



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederatiun svizra

Swiss Agency for Development
and Cooperation SDC
Швейцарийн хөгжлийн агентлаг

БИЧИЛ УУРХАЙЧДАД ЗОРИУЛСАН ЭРҮҮЛ МЭНДИЙН ГАРЫН АВЛАГА

(Бичил уурхай эрхлэгчид тэдний гэр бүлийхэнд зориулсан
гарын авлага, зөвлөмж)

Эмхэтгэн боловсруулсан:

Ч.Цолмон	АШУҮИС, НЭМС, АУ-ны доктор
Э.Эрдэнэчимэг	АШУҮИС, НЭМС, АУ-ны доктор
Н.Хүдэрчулуун	АШУҮИС, НЭМ-ийн доктор
Д.Нарансүх	АШУҮИС, НЭМС, АУ-ны доктор
Л.Дэлгэрзул	АШУҮИС, НЭМС, НЭМ-ийн магистр
Э.Ундармаа	АШУҮИС, НЭМС, НЭМ-ийн магистр
Г.Бурмаа	ХЭМСТ-ийн орлогч захирал
Д.Хишигтогтох	ХЭМСТ, АУ-ны магистр

Хянан тохиолдуулсан:

О.Чимэдсүрэн	АШУҮИС, НЭМС, АУ-ны доктор, профессор
Ч.Цолмон	АШУҮИС, НЭМС, АУ-ны доктор, профессор

Тогтвортои бичил уурхай төсөл

Улаанбаатар хот 2015 он

Өмнөх үг	4
НЭГ. Эрүүл мэнд, түүнийг тодорхойлогч хүчин зүйлс	5
Эрүүл мэнд гэж юу вэ?	5
Өвчин үүсгэх эрсдэлүүд	6
ХОЁР. Эрүүл хооллолт, хүнсний аюулгүй байдал	8
Хүнсний бүтээгдэхүүний зохистой хэрэглээ, хооллох дэглэм	8
Аюулгүй хүнс	11
Хүнсний бүтээгдэхүүний хадгалалт	12
Хүнсийг сонгох, шошгыг уншиж ашиглах нь	14
Хүнсний зориулалтын савыг хэрхэн таних вэ?	14
ГУРАВ. Ус, хөрсний аюулгүй байдал, уснаас шалтгаалсан эмгэг	17
Усыг ямар саванд хадгалах вэ?	20
Ус зөөвөрлөх, хадгалах савыг цэвэрлэх арга:	21
Усыг хэрхэн зөв зөөвөрлөж, хадгалах вэ?	22
Ундны усны чанарыг сайжруулах, халдваргүйжүүлэх энгийн аргууд	23
Гэрийн нөхцөлд хэдийн хэмжээний усыг цэвэршүүлэх тохиромжтой вэ?	23
Усны чанарыг сайжруулах, халдваргүйжүүлэх аргууд:	23
Тунгаах арга:	23
Шүүх арга:	24
Буцалгах арга:	24
Химийн бодисоор халдваргүйжүүлэх арга:	25
Уснаас үүсэх өвчин, урьдчилан сэргийлэх арга замууд	26
Усаар дамжих өвчин эмгэг	27
Хөрсийг бохирдуулагч эх үүсвэрүүд:	29
Хөрсний бохирдол-хүний эрүүл мэнд хэрхэн нөлөөлөх вэ?	29

Хөрсний бохирдолтой холбоотой үүсэх өвчнүүд:	30
Хөрсний бохирдлоос хэрхэн сэргийлэх вэ?	31
Хог хаягдлыг бууруулахын тулд юу хийх вэ?:	34
ДӨРӨВ. Осол, гэмтэл, хордлого түүний шалтгаан, эрсдэлийг бууруулах, сэргийлэх, яаралтай тусламж	35
Эмнэлгийн анхны тусламжийн тухай ерөнхий ойлголт	35
Цус алдсан үед үзүүлэх анхны тусламж	35
Амьсгалын үйл ажиллагаа алдагдсан үед үзүүлэх анхны тусламж	37
Зүрхний ажиллагаа гэнэт зогсох үед үзүүлэх анхны тусламж ...	39
Ясны хугарлын тухай ерөнхий ойлголт	40
Гар, хөлийн яс хугарсан үед үзүүлэх анхны тусламж	40
Аарцаг, нурууны яс хугарсан үед үзүүлэх анхны тусламж	42
ТАВ. Зонхилон тохиолдох мэргэжлийн өвчин, түүний шалтгаан, сэргийлэх аргууд	45
Тоосны шалтгаант уушигны архаг өвчин /ТШУАӨ/	45
Силикоз	46
Тоослогийн шалтгаант гуурсан хоолойн архаг үрэвсэл	50
Тоосны гаралтай харшил	51
Тулгуур хөдөлгөөний аппаратын хэт ачааллаас үүсэх мэргэжлийн өвчин	53
Мөрний үений периартроз	53
Тулгуур-хөдөлгөөний аппаратын эмгэгүүд	54
ЗУРГАА. Архи, тамхины хэрэглээ	56
Архины хэрэглээ	56
Архины зохистой хэрэглээ гэж юу вэ?	56
Тамхины хэрэглээ	57
Тамхи бидний эрүүл мэндэд хэр хортой вэ?	57
Тамхинаас гарах аргууд:	59
Тамхи татах хорхой дарах зургаан “З” –ийн зарчим:	60

Дэлхий өнцөг булан бүрт томоохон уурхайгаас дутахааргүй тооны жижиг уурхай үйл ажиллагаа явуулж нэлээд тооны бичил уурхайчид ажиллаж байна (ICMM, CASM, Worldbank, CommDev, 2008). Монгол улсад албан бус тоогоор нийт 100 мянга гаруй бичил уурхай эрхлэгчид ажиллаж байна. Хүч хөдөлмөр ихээр шаарддаг, аюултай болон хүйтэн халуун цаг уурын таагүй нөхцөлд олон цагаар ажилладаг байдлаар бичил уурхай эрлэгчид нь эрүүл мэндийн хувьд эрсдэлт бүлэгт багтах бөгөөд тэдний эрүүл мэнд, нийгэм халамж үйлчилгээ, хөдөлмөрийн нөхцөл, аюулгүй байдал зэрэг нь тулгамдсан асуудал хэвээр байна.

Анагаахын Шинжлэх Ухааны Үндэсний Их Сургуулийн НЭМС –ийн судалгааны багийн 2013 онд хийсэн “Бичил уурхай эрхлэгчид болон тэдний гэр бүлийнхний эрүүл мэндийн байдлыг үнэлэх судалгаа” үр дүнгээс харахад бичил уурхайчдын нийгмийн халамж, эрүүл мэндийн тусламж үйлчилгээ хүртээмж хангалтгүй, тэдний нэлээд хэсэг нь Мэргэжлээс шалтгаалах өвчинд өртсөн ба өртөх эрсдэлд байгаа ажээ.

Судалгаанд үндэслэн бичил уурхай эрхлэгчдийн дунд түгээмэл тохиолдож буй өвчин болон тэдгээрийн эрсдэлт хүчин зүйлс болох архи тамхины хэрэглээ, зохисгүй хооллолтын талаар товч ойлголт өгөх болон тэдгээрээс гэр бүл болон өөрийхөө эрүүл мэндийг хамгаалж, эрүүл амьдрах талаар мэдээ, мэдээлэл хүргэх, мэдлэг хандлагыг нь сайжруулах зорилгоор энэхүү гарын авлагыг Швейцарын хөгжлийн агентлагийн захиалга, дэмжлэгээр боловсруулан гаргалаа.

Нийгмийн Эрүүл Мэндийн Сургууль
Захирал

О. Чимэдсүрэн, Профессор

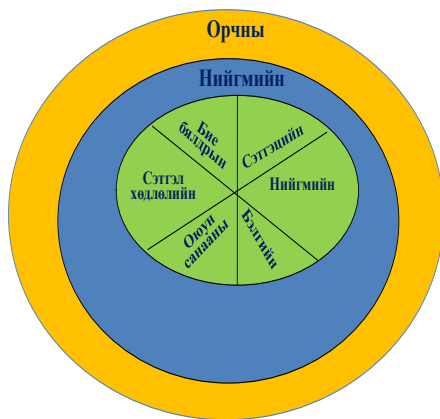
НЭГ. Эрүүл мэнд, түүнийг тодорхойлогч хүчин зүйлс

Эрүүл мэнд гэж юу вэ?

ДЭМБ: Хүн зөвхөн өвчин эмгэггүй байх төдийгүй, бие бялдар, оюун санаа, нийгмийн амьдралын хувьд сайн сайхан байхын цогц бүрдэл мөн. “Эрүүл мэнд бол нэг талаас хувь хүн болон хүн амын бүлгүүд өөрсдийн хүсэл эрмэлзлэлээ бодитой болгох, хэрэгцээгээ хангах, нөгөө талаас орчноо өөрчлөх, түүнд дасан зохицох чадвар юм.

Хувь хүний эрүүл мэнд:

Эрүүл мэндийн хэмжүүрүүд
(Агглестон ба Хомас- 1987)



- Бие бялдарын эрүүл мэнд: эрүүл чийрэг, өвчин эмгэггүй.
- Оюун санааны эрүүл мэнд: зан үйл болон итгэл үнэмшил, түүний зарчмуудыг ухаж ойлгох, амьдралдаа хэрэгжүүлэх.
- Сэтгэл хөдлөлийн эрүүл мэнд: өөрийн хүсэл бодлоо чөлөөтэй илэрхийлэх, хүмүүстэй харилцаа тогтоож, түүнийгээ тогтвортой байлгах чадвартай.
- Сэтгэцийн эрүүл мэнд: өөртэй итгэлтэй, бие даан шийдвэр гаргах чадвартай.
- Нийгмийн орчны эрүүл мэнд: хүн нь нийгмийн бүтээгдэхүүн бөгөөд гэр бүл найз нөхөд, хүрээлэн байгаа хүмүүсээс дэмжлэг авах мөн тэр хүмүүст туслах чадвартай байх
- Бэлгийн эрүүл мэнд: өөрийн бэлгийн онцлогоо хүлээн зөвшөөрч, бусдад илэрхийлэх чадвартай.

Өвчин үүсгэх эрсдэлүүд

ЭМ-ийг тодорхойлогч хүчин зүйлс:

· Нийгэм эдийн засаг, орчны, хувь хүний амьдралын хэв маяг, удамшилын хүчин зүйлсүүд эрүүл мэндэд нөлөөлдөг. **Удамшлын хүчин зүйлс**

- Биеийн хэмжээ
- Өвөрмөц чадвар
- Өвчинд тэсвэртэй байдал
- Өвчинд мэдрэг байдал
- Удамшлын өвчин

Орчны хүчин зүйлс

1. Макро орчин
 - Агаар, ус, хөрсний бохирдолт
 - Хоол хүнсний бохирдолт
2. Микро орчин
 - Орон байр Ажлын байр

Нийгмийн хүчин зүйлс

- Биеийн ерөнхий чийрэгжилт
- Эдийн засгийн байдал
- Боловсрол
- Ажил, мэргэжил
- Шашин шүтлэг
- Үндэстэн хоорондын мөргөлдөөн
- Гэрлэлтийн байдал
- Хүйсийн тэгш байдал

Нийгэм-Эдийн засгийн байдал

- **Боловсрол ба Хөдөлмөр эрхлэлт**
 - Орлогын түвшинг тодорхойлно

ЭМ-ийг тодорхойлогч хүчин зүйлс (Даалгрен ба Вайтхэд- 1991)



-
- Өөртөө итгэх итгэлд нөлөөлнө.
 - Мөн эрхлэж буй ажил төрөл нь эрүүл мэндэд шууд ба дам нөлөө үзүүлдэг.
- **Эрүүл мэнд ба орлого:**
- ҮНБ, нэг хүнд ногдох орлого нэмэгдэх тусам хүн амын эрүүл мэндийн байдал дээшилдэг.
 - Эдийн засгийн бэрхшээлд ороход хүн амын эрүүл мэнд доройтдог.
 - Хүн амын дундаж наслалт эдийн засгийн хөгжлөөс хамаардаг.

