ. Тийм учраас хүүхдийн эвийг олж, онгируон эмийг уулгавал дээр. Шахмал эмийг сайн нунтаглаж, хоолтой хольж өгнө. Усан эмийг халбагаар, амтлаг шүүстэй хольж өгвөл хүүхэд дуртай уудаг.

10. Арьсны идээт цэврүү ба хүйн халдварыг эмчлэхэд эх юу хийх вэ?

- . Гараа угаа
- . Савантай усаар идээт цэврүүг зөөлөн арч
- . Орчныг хуурайшуул
- . Генциан-виолет (0.5%) түрх
- . Гараа угаа

11. Амны шархлааг эмчлэх.

- . Гараа угаа
- . Хуруугаа цэвэр зөөлөн эдээр ороож, давстай усанд норгон амыг арч
- . Хагас сулруулсан генциан-виолет (0.25%) аманд түрх
- . Гараа угаа

12. Нүдний халдварыг тетрациклины тосоор эмчлэх.

- . Гараа угаа
- . Хүүхдийн нүдийг цэвэрлэ
- . Нүдний доод зовхийг эргүүл
- . Тетрациклины тосыг доод зовхины дотор буланд цагаан будааны хэмжээтэй шах
- . Гараа угаа
- . Нүд цэвэрлэх ба тос түрхэх ажилбарыг өдөрт 3 удаа хий.

**6.2. Жингийн дундаж өсөлт
(Г.Оросоо 1990, Ш.Оросоо 1993)**

| Хүүхдийн нас | Жингийн өсөлт (граммаар) | |
|--------------|--------------------------|-------------|
| | Хөвгүүд | Охид |
| 1 сар | 4482±54.06 | 4107±41.94 |
| 2 сар | 54.15±60.51 | 5001±51.97 |
| 3 сар | 6312±67.73 | 5925±58.22 |
| 4 сар | 72.51±63.92 | 6744±59.25 |
| 5 сар | 7719±77.75 | 7311±63.25 |
| 6 сар | 82.29±79.42 | 7872±66.44 |
| 7 сар | 8733±79.25 | 8355±66.45 |
| 8 сар | 91.14±77.12 | 8787±72.25 |
| 9 сар | 94.56±66.5 | 9045±62.4 |
| 10 сар | 9762±64.12 | 9348±63.58 |
| 11 сар | 9951±61.76 | 9639±68.28 |
| 12 сар | 10218±69.25 | 10032±63.92 |
| 1 нас 3 сар | 10934±77.8 | 10748±78.28 |
| 1 нас 6 сар | 11748±89.89 | 11178±66.3 |
| 1 нас 9 сар | 12018±83.53 | 11589±81.29 |
| 2 нас | 12337±82.15 | 11995±79.46 |
| 2 нас 3 сар | 12814±99.04 | 12583±90.1 |
| 2 нас 6 сар | 13361±106.1 | 13171±90.46 |
| 3 нас 9 сар | 13744±92.22 | 13599±103.6 |
| 3 нас | 14318±101.93 | 13891±100.0 |

6.3. Хөвгүүд охидын биеийн өндрийн өсөлтийн дундаж хэмжээ (Г.Оросоо 1990, Ш.Оросоо 1993)

| Хүүхдийн нас | Өндрийн өсөлт (см-ээр) | |
|--------------|------------------------|------------|
| | Хөвгүүд | Охид |
| 1 сар | 54.02±0.16 | 53.16±0.14 |
| 2 сар | 56.83±0.19 | 56.01±0.18 |
| 3 сар | 59.68±0.20 | 58.93±0.21 |
| 4 сар | 63.37±0.21 | 61.48±0.20 |
| 5 сар | 64.23±0.22 | 63.95±0.21 |
| 6 сар | 66.10±0.20 | 65.64±0.17 |
| 7 сар | 68.0±0.20 | 67.55±0.16 |
| 8 сар | 69.02±0.18 | 68.62±0.16 |
| 9 сар | 70.86±0.19 | 70.1±0.15 |
| 10 сар | 72.0±0.25 | 71.49±0.16 |
| 11 сар | 72.93±0.25 | 72.39±0.20 |
| 12 сар | 74.11±0.22 | 73.48±0.21 |
| 1 нас 3 сар | 78.27±0.27 | 77.66±0.26 |
| 1 нас 6 сар | 81.16±0.30 | 80.08±0.25 |
| 1 нас 9 сар | 82.73±0.29 | 81.48±0.24 |
| 2 нас | 83.89±0.30 | 82.96±0.24 |
| 2 нас 3 сар | 85.55±0.33 | 84.73±0.28 |
| 2 нас 6 сар | 88.06±0.28 | 87.59±0.31 |
| 3 нас 9 сар | 90.14±0.31 | 89.54±0.31 |
| 3 нас | 91.76±0.36 | 90.53±0.33 |

6.4 Дасгалуудын асуулт.

1-р хичээлийн асуултууд.