ХОЁР. Эрүүл хооллолт, хүнсний аюулгүй байдал

Хүнсний бүтээгдэхүүний зохистой хэрэглээ, хооллох дэглэм



Олон нэрийн хүнс хэрэглэх

Хүний биед шаардлагатай хоол тэжээлийн шимт бодисуудыг нэг төрлийн хоолоор авах боломжгүй юм. Төгс найрлагатай хоол хүнс гэж байдаггүй, тиймд өдөр бүр олон нэр төрлийн хоол хүнсийг хэрэглэх хэрэгтэй.



Сүү цагаан идээг өдөр бүр тогтмол хэрэглэх

Ясыг бэхжүүлэх, яс сийрэгжих, ходоод гэдэсний хэвийн үйл ажиллагааг хангаж сульдаа өвчнөөс сэргийлнэ. Гэхдээ махан хоолны идсэний дараа сүү цагаан идээ идэж болохгүй, 2 цагийн зайтай хэрэглэх, учир нь сүүний кальци нь маханд агуулагдаж байгаа төмрийн шимэгдэлтийг бууруулах нөлөөтэй байна.



Жимс, хүнсний ногоог түлхүү хэрэглэх

- Хоногт 3 ба түүнээс олон нэгж хүнсний ногоо, 2-оос доошгүй нэгж жимсийг хэрэглэх (нэгж гэдэг нь нэг удаагийн идэж хэрэглэх хэмжээ)
- Хүнсний ногоо, жимс жимсгэнэ хүнсний ширхэг, аминдэм, эрдэс бодисоор баялаг, тэжээллэг чанар өндөртэй бүтээгдэхүүн. Биеийн эсэргүүцлийг сайжруулж, дархлааг дэмжсэнээр өвчинд өртөх эрсдэлийг бууруулахад тустай.



Өөх тосыг тохируулан хэрэглэх

Амьтан, малын өөх тос нь ханасан өөх тос ихээр агуулдаг, энэ нь судасны хатуурал, улмаар зүрх судасны эмгэгт хүргэдэг тул хязгаартай хэрэглэх, харин ургамлын гаралтай өөх тос нь хэт ханаагүй өөхний хүчил агуулдаг, цусан дахь холестерины хэмжээг бууруулж, судасны ханыг уян хатан болгодог байна.



Сахар, чихэр, давсыг тохируулан хэрэглэх

Эдгээр хүнс нь хоол хүнсний амтны үзүүлэлтийг сайжруулахаас тэжээллэг хүнс биш тул хязгаартай хэрэглэвэл зохино. Насанд хүрсэн хүн хоногт 1,4 гр, давс, хүүхэд 1,0 гр-аас бага хэмжээгээр иоджуулсан давсыг хэрэглэх.

Хоолныхоо жорыг сайжруул. Аль болох сахар багатай боловч амт сайтай хоол хүнс хэрэглэх.

- **Чихэрлэг ундаанаас татгалз.** 10 цайны халбага сахарт 12 унц сод байдаг гэдгийг анхаараарай. Үүний оронд жимсний цэвэр шүүс, нимбэгтэй ус уувал зүгээр.
- **Цэвэршүүлэн боловсруулсан хүнсийг бага хэрэглэх.** Боловсруулсан хүнс, түүний дотор цагаан талх, цагаан сахар нь цусан дахь сахарын хэмжээг нэмэгдүүлж, биеийн чадварыг бууруулж, тамирдуулдаг.

Ресторан, түргэн хоолны газрын боловсруулсан, хагас боловсруулсан хүнс хэрэглэхээс аль болох зайлсхий. Ийм хүнсний зүйл нь лаазалсан, хөлдөөсөн хүнсний нэгэн адил натрийн агууламж ихтэй байдаг тул хоногийн нэг цайны халбага давсны хэмжээнээс илүү байж болно.

Жишсэн дундаж нэг хүний хоногийн хэрэглээ

Бүтээгдэхүүний нэр	Зөвлөмж хэмжээ / г, мл /	2001	2007	2007\зөв.,%
1. Мах, махан бүтээгд.	230	243.0	250.0	108.7
2. Гурил, гурилан бүтээгд	380	276.0	351.0	92.4
3. Сүү, цагаан идээ	340	252.0	404.5	119.0
4. Цөцгийн тос	27	6.0	13.1	48.5
5. Төрөл бүрийн будаа	45	39.0	62.5	138.8
6. Чихэр саахарын зүйл	60	30.0	55.9	93.2
7. Загас	4	6.0	00	00
8. Өндөг, шир	7	0.02	0.06	0.86
9. Төмс	120	66.0	108.5	90.4
10. Хүнсний ногоо	200	42.0	65.8	32.9
11. Жимс	280	10.0	23.0	8.2
12. Ургамлын тос	25	15.0	19.7	78.8

Хооллох дэглэм:

- Хооллолт хоорондын зай: 3-4 цаг байвал зохистой.
- Хооллолтын үргэлжлэх хугацаа: хоолыг удаан сайн зажилж идсэнээр ходоодонд хоол боловсрох ачааллыг хөнгөвчилнө. Яаруу сандруу, том том хазан залгих нь ходоод гэдсэнд ачаалал өгснөөс ходоодны эмгэгд хүргэдэг, тиймд нэг хоолыг идэхдээ дундажаар 20-30 минут зарцуулах хэрэгтэй.

4 удаагийн хооллолтын илчлэгийн хуваарилалт:

- Өглөө 25%
- Бага үд 10-15%
- Үд 35-40%
- Орой 25%

Хоногт авбал зохих нийт илчлэгийн 60%-ийг өдрийн хагасаас өмнө (15.30) авбал зохино.

Хооллох дэглэм

1. Өглөөний цайгаа тогтмол уух
2. Тогтмол цагт хооллох
3. Олон нэр төрлийн хүнс хэрэглэх
4. Сүү сүүн бүтээгдэхүүнийг өдөр бүр хэрэглэх
5. Жимс, ногоог өдөр бүр хэрэглэх
6. Биеийн жингээ хэвийн хэмжээнд барих
7. Өөх тос, элсэн чихэр, давсыг хязгаарлах
8. Өдөр бүр 4-6 аяга цэвэр ус уух
9. Архи, тамхинаас татгалзах
10. Тайван хооллох



Хоол бэлдэхдээ

- Өөхөн тос, шөлний тосноос аль болох татгалзах
- Зуушинд цөцгийн тос бус, чидун жимсний тос хэрэглэх
- Хоолоо чанаж, уур, усанд жигнэж бэлдэх. Шарсан хоолыг сардаа нэг л удаа хэрэглэх(галд шууд хүрэлцэн шарах хавдар үүсгэгч нитропирролидин ихэсдэг)
- Будааны агшаамал, зутанд ургамлын тос хэрэглэх

Хоолны давсыг багасгаж гоньд, сонгино, сармис, яншуй, нимбэгийн шүүс, чинжүү, халиар, цангисын шүүс, хүнхээл, мангир, таана, гогод, далайн байцаагаар амтлах

Хийжүүлсэн ундааг уулгүй, усыг түлхүү хэрэглэх.

Аюулгүй хүнс

- Хүнсний аюулгүй байдал- хүнсний бүтээгдэхүүн, хоол хүнс нь хүний эрүүл мэндэд аюул учруулахгүй, энэ нь найдвартай байх шинж чанарыг хэлдэг байна.
- Хоол хүнсэнд нян үржихээс хамгаалахын тулд:
- Хоол хүнсийг тасалгааны хэмд бүү хадгал:
- Хөргөсөн бүтээгдэхүүнийг аюулгүй хадгалахын тулд 5°C болон түүнээс доош хэмд хадгалах ёстой. Харин халуун хоолыг 60°C ба түүнээс дээш хэмд хадгална.
- Хэрэв та өвчтэй, ханиадтай, гэдэс гүйлгэсэн, бөөлжсөн, өндөр халуурч байгаа бол хоол хүнс бүү бэлтгэ

- Сав суулгыг сайтар угаасны дараа хоол хүнсийг бэлтгэхэд хэрэглэ
- Бие зассаны дараа гараа 2 удаа сайтар угаа. Эхлээд бие засах газарт, дараа нь гал тогоонд хоол бэлтгэх, идэхийн өмнө угаа.
- Хоол хүнсийг бэлтгэхдээ бээлий, хутгуур, халбага хэрэглэ, гараар хутгах, холихоос татгалзах

Хүнсний бүтээгдхүүний хадгалалт



- Түргэн мууддаг бүтээгдэхүүнийг 4°C ба түүнээс доош хэмд хөргөгчинд хадгална
- Түргэн мууддаг эсвэл болгосон хоол, хүнсийг хөргөгчинд хэт удаан хадгалахаас зайлсхий
- Гурил, будаа, элсэн чихэр, гурилан бүтээгдэхүүн, жимсний чанамлыг хуурай, агааржуулалт сайтай, нарны гэрлийн шууд тусгалгүй, гэрэл багатай газарт сэрүүн нөхцөлд (18°C –ээс бага) хадгална.
- Шаардлага хангасан нөхцөлд:
 - гурилыг 6 сар,
 - сахарыг нэг жил,
 - гоймонг 2 жил,

- хуурай сүүг 8 сар,
- ургамлын тосыг 1,5-2 жил,
- өөх тосыг 6 сар, маргариныг 12 сар
- нөөшилсөн улаан лооль, жимс зэрэг хүчиллэг ихтэй хүнсийг 12-18 сар,
- бага хүчиллэгтэй мах, хүнсний ногоог 2-5 жил
- тус тус хадгалж болно.
- Хонхойсон, гоожсон, төвийсөн, зэвэрсэн лаазтай бүтээгдэхүүнийг хаях хэрэгтэй.



Түргэн муудах хүнсний бүтээгдэхүүнүүд:

- Амьтны гаралтай хүнс:
 - бүх төрлийн мах, загас, шувууны мах, далайн гаралтай хүнс
 - Өндөг, өндгөөр хийсэн хоол хүнс
 - Сүүн бүтээгдэхүүн
- Нүүрс ус ихээр агуулсан хагас боловсруулсан бүтээгдэхүүн
 - Будаа, шош, гоймон, төмс
- Жимс хүнсний ногоо:
 - хагас боловсруулсан ногоо
 - Дүпү
 - Чихэрлэг жимс

Хөгц мөөгөнцрийн бохирдол

Хүнсний бүтээгдэхүүнийг эрүүл ахуйн шаардлага хангахгүй

чийгтэй, халуун нөхцөлд худалдаалах, тээвэрлэх, хадгалах нь хүнсэнд хөгц мөөгөнцөр үүсгэхэд хүргэдэг. Өвчин үүсгэгч маш олон төрлийн мөөгөнцөр байдаг. Эдгээр мөөгөнцөр нь хор ялгаруулдаг, үүнийг микотоксин гэж нэрлэдэг. Энэ микотоксин нь хавдар үүсгэх аюултай. Ялангуяа афлатоксин гэдэг хор нь элгийг гэмтээдэг, хавдар үүсгэх аюулын зэрэглэлээр нэгдүгээрт ордог.

Хүнсийг сонгох, шошгыг уншиж ашиглах нь

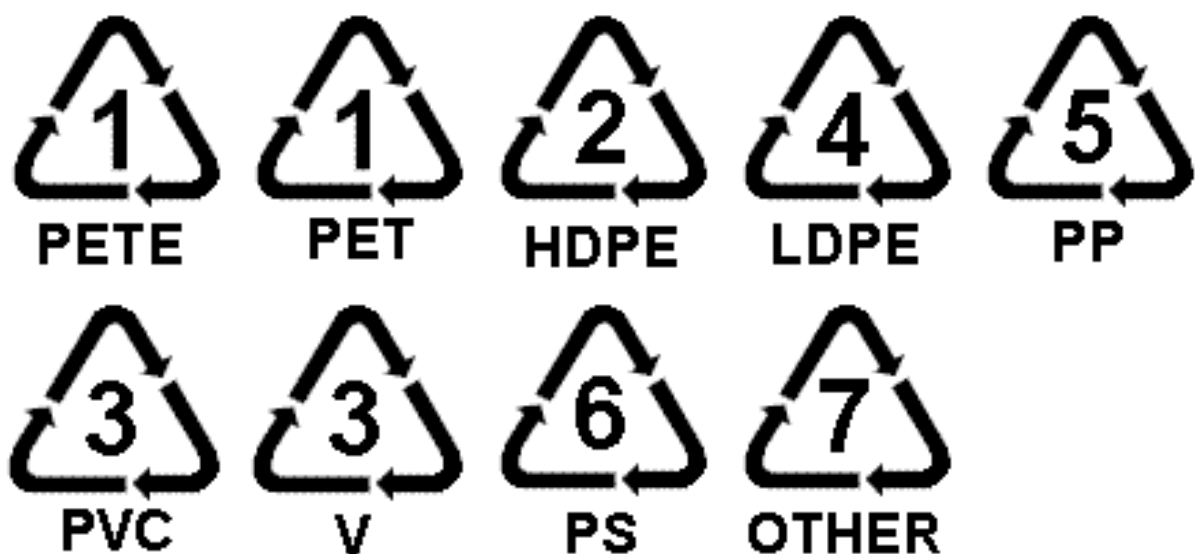
Хүнсний бүтээгдэхүүнийг харах, үнэрлэх, амтлах, хүртэх мэдрэхүйн эрхтэнийхээ тусламжтайгаар гадаад байдал, биет байдал, амт, үнэрийг сайтар шалгаж авах

Хүнсний бүтээгдэхүүний шинэлэг байдал:

- Будаа гурил нь тухайн төрөлдөө тохирсон өнгөтэй байна. Тохиромжгүй нөхцөлд хадгалсан тохиолдолд өнгө нь гандан бүдгэрч, харлан, исгэлэн, гашуун, хуршсан, хөгцөрсөн амттай болно. Элдэв гадны хольц, хог шороо, шавьжгүй байна.
- Сүү, сүүн бүтээгдэхүүн нь тунадасгүй, гадны амт, үнэргүй, шаргал туяатай байна.
- Махны гадаргуу нь хатаагүй, их биеийг нь хуруугаар дарахад үүссэн хонхорхой эргэж хурдан тэгширч байгаа, хуучирсан, исгэлэн үнэргүй, саарал, ногоон толбо үүсээгүй байна.
- Өндөгний хальс нь бүтэн, цуураагүй, эвгүй үнэргүй, өндөгний хальсанд хар толбо үүсээгүй, тунгалаг чанар нь алдагдаагүй, гэрэлд харахад хар толбо байхгүй, усанд хийхэд хөвдөггүй байна.

Хүнсний зориулалтын савыг хэрхэн таних вэ?

Хуванцар саван дээр зориулалтаасаа хамаарч доорхи 7 төрлийн тоо бүхий гурвалжин тэмдэгтүүд байдаг. Англиар бичсэн үсэгнүүд нь хийсэн материалын нэр юм. Эхний эгнээний тэмдэглэгээ бүхий савнуудыг хүнсийг савлах, хадгалах, тээвэрлэхэд хэрэглэж болно. Харин 2 дахь эгнээний савыг хүнсэнд хэрэглэж болохгүй болохыг анхаарна уу.



1. Дугаартай хуванцрыг ундаа, ус, ургамлын тос, хачирын саванд түгээмэл хэрэглэдэг. Эдгээр савыг нарны шууд гэрэлд тавьбал халалтын улмаас савны материалын химийн бодисууд бүтээгдэхүүн рүү шилжих аюултай байдгийг анхаарах хэрэгтэй.
2. Дугаартай хуванцарыг сүү, жүүс, ус, иогуртны сав, цайруулах болон угаалгын нунтаг, шампуны сав, хогийн уут, хүнсний мухлаг болон жижиглэн худалдааны зөөврийн уут, моторын тосны сав, цөцгий болон маргарины сав, гэрийн цэвэрлэгээний шингэн агуулах сав, үр тариа хадгалах сав хийхэд хэрэглэнэ.
3. Дугаартай хуванцрыг шил өнгөлөгч, хүнсний тос, угаалгын нунтаг, шампуны сав, хоол хүнсний баглаа, кабелийн болон цахилгааны утасны бүрхүүл, эмнэлгийн гуурс, барилгын болон гэрт ашиглагдах зүйлсийн материал, ус зайлуулах хоолой, бал, тавиур, шалны хавтан, зөөврийн ширээ, хаалт хашаа, тавилга үйлдвэрлэхэд ашиглана.
4. Дугаартай хуванцрыг талхны сав, хөлдөөсөн хүнсний бүтээгдэхүүний сав, хуурай цвэр сав, хивс, зургийн хальс зэрэг ахуйн хэрэгслүүд үйлдвэрлэхэд хэрэглэдэг.
5. Дугаартай хуванцрыг халуунд тэсвэртэй тодруулбал богино долгионы зууханд тавьж болох хүнсний зориулалтын савыг

үйлдвэрлэхэд ашигладаг.

6. Дугаартай хуванцрыг аяга, махны тавиур, өндөгний сав, компакт дискнүүд, гэрлийн унтраагуур, хөөсөрдөг бүтээгдэхүүний сав зэргийг үйлдвэрлэхэд хэрэглэдэг.
7. Дугаартай хуванцраас бисфенол А гэдэг онцгой хортой нэгдэл үүсдэг энэ нь хавдар үүсгэдэг тул ийм тэмдэглэгээтэй савыг зөвхөн химийн бодисыг хадгалах, зөөвөрлөхөд ашиглана.

ГУРАВ. Ус, хөрсний аюулгүй байдал, уснаас шалтгаалсан эмгэг

Ус бохирдох гэдэг нь ямар нэгэн бодис усанд орсноос байгалийн унаган төрхөд нь сөрөг нөлөө илрэх явдал юм. Зарим тохиолдолд усны бохирдол ил байдаг бөгөөд энэ нь хүмүүс бидний хаясан элдэв хог хаягдлаар (цаас, гялгар уут, ундааны сав, лааз, гутал хувцас гэх мэт) илэрнэ. Харин усанд уусдаг элдэв химийн элементээр бохирдсон бол нүдэнд харагдахгүй ч илүү хор хөнөөлтэй байдаг. Бид өдөр бүр, нүүр гар, аяга тавгаа угаахаас эхлээд ус бохирдуулж байдаг.



Усанд алтыг мөнгөн усаар угааж байвал мөнгөн усаар, машинаа угааж байвал хог шороо, бензин тосоор, юмаа угаахад угаалгын бодисоор гэх мэт бохирддог байна.

Иймээс ундны усны эх үүсвэр худаг, булаг шанд нь хамгаалалт, тохижилттой, эрүүл ахуйн шаардлага хангасан байх шаардлагатай.





Худагт тавигдах эрүүл ахуйн шаардлага

- Худгийн эргэн тойрон байнга цэвэр байх
- Худгийн эргэн тойрны газрын хөрс бүрэн бүтэн, хөрсөнд ан цав, цууралт үүсээгүй байх
- Газрын гадарга нь тэгш, төвгөр, газар дээрх налуу хэсэг нь цементэн хучилт болон

хашлагатай байх

- Худагт хамгаалалтын бүс тогтоогдсон байх
- Мэргэжлийн байгууллагаар шинжилгээ хийлгэж, дүгнэлт гаргуулсан байх

Сард нэгээс доошгүй удаа бохирдол механик хольц байгаа эсэхийг гэрэл тусгаж шалган, худагт унасан зүйлсийг цэвэрлэж байх

- Гэрийн тэжээмэл амьтдыг 3 метрээс дотогш зайд ойртуулахгүй байх
- Бага хэрэглээтэй худгийн усыг хааяа шавхаж байх
- Худгийн амсар гадны бохирдлоос сэргийлж тагтай байх ба эсвэл халхавчтай байх. Халхавч нь янз бүрийн хэлбэр, хэмжээтэй байж болно, таг нь гогцоотой бариултай байх шаардлагатай.

Булаг, шандыг хамгаалах

- Газрын гүнээс гарч ирж буй булаг шанд түүний ундаргыг тойруулан бетон, чулуу зэрэг усны нөлөөнд гэмтэхгүй материалаар хашлага хийх
- Булаг, шандны эрүүл ахуйн бүс 30-50 м, хамгаалалтын бүс 100 м байх ба хамгаалалтын бүсэд, ундаргын дээд хэсэгт химийн бодис, бордоо, нефть бүтээгдэхүүнээр бохирдуулах, бие засах газар, угаадасны нүх, малын хашаа саравч барих, элдэв хог, хаягдал хаях, газар ухахыг хатуу хориглоно.
- Борооны ус болон гадаргуугийн урсац ус булаг, шанд руу орох, хаяалсан элс, чулууг нурж бохирдохоос хамгаалж булаг шандны ойролцоо хашаа, суваг шуудуу татах
- Ус авахад зориулагдсан ус гадагшлах хоолойг гаргаж, уг хоолойн дорхи тайлбайг цементээр цардсан байх
- Булаг, шандыг тохижуулах гэсэн аливаа санал, санаачлагыг бүх талаар дэмжиж, зохих хөрөнгө зардлыг орон нутгийн төсөвт тусгаж байх шаардлагатай.

Тохижуулсан булгийн жишээ



Монголын цэвэр булгийн ус төсөл, 2006

Усны цэвэр байдлыг алдагдуулдаг эх үүсвэр нь усны сав бохир байх явдал юм. Өөрөөр хэлбэл усыг зөөвөрлөх, хадгалах, хэрэглэх явцад ихээр бохирддог. Энэ нь олон хүчин зүйлээс шалтгаалах бөгөөд үүний нэг нь усны сав юм.



Ус хадгалах савны эрүүл ахуй

5. Усны савыг 7 хоногт 1-ээс доошгүй удаа бүрэн суллаж сайтар сойздон угаан нарны гэрэлд тавьж хатаах.
6. Ундны усыг тасалгааны температурт 3-7 хоногоос илүү хугацаагаар хадгалахад савны ёроолд үүссэн тундсанд өвчин үүсгэгч нян үржих аюултай.
7. Өрхийн гишүүд аль болох бохир гар, бохир шанагыг усанд дүрэхгүй байх.
8. Усны савыг гэрийн тэжээвэр амьтнаас хол байлгах.

Ус хадгалах савны эрүүл ахуй

1. Ус хадгалах сав нь усыг тоос шороо бусад бохирдлоос хамгаалах зорилгоор таглаатай байх ба амсар нь том дотор талыг нь цэвэрлэхэд хялбар байх.
2. Учны сав нь усанд уусдаггүй, зэвэрдэггүй хүний эрүүл мэндэд хоргүй материалаар хийгдсэн байх.
3. Гэрийн нөхцөлд ус хадгалах сав нь өрхийн хүн амын 3 хоногийн хэрэглээг хангахуйц байх
4. Ус хадгалах сав нь ёроол хэсэгтээ цорготой байх нь бохирдлоос сэргийлдэг.
5. Усны сав нь цоргогүй бол ус хутгах шанга, тусдаа байх ба бохирдлоос хамгаалж өлгөдөг байх.

Усыг ямар саванд хадгалах вэ?

1. PET\PETE: Энэ нь нийтлэг хэрэглэгддэг хуванцар сав юм. Ундаа, ус, ам зайлах шингэн, ургамлын тос зэрэг хүнсэнд хэрэглэдэг хуванцар савнуудыг уг тэмдэглэгээгээр илэрхийлдэг байна.
2. HDPE: Маш өндөр нягтрал бүхий полителиен. Уг төрлийн хуванцар саванд идэвчлэн сүү, тараг, жүүс болон угаалгын нунтаг бодис савласан байдаг бөгөөд дахин ашиглах болох бөгөөд хүний эрүүл мэндэд үзүүлэх хор нөлөө нь бага.
3. VPVC\): Винил эсвэл поливинил агуулсан хуванцар. Энэ төрлийн хуванцар саванд ихэвчлэн нунтаг бодисууд, шампунь, биеийн шингэн саван хийдэг ба хуванцар тавилгууд бас хийдэг байна. уг төрлийн хуванцар садыг халаах эсвэл шатаахад диоксин хэмээх хорт бодис ялгардаг учир хэзээ ч хүнсний бүтээгдэхүүн хадгалж болохгүй.
4. LDPE: Нягтрал бага. Энэ төрлийн хуванцраар сав, баглаа боодол, тавилга, хивс зэргийг хийдэг бөгөөд дахин ашиглах боломжгүй. Хүний эрүүл мэндэд учруулах хор хөнөөл нь бага.