1. Хөхний сүү юугаараа давуу вэ ?
2. Хүүхдийг хэзээ амлуулах вэ ?
3. Хүүхдийг хэдэн удаа, ямар хугацаагаар хөхүүлэх вэ ?
4. Хөхүүлэхийн өмнө эх юу хийх вэ ? (эхийн талаас, хүүхдийн талаас)
5. Нэмэгдэл хоолонд хэзээ, юугаар оруулах вэ ?
6. Хүүхдийн хоолонд ашиглах бүтээгдэхүүнийг нэрлэ.

2-р хичээлийн асуултууд.

1. Нярай хүүхдийн хүйг хэрхэн ажиглаж байх вэ ?
2. Хүй ямар байвал эмнэлэгт хандах вэ ?
3. Хүүхдийн зулайг хэрхэн ажиглах вэ ?
4. Зулай ямар байвал эмнэлэгт хандах вэ ?
5. Хүүхэд усанд оруулах өрөө, усны дулаан хэдэн хэм байвал зохих вэ ?
6. Хүүхдийг усанд хэдий хугацаагаар, хэдэн удаа оруулбал тохиромжтой вэ ?
7. Хүүхдийг агаарт хэдийнээс, ямар зарчмаар гаргах вэ ?

4-р хичээлийн асуултууд.

1. Ханиадны үед ямар ямар шинж гарах вэ ?

2. Ханиадтай хүүхдийг хэд хоног хэвтрийн дэглэм сахиулах вэ ?
3. Ханиадтай хүүхдийн асаргаа ямар байх вэ ?
4. Эмийн бус ямар эмчилгээ хийх вэ ?
5. Ханиадтай хүүхдэд антибиотик хэрэгтэй юу ?
6. Ханиадтай хүүхдэд ямар шинжүүдийг ажиглаж, тийм шинж гарвал эмнэлэгт яаралтай очих ёстойг тоочно уу ?
7. Уушгины хатгалгаа ямар шинжээр илрэх вэ ?
8. Хүүхдийн амьсгал халуунгүй, тайван үедээ хэд байвал хэвийн гэж үзэх вэ ?

5-р хичээлийн асуултууд.

1. Суулгалт өвчний гол хоёр аюул юу вэ ?
2. Хүүхэд суулгаж эхэлмэгц яах вэ ?
3. Ямар, ямар шингэнийг ямар хэмжээгээр, яаж уулгах вэ ?
4. Суулгаж байгаа хүүхдийг яаж хооллох вэ ?
5. Суулгалтын үед ямар эм сайн бэ ?
6. Шингэн алдалтын үед ямар шинжүүд гарах вэ ?
7. Эх ямар шинжүүдийг ажиглаж тэр шинжүүдийн аль нь илэрвэл эмнэлэгт очих ёстой вэ ?
8. Суулгалтаас сэргийлэх 7 зарчмыг дурьд.

6-р хичээлийн асуулт.

1. Хүүхдийн суганы халуун хэдэн хэм байвал халууралт, хэдэн хэм байвал өндөр халууралт,

**хэдэн хэм байвал халуун буурсан гэж дүгнэх
вэ ?**

7-р хичээлийн асуултууд.

- 1. Хүүхдийн чих өвдөхөд юу дусаавал сайн бэ ?**
- 2. Чихээс яаж бэлтгэх вэ ? (1 эх үзүүлнэ)**
- 3. Чихээсийг чихэнд яаж тавих ба чих цэвэршсэнг яаж мэдэх вэ ?**
- 4. Цэвэрлэгээг өдөрт хэдэн удаа хийх вэ ?**
- 5. Энэ эмчилгээг хэдэн хоног үргэлжлүүлэх вэ ?**
- 6. Чих булагтсан хүүхдэд юуг хориглох вэ ?**

9-р хичээлийн асуултууд.

- 1. Хүүхдийн цус яагаад багасдаг вэ ? Цус багадалт үүсэхэд юу нөлөөлдөг вэ ?**
- 2. Цус багадахад юуны өмнө ямар шинж илрэх вэ ?**
- 3. Цус багадалтаас яаж сэргийлэх вэ ?**
- 4. Төмрийн бэлдмэлийг яаж хадгалж, яаж өгөх вэ ?**

10-р хичээлийн асуултууд.

- 1. Рахит яагаад үүсдэг вэ ?**
- 2. Рахитыг яаж мэдэх вэ ?**
- 3. Рахитаас хэдийд, яаж сэргийлэх вэ ?**

11-р хичээлийн асуултууд.

1. Хүүхдийн амыг юугаар цэвэрлэх вэ ?
2. Эх гараа хэдийд угаах вэ ?
3. Хүүхдийн амыг хир олон удаа, хэдэн өдрийн турш цэвэрлэх ёстой вэ ?
4. Хүүхэд хэзээ эргэж үзүүлэх ёстой вэ ?
5. Нэг нүдийг эмчлэх үү, эсвэл 2 нүдийг эмчлэх үү ?
6. Нүдэнд хэдий хэмжээний тос хийхийг үзүүлэхийг хүс.
7. Нүдний эмчилгээг өдөрт хэдэн удаа, хэдий хүртэл хийх ёстой вэ ?
8. Эх гараа хэзээ угаах вэ ?