5. PP: Тараг, жүүс зэрэг шингэн зүйлс болон эм бэлдмэл витамин савлахад ихэвчлэн ашиглагддаг. Хамгийн аюулгүй хуванцарт тооцогддог бөгөөд дахин ашглах боломжтой.

6. PS: Энэ төрлийн хуванцраар ихэвчлэн хүнсний бус сав баглаа боодол хийдэг. Дахин ашиглах боломжгүй.

7. Бусад тэмдэглэгээнүүд: Уг төрлийн хуванцраар шүдний эмчилгээний багаж, нягтрал бүхий зарим хуванцар эдлэл хийдэг байна. Энэ төрлийн хуванцар эдлэлийн зарим нь аюулгүй байдаг бол нягт поликарбонат агуулсан зарим нь аюултайд тооцогддог.

Нийт долоон төрлийн тэмдэглэгээ байдгаас 1, 5 гэсэн тэмдэглэгээтэй саванд хүнсний бүтээгдэхүүн хадгалахад аюулгүй бөгөөд 2, 4 гэсэн тэмдэглэгээтэй нь бага хор хөнөөлтэй, 3, 6, 7 нь эрүүл мэндэд сөрөг нөлөө ихтэй учир хүнсний бүтээгдэхүүн хадгалаж болохгүй.



Ус зөөвөрлөх, хадгалах савыг цэвэрлэх арга

Усны савыг шинээр ус нэмж хийх болгоны өмнө заавал угаах шаардлагатай. Учир нь усны савыг цэвэрлэхгүй удахад савны хана дээр нимгэн өнгөр тогтож энэ нь нян, бактери үржих таатай орчныг бүрдүүлдэг байна. Иймд усны савыг 3-7 хоног тутамдаа бүрэн суллаж, доорх аргаар угааж цэвэрлэж байх хэрэгтэй. Үүнд:

- Ус хадгалах савыг бүрэн суллан усаар зайлна.
- Савны дотор талыг аяга таваг угаагч шингэн бүхий халуун усаар сайтар угаана. Ялангуяа савны амсар, хүзүүвч хэсгийг сайн угаах хэрэгтэй. Үүний дараа савны гадна талыг аяга таваг угаагч шингэн бүхий халуун усаар сайтар угаана.
- Савны гадна, дотор хэсгийг усаар дахин зайлна.
- Усны савыг хуурай болтол арчиж, нарны гэрэлд 15-20 мин

байлгана. Нар нь нян, бактерийг устгах нөлөөтэй тул савыг бүрэн ариутгаж өгдөг ач холбогдолтой.

- Мөн хагас жилд 1 удаа, эсвэл усны сав ихээр бохирдсон бол ариутгагч уусмалаар дүүргэн 30 минут байлгана.

Усыг хэрхэн зөв зөөвөрлөж, хадгалах вэ?

- Ундны усны баталгаатай, хамгаалагдсан эх үүсвэрээс авсан усыг бохирдохоос сэргийлэн тагтай цэвэр саваар зөөн гэртээ авчрах
- Ус хадгалах ба зөөдөг сав нь тусдаа байх шаардлагатай
- Ус хадгалах савыг нарны гэрэл шууд тусахгүй, сэрүүн газар байрлуулах ба гэрийн тэжээмэл амьтнаас хол байлгах
- Ус хадгалах сав нь тоос, шороо орохоос хамгаалах таглаатай амсар нь том, дотор талыг нь цэвэрлэхэд хялбар, жигд гадаргуутай, авсаархан байх
- Усанд уусдаггүй зэвэрдэггүй хүний эрүүл мэндэд хоргүй материалаар хийгдсэн байх
- Гэрийн нөхцөлд ус хадгалах сав нь өрхийн хүн амын 3 хоногийн хэрэглээг хангахуйц хэмжээтэй байвал зохимжтой
- Ундны усыг тасалгааны хэмд 3-7 хоногоос илүү хугацаагаар хадгалж болохгүй. Учир нь ус хадгалж байгаа савны ёроолд үүссэн тунадасанд өвчин үүсгэх нян үржих боломжтой
- Усны савыг долоо хоногт 1-ээс доошгүй удаа бүрэн суллаж, цэвэр усаар сайтар угааж, хатааж байх
- Усны шанага нь тусдаа, зориулалтын байх, бохирдохоос хамгаалж өлгөж хадгалах, өрхийн гишүүд аль болох бохир гар, бохир шанагыг усанд дүрэхгүй байх нөхцлийг бүрдүүлэх.

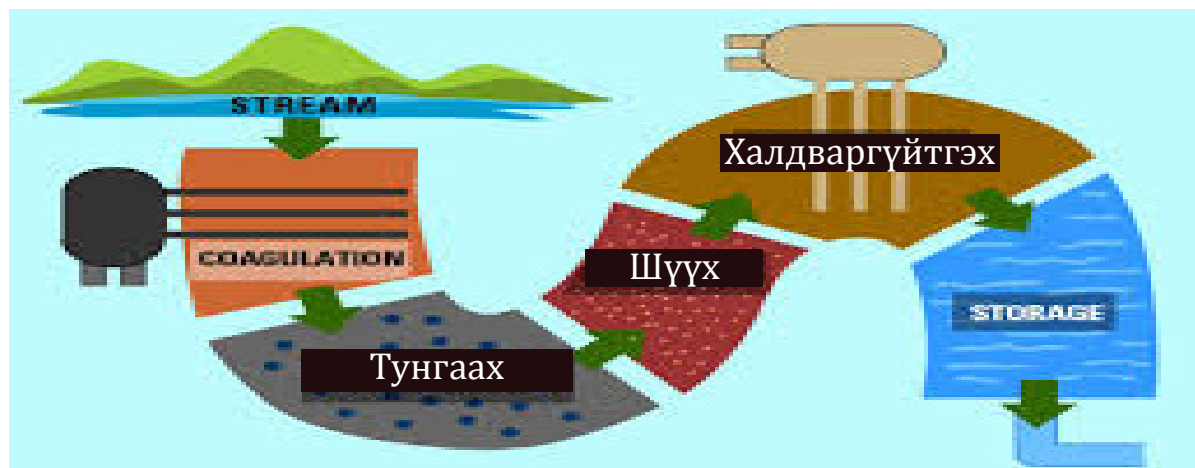
Ундны усны чанарыг сайжруулах, халдваргүйжүүлэх энгийн аргууд

Гэрийн нөхцөлд хэдий хэмжээний усыг цэвэршүүлэх тохиромжтой вэ?

Цэвэрлэгээ шаардагдах хамгийн бага хэмжээний ус нь хоол бэлтгэхэд болон ууж хэрэглэхэд хангалттай байх шаардлагатай. Нэг хүнд өдөрт ойролцоогоор 4-5 литр ус хэрэгтэй. Гэхдээ усны хэрэглээ нь цаг уур, хүн амын усны хэрэглээний дадлаас шалтгаална. Усанд орох, хувцас угаах зэрэг гэр ахуйн бусад хэрэгцээнд урьдчилсан цэвэрлэгээ хийхгүйгээр хэрэглэж болно.

Усны чанарыг сайжруулах, халдваргүйжүүлэх аргууд

Гэрийн нөхцөлд тунгаах, шүүх аргыг ашиглан ундны усны чанарыг сайжруулж болно. Усыг цэвэршүүлэхдээ усанд байгаа жигнэгдэгч бодис, органик бодис, эрдэс бодисыг шүүх, тунгаах аргаар тунгалагжуулдаг.



Тунгаах арга

Усан дах хатуу хэсгүүд савны ёроолд амархан тунадаг учраас энэ шинж чанарыг ашиглан тунгаана. Булингартай усыг хэсэг хугацаанд байлгаж, хөвж байгаа болон дотор нь байгаа зүйлүүдийг халбага, сэрээ ашиглан түүж авна.

Хутгасан ус хурдан тунадаг учраас тунгааж цэвэрлэхээр бэлтгэсэн усаа эрчимтэй хутгасны дараа нэг талыг өндөрсгөн хөдөлгөөнгүй тавина. Налуу тавин тунгаагаагүй савтай усыг хазайлгаж цэвэр усаа юүлэх үед дахин булингартдаг. Бүрэн тунасаны дараа саваа

хазгай чигээр нь өргөж, усны тунгаасан хэсгийг өөр цэвэр саванд юулж авна.

Шүүх арга

Гэрийн нөхцөлд усыг хөвөн, марль, даавууны тусламжтайгаар шүүнэ.

Шавартай эсвэл булингартай бохир харагдаж байгаа усыг цэвэр, нарийн ширхэгтэй даавуу хэрэглэн шүүн усан дах шавьж, хорхой, хөвж буй хатуу зүйлсийг зайлуулах хэрэгтэй.

Хэрэглэж байгаа хөвөн, даавуу болон марль нь усны бохирдлыг бүрэн шүүж байгааг энгийн аргаар мэдэж болно. Хэрэв усыг даавуугаар шүүхэд түүн дээр бохир зүйлс тунаж үлдэж байвал уг даавуу сайн шүүж байна гэсэн үг. Даавуун алчуур нь зузаан байвал усыг нилээд удаан хугацаанд шүүх тул даавууныхаа сонголтыг зөв хийх хэрэгтэй. Усыг даавуугаар шүүх арга нь дангаараа усны бохирдлыг бүрэн арилгаж аюулгүй болгож чадахгүй харин гэрийн нөхцөлд ус цэвэршүүлэх бусад аргыг хэрэглэхэд илүү хялбархан болгож байгааг анхаарах хэрэгтэй.

Усыг шүүхдээ түрүүчийн ус шүүгдсэний дараа дараачийн усыг нэмж хийх замаар шүүдэг.

Буцалгах арга

Гэрийн нөхцөлд халдваргүйжүүлэх хамгийн өртөг багатай, энгийн арга.

Уур гарч байгаа усыг буцалсан гэж үзэж болохгүй, усыг нэг минутын турш буцалгахыг бага, 3 минутын турш бөмбөлөг үүсгэн буцалгахыг их буцалгалт гэнэ.

Буцалгахдаа тунгааж, шүүж бэлдсэн усыг таггүй саванд 5-7 мин буцалгаж, тагтай саванд хийж сэрүүн газар хадгална. Бохирдол ихтэй эх үүсвэрээс авсан усыг 30 минут буцалгах шаардлагатай.

Давуу талууд:

- Буцалгахад өвчин үүсгэгч бүх нянгууд үхдэг
- Хүн бүхэн хийж чадах энгийн арга
- Буцалгах нь температур хангалттай өндөр байхад л үр нөлөө сайтай байдаг.

Сул талууд:

- Нэг минутанд нэг литр ус буцалгахад нэг килограмм мод хэрэгтэй. Иймээс мод ховор юм уу эсвэл цахилгааны эх үүсвэргүй газар үүнийг сурталчилах нь үр дүнтэй бус.
- Буцалгах нь усны булингарыг багасгадаггүй
- Буцалгах нь удаан хугацааны үр нөлөөгүй учир хадгалах явцад дахин бохирдохоос хамгаалах хэрэгтэй. Буцалсан усыг аюулгүй хадгалах хэрэгтэй бөгөөд цөөн өдрийн дотор хэрэглэх шаардлагатай.
- Буцалгах нь усны амтыг сулруулдаг. Үүнийг арилгахын тулд савтай усыг сэгсрэх эсвэл буцалсан литр ус тутамд чимх давс нэмнэ.

Буцалсан усыг бохир гар дахин бохирдуулдаг гэдгийг байнга санах хэрэгтэй.

Химийн бодисоор халдваргүйжүүлэх арга

Шингэн болон үрлэн хлорыг усанд хийж, тодорхой хугацаанд байлгахад гэдэсний савханцар, бусад бактери, вирусыг 99,9% үхүүлэх чадвартай байдаг. Гипохлоридын кальци хатуу, гипохлоридын давс шингэн байдлаар хэрэглэдэг.

Химийн бодисоор халдваргүйжүүлэх үед анхаарах зүйлс

- Химийн бодистой ажиллах үедээ болгоомжтой байх
- Химийн бодис нүдэнд орохоос болгоомжлох
- Химийн бодисыг хүүхдээс хол, нар тусахгүй, хуурай газар хадгалах
- Бүтээгдэхүүний хэрэглэх зааврыг чандлан сахих
- Химийн бодисыг хэрэглэх хүн бүр тэдгээрийг хэрхэн хэрэглэх талаар сургалтанд хамрагдсан байх
- Гэр ахуйн нөхцөлд өргөн хэрэглэгддэг цайруулагч шингэнийг химийн халдваргүйжүүлэлт хийхэд хэрэглэж болохгүй.

Халдваргүйтгэлийг хийхийн өмнө усыг ШҮҮХ шаардлагатай.

Бохирдол ихтэй усыг химийн бодис байхгүй үед хэрхэн **халдваргүйжүүлэх вэ?**

Давстай буцалгах арга: Химийн бодис, бэлдмэл байхгүй үед усыг тунгааж, шүүсний дараа 1,5-2 литр усанд 1 цайны халбага хоолны давс хийж буцалгаад, 15-30 минут байлгасны дараа хэрэглэнэ.

Химийн бодис байхгүй, буцалгах боломжгүй үед ямар аргаар усыг **халдваргүйтгэж болох вэ?**

Нарны туяа ашиглан халдваргүйтгэх арга байдаг. Буцалгах, химийн бодисоор халдваргүйжүүлэх боломжгүй үед нарны туяаны тусламжтайгаар ариутгана. Усыг цэвэр хуванцар саванд хийж, нарны гэрэлд нэг өдөр байлгах замаар усыг халдваргүйжүүлэх, ихэнхдээ гэр, байшингийн дээврийг ашиглах зүйтэй байдаг. Нарнаас ирж буй дулаан, хэт ягаан туяаны хавсарсан нөлөөгөөр усанд агуулагдаж байгаа эмгэг төрөгч нян устдаг.

Нарны туяагаар ус ариутгах дараалал:

- Ус хийх саваа сайтар угааж, бэлдэнэ;
- Савны 3/4 буюу 75%-ийг усаар дүүргэнэ;
- Дараа нь 20 хүртэл тоолоод сайн сэгсэрнэ;
- Сэгсэрч зайлсны дараа савандаа ус нэмж дүүргээд сайн бөглөнө;
- Усаар дүүргэсэн саваа наранд 6-8 цаг тавина.

Уснаас үүсэх өвчин, урьдчилан сэргийлэх арга замууд

Уснаас шалтгаалах өвчин эмгэгийг

- Халдвартай
- Халдваргүй гэж хоёр ангилдаг.

Уснаас шалтгаалан үүсэх халдварт бус өвчнүүд

Усны эрдсийн найрлагаас шалтгаалан хүн амын дунд тохиолдох эмгэгийг уснаас шалтгаалан үүсэх халдварт бус өвчин гэж хэлнэ.

Байгалийн ус нь химийн элементийг маш бага боловч тодорхой хэмжээгээр агуулсан байдаг. Халдварт бус өвчин нь тухайн газар нутгийн онцлог, хүн амын дадал хэвшилтэй холбоотойгоор ихэвчлэн нутагшмал хэлбэрээр тохиолддог. Тухайлбал, зарим газар нутгийн хүн амын дунд бөөр, шээсний замын чулуужих өвчин ихээр тохиолддог нь усны хатуулагтай холбоотой г.м.

Усаар дамжих өвчин эмгэг

Уснаас шалтгаалан үүсэх халдварт өвчнүүд



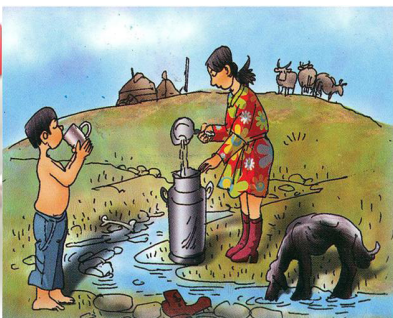
Гэдэсний халдварт өвчин гэж юу вэ?

Гэдэсний халдварт өвчнүүдийг хүний нүдэнд үл үзэгдэх бичил биетэн болох олон төрлийн вирус, нян, эгэл биетүүд үүсгэдэг.

Гэдэсний халдварт өвчинд:

- Суулгалт
- Цусан суулга
- Сальменоллез
- Холер (Урвах тахал)
- Гэдэсний хижиг буюу балнад

Дизентерия



-
- Халдварт шар зэрэг олон төрлийн өвчин ордог.

Шалтгаан:

- Нян, вирус, шимэгч хорхойгоор бохирлогдсон ус
- Найдваргүй усан хангамжийн эх үүсвэр
- Ариун цэвэр, эрүүл ахуйн нөхцөл муу
- Хоол хүнсийг эрүүл ахуйн шаардлага хангаагүй нөхцөлд хадгалж, бэлтгэх
- Хоол хүнсээ бэлтгэх үедээ гараа угаагаагүйгээс

Гэдэсний халдварт өвчин дамжих зам:

- Бохир гар
- Бохирлогдсон ус
- Бохирдсон хоол хүнс
- Бохирлогдсон хөрс
- Ялаа шавьж

Гэдэсний халдварт өвчнөөс сэргийлэх гол аргууд

- Гараа бохирдох бүрт зөв угаах дадалд сурах, хумсны ариун цэврийг сахих
- Усыг заавал буцалгаж ууж хэвших
- Ус хадгалах болон зөөвөрлөдөг саваа долоо хоног тутам бүрэн суллаж, угааж, халдваргүйтгэж хэвших
- Усны эх үүсвэрийг хамгаалах, найдвартай, баталгаатай эх үүсвэрээс усаа авах
- Ил задгай бие засах, бохир ус асгахыг зогсоох
- Хүний ялгадсыг аюулгүйгээр зайлуулах (бага насны хүүхэд, суулгалт, гэдэсний халдварт өвчтэй хүний ялгадсыг онцгой анхаарах хэрэгтэй)
- Ил задгай болон гар дээрээс баталгаагүй хүнсний бүтээгдэхүүн худалдан авахгүй байх
- Самар, жимс, ногоог идэхийн өмнө сайтар угааж, хальсалж хэрэглэх
- Усыг тагтай саванд зөв хадгалах

- Усны савыг тогтмол цэвэрлэх
- Ус болон хоол хүнсээ цэвэр байлгах
- Гараа бохирдсон бүрт болон хоол хүнсээ бэлтгэх, идэхийн өмнө тогтмол савандаж, угааж хэвших
- Бие засах газар, жорлон цэвэр байх, тагтай байх

Хөрсийг бохирдуулагч эх үүсвэрүүд

1. Хөдөө аж ахуйд ашиглаж байгаа төрөл бүрийн бордоо, химийн бодис
2. Үйлдвэрийн гаралтай хатуу, шингэн хог хаягдал
3. Ахуйн гаралтай хатуу, шингэн хог хаягдал: үнс, бохир ус, хүн амьтны ялгадас, малын сэг зэм, ахуйн хатуу хог
4. Тээврийн хэрэгслээс гарч байгаа агаарт цацагдсан хий утаа хэлбэртэй бохирдуулагч бодисууд

Хөрсний бохирдол-хүний эрүүл мэнд хэрхэн нөлөөлөх вэ?

Бохирдсон хөрс нь 60 гаруй төрлийн халдварт өвчний үүсгэгчийг дамжуулагч хүчин зүйл болдог.

Хөрсний бохирдол нь гадаргуугийн болон газрын гүний усныг бохирдуулагч эх үүсвэр болдог. Хортой химийн бодисууд хөрсөөр шимэгдэн гүний ус руу эсвэл булаг шанд, гол, нуурын усанд ордог. Мөн хөрс нь агаар бохирдуулагч эх үүсвэрийн нэг болдог. Учир нь хөрсөнд шингэсэн химийн бодисууд ууршин агаарт ялгарна. Бохирдсон хөрсөөр дамжин агаар, ус бохирдохоос гадна түүн дээр ургаж буй ургамал, түүнийг идэж буй хүн, амьтан хүртэл сөрөг нөлөөнд нь өртдөг байна.

Хөрсний бохирдлын шууд ба шууд бус нөлөө

Хүний эрүүл мэндэд бохирлогдсон хөрс нь шууд болон шууд бус дараах замуудаар нөлөөлж болно.

Хөрстэй шууд харьцсанаас ихэнхдээ дараах тохиолдлоор хүний бие махбодид өвчин үүсгэгч орж халдварт өвчнүүдийг үүсгэдэг. Үүнд:

- Хүүхдүүд бохирлогдсон хөрс шороон дээр тоглох
- Бохирлогдсон хөрсний усыг унд, ахуйд хэрэглэх

-
- Жимс, хүнсний ногоог цэвэрлэж, угаалгүй хэрэглэх
 - Ялаагаар дамжин халдварлах ялаа нь эмгэг төрөгч нянг хошуу, савар их биеийн үсэндээ наалдуулж, улмаар хүнсний бүтээгдэхүүн, ахуйн биет зүйл дээр сууж бохирдуулдаг.

Хөрсний бохирдолтой холбоотой үүсэх өвчнүүд

- Гэдэсний халдварт өвчин /цусан суулга, халдварт шар, балнад, урвах тахал г.м/
- Малаас хүнд дамжин халдварладаг өвчнүүд /боом, бруцеллёз г.м/
- Мэрэгч амьтдаас хүнд халдварладаг өвчнүүд /тарваган тахал, галзуу г.м/
- Гэдэсний шимэгч хорхойн халдварууд /хялгасан хорхой, өргөн туузан хорхой, үхрийн болон гайхан туузан хорхой, хүний хүж хорхой г.м/
- Амьсгалын замын халдварууд /сүрьеэ, амьсгалын замын өвчнүүд г.м/

Бохирдсон хөрсөнд халдварт өвчин үүсгэдэг нянгуудын амьдрах хугацаа:

- Балнад түүний бүлгийн нян 1 жил гаруй
- Цусан суулга 1 жил хүртэл
- Шимэгчид 1-2 жил
- Хүж хорхойн өндөг 6 сараас 1 жил хүртэл амьдрах чадвартай байна.

Мөн хөрс хэдийгээр их хэмжээгээр бохирдоогүй байлаа ч шууд бусаар хүмүүст хортой нөлөө үзүүлдэг. Үүний нэг илрэл нь биохуримтлал үүсэх явдал юм. Бага зэргийн бохирдолтой хөрсөнд ургасан ургамал бохирдуулагч бодисуудыг өөртөө шингээж авдаг.

Ургамал нь эдгээр бодисуудыг биеэсээ зайлуулж чадахгүй учраас тухайн ургамалд хуримтлагдаж эхэлдэг бөгөөд хөрснийхээс их хэмжээтэй бохирдуулагч бодисуудтай болно. Амьтад энэ бохирдсон ургамлыг идэхэд түүнд агуулагдах хортой бодисууд

амьтны биед орж хуримтлагдана. Хуримтлагдсан хэмжээ нь ургамлынхаас хэдэн арав дахин их байна.

Өвсөн тэжээлтэн амьтдыг идсэн махан идэштэнд хортой бодис бүр ихээр хуримтлагдана. Хүмүүс бид хортой бодис агуулсан ургамал, амьтдын аль алиныг иддэг учраас бидний эрүүл мэндэд илүү хортойгоор нөлөөлдөг байна.

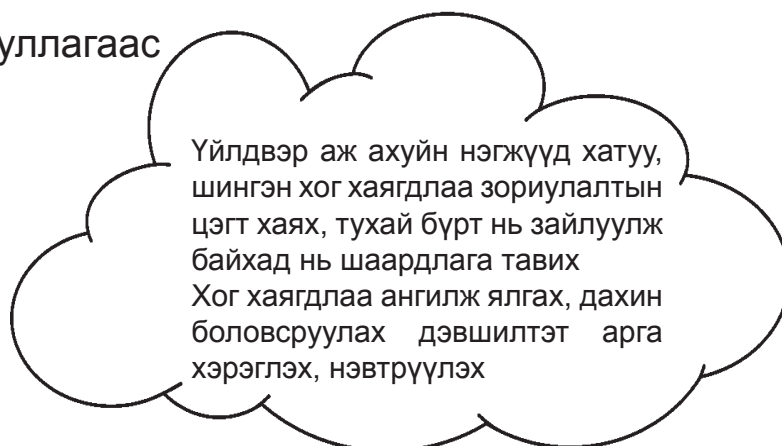
Хөрсийг бохирдуулдаг, түгээмэл тохиолддог химийн бодисуудаас дурьдвал:

- хром, кадми – зай, арьс шир боловруулах үйлдвэрийн хаягдалд их байдаг
- хар тугалга – зай, будаг, онгоцны түлш, зарим орнуудад хэрэглэгдэж буй автомашины түлш
- хүнцэл – пестицид, зарим бордоонд агуулагддаг.
- мөнгөн ус – халууны шил, даралтын аппарат, өдрийн гэрэл
- хлорт устөрөгч
- бензин
- уусгагч бодисууд

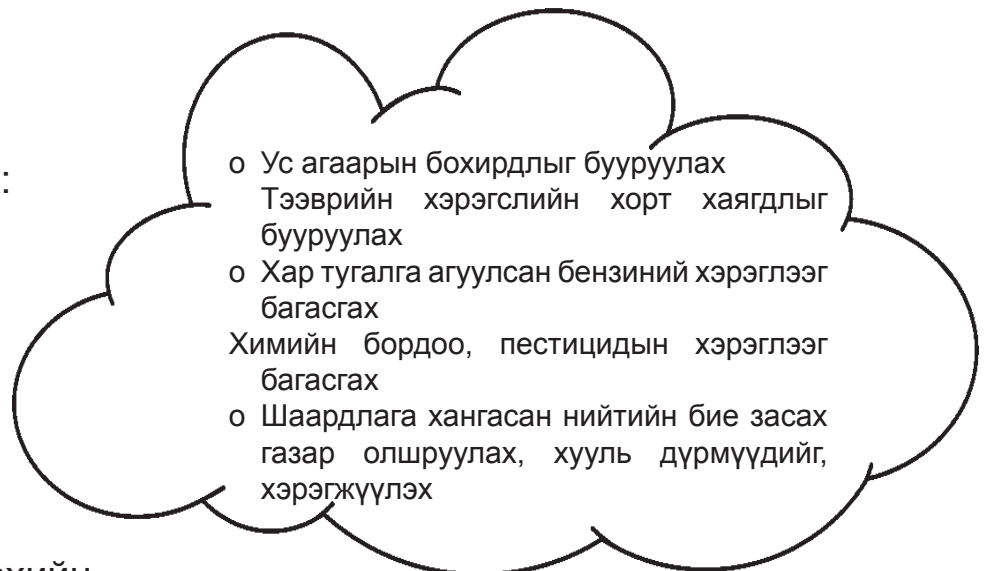
Хог хаягдлын цэг нь эдгээр болон бусад олон төрлийн химийн бодисуудыг агуулдаг бөгөөд эдгээр химийн бодисууд нь хөрсөөр дамжин газрын гүний усыг бохирдуулах аюултай.

Хөрсний бохирдлоос хэрхэн сэргийлэх вэ?

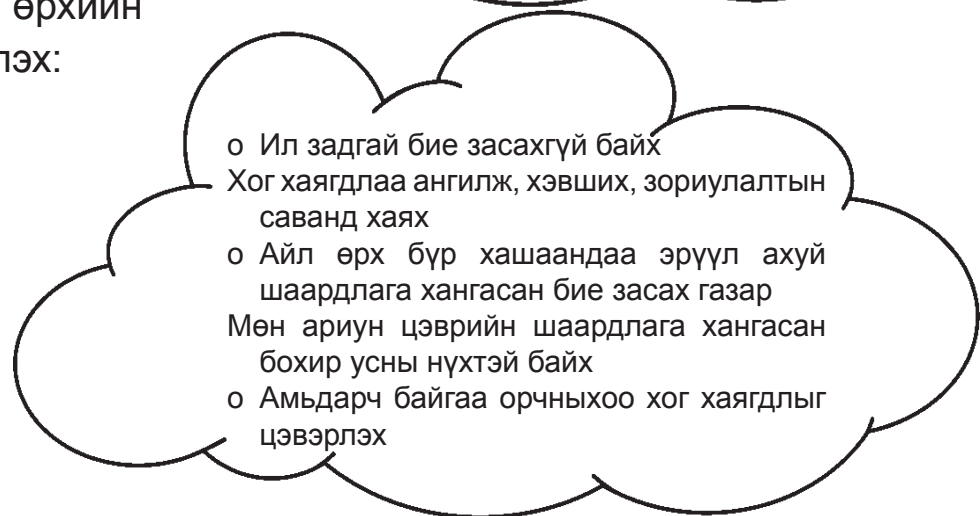
Төр захиргааны байгууллагаас
авч хэрэгжүүлэх
арга хэмжээ



Аж ахуйн нэгж
байгууллагаас
авч хэрэгжүүлэх:
арга хэмжээ



Хувь хүн, айл өрхийн
авч хэрэгжүүлэх:
арга хэмжээ



Хатуу хог хаягдлын ангилан ялгах:

Хөдөө аж ахуйн, хоол хүнсний хаягдал, цаас зэрэг нь байгальд амархан задарч, хөрсийг тэжээллэг зүйлээр баяжуулдаг. Харин хуванцар, шил, металлын хаягдал, гялгар уут зэрэг байгальд задардаггүй олон жил хэвээрээ бохирдол болсоор байдаг. Иймээс хог хаягдлыг ангилан ялгаж, дахин боловсруулах шаардлагатай байдаг.

Ангилан ялгахдаа:

- Хуванцар, гялгар уут
- Металл /хөнгөн цагаан, төмөр, хар тугалга /
- Шил
- Цаас (сонин, сэтгүүл, ном, дэвтэр, цаасан хайрцаг, албан бичгийн цаас)

- Хоолны үлдэгдэл, цэцэрлэгийн ногоо, навчны хаягдал гэж ангилна

Хог хаягдлыг хадгалах, цуглуулах:

Хог хаягдлыг цуглуулахад нэг хүн хоногт 0,5 кг, жилд 200 кг хуурай хог хаягдал ялгадаг тул тухайн өрх, сумд амьдарч байгаа оршин суугчдын тооноос хамаарч хог хаягдлыг цуглуулах үйл ажиллагаа төлөвлөх ёстой.

1. Хог хаягдлыг цуглуулах, хадгалах сав, цэгийн байрлал нь дараах шаардлагыг хангасан байх ёстой.
 - Ноёлох салхины чиглэлийн дор
 - Гэр, байшин, хүнс боловсруулах, хадгалах газар, хүүхдийн тоглоомын талбайгаас 20-30 м зайд
 - Хог цуглуулах хэсгийн хөрсийг тэгшлэн нягтруулсан болон цементлэсэн байх
2. Зориулалтын хогийн саванд тавигдах шаардлага
 - Гэрийн доторх хогийн саванд хог зуны улиралд 24 цагаас ихгүй, өвлийн улиралд 48-72 цагаас илүүгүй байх ёстой.
 - Гэрт 5-10 л, хашаанд 80-120 л багтаамжтай
 - Цоорч гэмтээгүй, шингэн нэвчихгүй
 - Угааж цэвэрлэхэд хялбар
 - Металл, хуванцар материалаар хийгдсэн
 - Ялаа, мэрэгчидээс хамгаалсан тагтай байх

Хог хаягдлыг тээвэрлэх

Хог хаягдлыг цуглуулж тээвэрлэдэг зориулалтын ачиж буулгадаг бүхээгтэй машин өдөр бүр хот суурин газрын өнцөг булан бүрээс хуваарийн дагуу тээвэрлэж хог хаягдлын төвлөрсөн цэгт хүргэдэг. Тээвэрлэх үйл ажиллагаа хэвийн явагдаж байх ёстой ба хог тээвэрлэх машин бүхээггүй байх, олон хоногоор ачихгүй байх, орчинд муухай үнэр гаргах зэрэг буруу үйлдлүүд гаргавал иргэд өөрсдөө үүнд хяналт тавьж байх хэрэгтэй

Хог хаягдлыг устгах

Ангилан ялгаагүй их хэмжээний хог хаягдлыг шатаах аргаар устгах үед ялангуяа хуванцар, гялгар уутыг шатаахад их хэмжээний хорт хий үүсч хүний эрүүл мэнд ба агаар, ус, хөрсийг бохирдуулдаг. Иймээс хог хаягдлыг хэрхэвч шатааж болохгүй ба дахин ашиглах хэсгийг ялган авч үлдсэн хэсгийг зориулалтын хогийн цэгт хаях хэрэгтэй.

Хог хаягдлыг бууруулахын тулд юу хийх вэ?

Айл өрх юу хийх вэ?

- Хог хаягдлыг гэртээ, хашаандаа цуглуулах зориулалтын саванд хийх
- Хог хаягдлыг ангилан ялгаж, дахин ашиглах бололцоотой хог хаягдлыг заавал ялгаж өөр саванд хийх
- Хог хаягдлыг шатаахгүй байх
- Хог хаягдлыг тээвэрлэх компанид хуулийн дагуу төлөх мөнгөө тогтмол цаг тухайд нь тушаах
- Хог хаягдалтай харьцах үедээ бээлий өмсөх, дараа нь гараа угааж хэвших

Аж ахуйн нэгж байгууллагууд юу хийх вэ?

- Хатуу хог хаягдлын ангилан ялгах
- Зориулалтын уут саванд хийж, амсрыг нь битүүмжлэх
- Зориулалтын хогийн цэгт хаях
- Хог хаягдлыг зайлуулахад шаардлагатай төлбөрийг цаг тухайд нь төлж хэвших
- Хот тохижуулах компани буюу сум, дүүргийн хог хаягдал хариуцсан нэгж юу хийх вэ?
- Хогийг зориулалтын бүрэн тоногдсон машинаар зөөх
- Хувиарт цагт дуут дохиог ашиглан айл өрх, аж ахуйн нэгжээс хог хаягдлыг цуглуулах
- Цуглуулсан хог хаягдлыг төвлөрсөн цэгт аваачих

Эмнэлгийн анхны тусламжийн тухай ерөнхий ойлголт

Эмнэлгийн анхны тусламж нь аливаа осол гэмтэлд өртсөн хүний биеийн байдлыг цаашид улам хүндрүүлэхгүй байх, нэмж гэмтэл авахаас хамгаалах, биеийн чухал эрхтний үйл ажиллагааг сэргээх, хэвийн байдалд оруулахад чиглэнэ. Бэртэл гэмтэл авсан газар дээр нь үзүүлэх арга хэмжээг эмнэлгийн анхны тусламж гэнэ. Амь насанд аюултай, хүнд осол гэмтэл нь хэдхэн секунд, хормоор хэмжигдэх бөгөөд энэ нь гэмтэгсдэд үзүүлсэн анхны тусламжийн арга, хэлбэр, цаг хугацаа, чанараас шууд хамаардаг. Иймээс хүн бүр ямар ч үед осол гэмтэлд өртөгсдөд эмнэлгийн анхны тусламжийг хурдан хугацаанд үр дүнтэй үзүүлэх арга барилыг эзэмшсэн байх шаардлагатай юм. Анхны тусламж үзүүлэхдээ аль болохоор тайван, ухаалаг, нягт нямбай, сандарч тэвдэлгүй байж хурдан хугацаанд найдвартай хийх арга дадлыг эзэмшсэн байвал зохино.

Эмнэлгийн анхны тусламжинд чангалуур, даралттай боолт хийж цус тогтоох, шархыг цэвэрлэж, цэвэр боолт тавих, хугарч гэмтсэн мөчийг гарын доорхи зүйл (банз, таяг, саваа, модны мөчир, нарны хаалт гэх мэт) хэрэглэж чиг тавин хөдөлгөөнгүй болгох, зохиомол амьсгал, зүрхний иллэг хийх зэргээр анхан шатны тусламжийг үзүүлж эмнэлэгт аваачих хүртэлх ажиллагаа хамаарагдана.

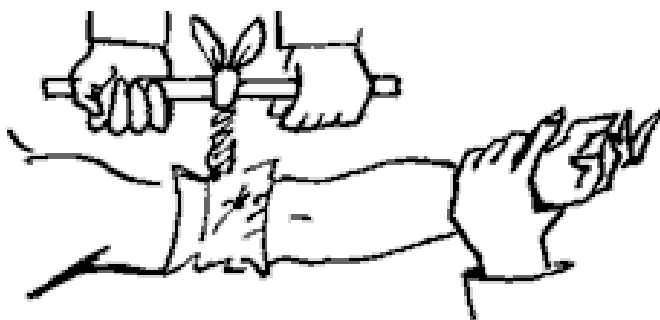
Цус алдсан үед үзүүлэх анхны тусламж

Насанд хүрсэн хүний биед дунджаар 5 литр цус байдаг. Цус алдалтыг гадуур ба дотуур гэж ангилдаг. Дотуур цус алдалт нь аюултай бөгөөд анхны тусламж үзүүлэх болон оношлоход төвөгтэй байдаг. Гадуур цус алдалтыг артерийн судасны, венийн судасны, хялгасан судасны гэж ангилна.

Артерийн судасны цус алдалтын үед цус нь тод улаан өнгөтэй байх бөгөөд хүчтэй олгойдож лугшилтаар гардаг. Энэ үед цус гарч байгаа шархны дээд хэсэгт судсан дээр эрхий хуруу буюу дөрвөн

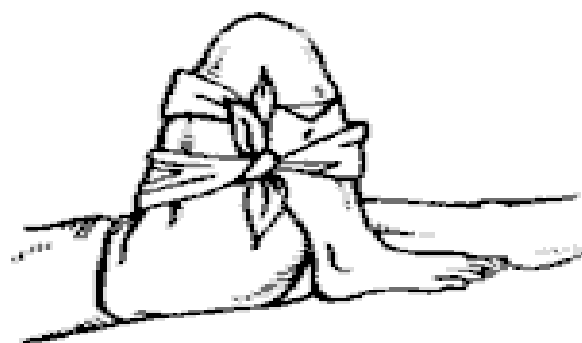
хурууны өндгөөр ясанд нь тултал чанга дарж, дарсан хэсгийнхээ дээхнэ талаар гарт ойр байгаа зүйл (уяа, бүс, даавуу, алчуур гэх мэт)-ээр чанга бооно. Цус алдалт зогсохгүй бол шархны дээд хэсгээр чангалуур тавих бөгөөд зориулалтын резинэн чангалуур байхгүй үед бүс, тэлээ зэрэг гарын доорх материалыг ашиглана. Чангалуур тавихдаа дараахь зүйлийг анхаарах хэрэгтэй.

Чангалуур дор зөөлөн даавуу, бинтийг жийрэг маягаар тавьж арьс болон зөөлөн эд хавчигдах, хумигдахаас хамгаална. Чангалуурыг 2 цагаас илүү хугацаанд тавьж болохгүй



бөгөөд чангалуур тавьсан цаг хугацааг тодорхой бичиж унаж хаягдахгүйгээр хавчуулсан байх шаардлагатай.

Дээрх хугацаанд эмчийн тусламж авч чадахааргүй бол чангалуурыг хэдэн минут суллах ба тэр үедээ цус алдсан шархнаас дээхнүүр судас дээр хуруугаараа дарж өгөхийг мартаж болохгүй. Чангалуурыг буруу тавих буюу хэт удаан байлгавал судас, мэдрэл гэмтэх, зөөлөн эд үхжих зэрэг хүндрэл тохиолдоно.



Үе мөчний яс хугараагүй боловч шархнаас цус алдаж байвал үенд нь хөвөн, бөс даавуу ивээд үеийг нугалан боож цус тогтоодог

арга бас байдаг

Венийн судасны цус алдалтын үед цус нь хар хүрэн өнгөтэй байх бөгөөд тасралтгүй урсах маягаар удаан гардаг. Венийн судасны цус алдалтын үед даралттай боолт хийх буюу шархны доод хэсэгт дарна.



- Хялгасан судасны цус алдалтын үед цус нь ягаан өнгөтэй байх бөгөөд гэмтсэн шархны хэсгээр нэлэнхүйд нь нэвчих байдалтай гарна. Энэ үед шархны эргэн тойрон арьсыг иод, марганец, спирт гэх мэт ариутгалын бодисоор цэвэрлэж боолт хийнэ. Хэрэв цус нэвт шүүрч байвал ариутгасан бинтээр зузаан боогоод гэмтсэн мөчийг дээш нь сойно.

Амьсгалын үйл ажиллагаа алдагдсан үед үзүүлэх анхны тусламж

Гэмтэгсдийн амьсгалын үйл ажиллагаа алдагдах үед нэн даруй яаралтай тусламж үзүүлэхгүй бол амь нас алдах аюултай. Усанд живэх, цахилгаан гүйдэл ба аянганд цохиулах, хүчилтөрөгч багатай (утаажсан цех, авто гарааш, гүн худаг, уурхай, автоцистерн гэх мэт/ орчинд удаан байх, цээж уушигны хүнд гэмтэл, амьсгалын зам бүтэн ба хагас бөглөрөх зэрэгт амьсгал хямарч зогсох аюултай. Амьсгал зогсох шалтгаануудыг мэдэж байвал яаралтай тусламж үзүүлэхэд хялбар юм.

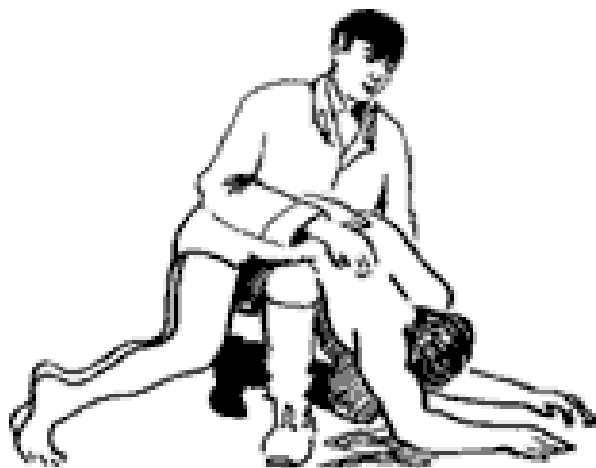
Амьсгалын цочмог хямралын үед цээжин хэсгээр бие барьсан хувцсыг тайлж амьсгалын замыг чөлөөлөх арга хэмжээг авна. Үүний тулд нэг гараа хүзүүний ард, нөгөө гараа духан дээр нь байрлуулан хөнгөн маягаар толгойг нь хүчтэйхэн гэдрэг болгоно. Энэ үед хэлний угийн булчингууд сунах ба төвөнх дээш болж цагаан мөгөөрсөн хоолой чөлөөлөгдөнө.

Хэрэв гадны биет (хоолны үлдэгдэл, шороо, хиймэл шүд, шүдний хагархай гэх мэт зүйл) Ам залгиурт тээглэсэн бол толгойг хажуу тийш эргүүлж, долоовор хуруугаа бинтээр ороож амны хөндийд байгаа гадны биетийг авч цэвэрлэнэ.

Залгиурт тээглэсэн гадны биетийг авахдаа өвчтөнийг бага зэрэг бөхийлгөж гарын алгаар дал хооронд нь хүчтэй цохино. Энэ үед зохиомол ханиалгалт үүсч



гадны биет гадагшилна. Энэ арга үр дүн өгөхгүй бол тусламж үзүүлэгч ард нь зогсож баруун гараа хагас атгаж аюулхай орчимд нь байрлуулан зүүн гараараа давхар барин хүчтэй хөдөлгөөнөөр хэвлийг доороос нь дээш шагаж өгнө. Өөрөөр хэлбэл хэвлийн хөндийн дээд хэсгийн даралт ихсэн огцом шахалтаар гадны биет амьсгалын замаар гадагшилна.



Амьсгалын дээд замд (уушиганд) ус орсон үед өвчтний толгойг унжуулж их биеэр нь баруун өвдөг дээгүүрээ дамнуулан байрлуулж зүүн гараараа толгойг нь гэдийлгэн, баруун гараар нуруун дээр нь 4-5 удаа цохиж усыг гадагшлуулна. Өвчтөн амьсгалахгүй байвал зохиомол амьсгал хийх хэрэгтэй. Зохиомол амьсгалыг амнаас аманд буюу амнаас хамарт хийнэ.

Амнаас аманд зохиомол амьсгал хийх арга. Гэмтсэн хүнээ нуруугаар нь хэвтүүлж хүзүүндөөр нь цамц, дээл зэрэг зүйлийг эвээд толгойг нь арагш гэдийлгэж хүзүүг өвчүүтэй нэг шугаманд тэгш байрлуулна. Гэмтсэн хүний аман дээр бинт (эсвэл нусны алчуур, даавуу, салфетик гэх мэт зүйл) тавина.



Хажууд нь сөхөрч суугаад нэг гараа хэвтэж байгаа хүний духан дээр нь тавиад нөгөө гараараа эрүүнээс нь татаж амыг нээнэ. Амьсгалаа гүнзгий авч ам руу нь хүчтэй үлээнэ. Энэ үед өвчтөний хамрыг сайтар чимхэж байх хэрэгтэй. Эхний 3-5 үлээлтийг хурдан хийх ба нэг минутанд 12-14 удаа хийвэл үр дүнтэй.

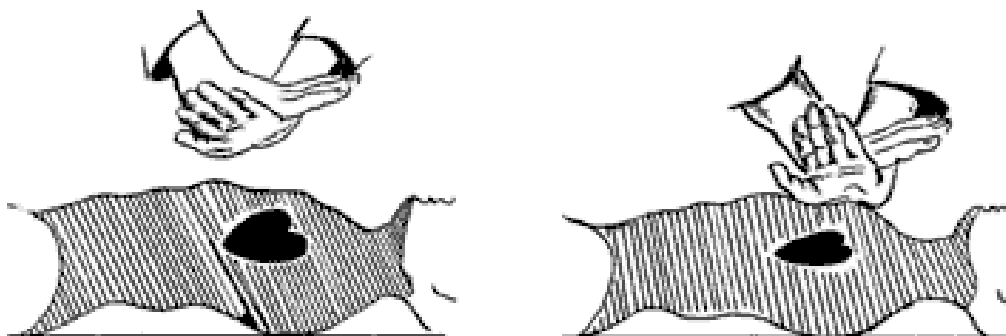
Амнаас хамарт зохиомол амьсгал хийх арга. Эрүү зуурсан,

гэмтсэн зэрэг зарим тохиолдолд зохиомол амьсгалыг амнаас хамарт хийнэ. Ингэхдээ амнаас аманд хиймэл амьсгал хийхтэй адилаар өвчтөнийг байрлуулж нэг гараараа амыг нь сайн хааж (эрүүг сайн түлхэж, шүд, уруул сайн нийлсэн байхаар) амьсгалаа гүнзгий аваад хамар руу нь үлээнэ. Энэ нь амаар агаар орох, гарах боломжгүй байвал үр дүн өгнө. Хиймэл амьсгалыг хүүхдэд шууд ам, хамар руу зэрэг хийнэ.

Зүрхний ажиллагаа гэнэт зогсох үед үзүүлэх анхны тусламж

Зүрхний ажиллагаа зогсох үед арьс цайж, хүүхэн хараа томорч, судасны цохилт мэдрэгдэхгүй болж, амьсгал зогсох шинж тэмдэг илэрнэ. Энэ үед зохиомол амьсгал хийж зүрхэнд шууд бус иллэг хийнэ.

Зүрхний шууд бус иллэг хийх арга. Гэмтсэн хүнээ газар дээр, эсвэл хатуу тэгш зүйл дээр нуруугаар нь хэвтүүлж цээжнийх нь харалдаа сөхөрч суугаад өвчүүний доод хэсэгт гарын алгаа зөрүүлж давхарлаж тавина. Гарыг тохойн үеэр нугалахгүйгээр гарын хүчээр биш цээж биеийнхээ жингээр жигд огцом дарна. Алга дарсан хэсэгт 3-5 см хонхойж байхаар минутанд 60 удаа давтаж хийнэ. Зүрхний шууд бус иллэгийг 5 хүртэлх насны



хүүхдэд 1 гараар, нярай болон хөхүүл хүүхдэд долоовор, дунд хурууны үзүүрээр хийнэ.

Зүрхний шууд бус иллэгийг зохиомол амьсгалтай хослуулан хийхэд илүү үр дүнтэй байдаг. Нэг хүн тусламж үзүүлж байвал уушигнд хоёр удаа зохиомол амьсгал өгч, 15 удаа зүрхний шууд бус иллэгийг хийнэ. Өвчтөний далан доор хувцас буюу бусад зүйл ивж толгойг нь гэдрэг болгон амьсгалын замыг чөлөөтэй байлгавал зохино.

Хоёр хүн тусламж үзүүлж байвал нэг нь зүрхний шууд бус иллэгийг хийж доош нь дараад буцаах үед нь нөгөө нь зохиомол амьсгал өгөх маягаар ээлжлэн хийнэ. Нэг удаа амьсгал өгч, 4 удаа зүрхний шууд бус иллэг хийх нь зүйтэй.

Зүрхний шууд бус иллэг болон зохиомол амьсгалыг цаг хугацаанд нь зөв хийвэл зөвхөн зүрхний үйл ажиллагаа төдийгүй бусад эрхтний алдагдсан хэм хэмнэлийг ч сэргээдэг.

Ясны хугарлын тухай ерөнхий ойлголт

Ясны бөх бат чанараас давсан гадны хүчний үйлчлэлээр түүний бүрэн бүтэн байдал алдагдаж зөөлөн эд хамт гэмтэхийг хугарал гэнэ. Ясны хугарал нь ил, далд байхаас гадна яс нь зөрсөн, зөрөөгүй гэж 2 янз байна. Яс хугарах үед хүчтэй өвдөж тэр хэсэгт хавдаж, цус хурахаас гадна цус алдах явдал ч гардаг. Мөн хөл, гарын хугарсан хэсгээр муруй харагдана. Яс хугарсан хэсгийг аль болох хөдөлгөөнгүй байлгах нь чухал бөгөөд хэрэв хөдөлгөвөл хугарсан хэсэгт зөөлөн эд, том судас хавчигдаж улмаар гэмтлийн шоконд орж ухаан алдаж болно.

Ил хугарлын үед шарханд ясны хэлтэрхий орохоос болгоомжлох нь зүйтэй бөгөөд тэгшлэх, засах гэж оролдохын хэрэггүй. Шархыг цэвэр даавуу, бинт зэргээр боож цусыг яаравчлан тогтоох арга хэмжээ авах шаардлагатай. Өвчин нэмэгдсээр ухаан алдаж болзошгүй тул өвчин намдаах эм өгөх зэргээр түүний эсрэг арга хэмжээг хамт авна. Мөч хугарсан бол чиг барьж бооно. Ингэхдээ мод, хүрз, нарны хаалт, фанер, самбар, мөчир зэрэг гар дор байгаа хатуу зүйлийг ашиглах нь зүйтэй. Чиг барьж боохдоо зөөлөн материалыг зузаавтар жийрэглэж өгвөл зохино.

Гар, хөлийн яс хугарсан үед үзүүлэх анхны тусламж

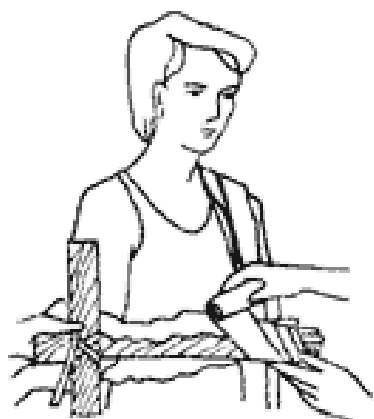
Гэмтэл бэртлийн үед гэмтсэн мөч эрхтнийг хөдөлгөөнгүй байлган, цаашид тээвэрлэн эмнэлэгт хүргэх асуудал маш чухал юм.

Гар, хөлийн яс хугарсан үед аль болохоор хөдөлгөөнгүй байхаар чиг тавьж боох хэрэгтэй. Ингэж хөдөлгөөнгүй боохдоо хугарсан хэсгийн дээд, доод хоёр үеийг оролцуулан боодог. Бэхэлгээ хийхийн өмнө чиг тавих зүйлээ хөвөн, бинт зэрэг

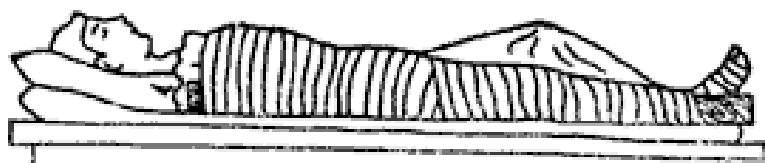
зөөлөн материалаар бүрэх нь зөөлөн эд холгогдох, дарагдахаас хамгаалах ач холбогдолтой. Ясны төвгөр хэсэгт хөвөн, бинтээр жийрэг хийж өгөх хэрэгтэй. Ясны ил хугарлын үед ясны хэлтэрхийг буцааж хийх, татаж авахыг хориглоно.

Өвчтөний хувцсыг тайлах шаардлагатай бол эрүүл гар, хөлөөс нь эхэлж тайлна. Хувцас өмсгөхдөө гэмтсэн мөчөөс нь эхлэх нь зүйтэй. Өвчтөнийг дамнуурга дээр хэвтүүлэх буюу босгохдоо гэмтсэн мөчийг хөндөхгүйгээр зөөнө.

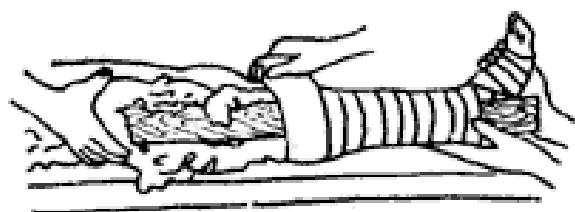
Дээд мөчний гэмтлийн үед гарыг сойж, хөдөлгөөнгүй болгохын тулд биетэй нь бэхэлж болно. Гарын шуу, бугалганы ясны хугарлын үед чигийг гадна ба дотор талаас нь тавина.



Дунд чөмөгний хугарлын үед хоёр ширхэг нарийн банз ашиглана. Нэг банз нь суганаас тавхай хүртэл, нөгөө нь цавинаас тавхай хүрсэн урттай байна. Гарын доорхи материалгүй үед эрүүл хөлийг гэмтсэн хөлтэй нь хэд хэдэн саваагаар бэхлэн боож болно.



Шилбэны ясны хугарлын үед гадна ба дотор талд нь хоёр ширхэг банз бэхлэн, үе оролцуулан бооно.



Аарцаг, нурууны яс хугарсан үед үзүүлэх анхны тусламж

Нурууны гэмтэлтэй өвчтөнийг заавал хавтгай зүйл дээр хэвтүүлэн тээвэрлэх ёстой. Хатуу банз мод байхгүй, зөвхөн зөөлөн дэвсгэр олдвол өвчтөнийг түрүүлгээ харуулан хэвтүүлж зөөвөрлөж болно. Биеийг нь нухахаас сэргийлэн хөнжил, пальто зэргийг дэвсэж бүсэлхий, тахим, хүзүүний хотгорт ивүүр зөөлөвч хийж өгнө.



Аарцагны ясны гэмтлийн үед мөн хатуу юман дээр хэвтүүлж толгойн дор зөөлөн юм ивнэ. Хөлийг өвдөг, түнхээр нь нугалж бага зэрэг алцгар байрлалд хэвтүүлнэ. Үүний тулд гудас, хөнжил зэргийг хуйлж тахиман доогуур нь ивж байрлуулна.

Химийн болон ямар нэгэн хордлогод өртөгсдөд үзүүлэх тусламж зарчим

- Биеийн байдлыг үнэлэх
- Хорыг биеэс яаралтай гаргах, цааш биед шингэх замыг таслах
- Антидот буюу ерөндөг хэрэглэх
- Шаардлагатай үед зүрхний иллэг зохиомол амьсгал хийх
- Хордсон эмийн бодисыг тодорхойлох
- Урсгал усаар угаах
- Хүчил болон содын уусмалаар зайлна
- Хуурай түлэмхий нунтаг бодисыг нэг бүрчлэн түүж авна

Хоол боловсруулах зам хордсон бол:

- Өвчтөнөөс хордсон бодисын тун хэмжээг асууж мэдэх
- Хуурай нунтаг хорт бодис амны салстад наалдсан бол түүж авна
- Хэрэв хорт бодис гэдэс рүү орсон бол хорны ихэнхийг зайлуулах аргагүй болно Иймд идэвхжүүлсэн нүүрс туулга өгч бургуй тавина
- Ухаантай үед ус уулган бөөлжүүлнэ
- Шэс хөөх эм уулгах буюу тарих

Амьсгалын зам хордсон бол:

- Яаралтай цэвэр агаарт гаргах
- Хүчилтөрөгчөөр амьсгалуулах
- Хүнд үед барокамерт оруулах
- Шаардлагатай бол зүрхний иллэг зохиомол амьсгал хийх

Ходоодонд хаймсуур тавих, ходоод угаах:

- Хэрэглэх зүйл буцалсан цэвэр ус, юүлүүр, хаймсуур, вазелин, алчуур, шприц
- Өвчтөн ухаантай бол хийх зүйлээ тайлбарлана
- Гараа угаана
- Өвчтөний цээжийг өндөрлөж суулгана
- Хамрын хөндий битүү, гэмтэлтэй эсэхийг шалгахдаа хамрын нүхийг битүүлж ээлж дараалан үлээлгэх

Гуурс гаднаа тэмдэгтэй байдаг. Хэрэв тэмдэггүй бол хамрын нүхнээс баруун чихний омог хүртэл хэмжээг нэмж уртын хэмжээг тодорхойлно.

Гуурсны эхний 10-20см хэсгийг вазелинаар тосолно. Өвчтөний толгойг гэдийлгэн хамрын нүхээр гуурсыг оруулж доош чиглүүлэхэд өвчтөн хахах ба гүн амьсгалуулж аажим залгиулна.

Гуурсыг тэмдэг хүртэл залгиулна.

Шалгахдаа шприцээр соруулж 10-20мл агаар гуурсны эх рүү шахаад чагнаж үзнэ.

Наалдамхай туузаар гуурсыг хамарт бэхлэнэ.

Юүлүүр, том шприц ашиглан усаа хийж буцааж гаргах замаар угаана.

Цэвэрлэх бургуй тавих:

Хэрэглэх зүйл

- Клизмийн хошуу, алчуур, саван, хөтөвч, хулдаас вазелин зэргийг хэрэглэнэ.
- Боломжгүй үед том шприц түүнд таарах зөөлөн гуурсыг хэрэглэнэ.

-
- Насанд хүрсэн хүнд 750-1000мл усаар цэвэрлэх бургуй тавина
 - Хүүхдэд 37.7, том хүнд 40-42 хэмийн бүлээн усыг хэрэглэнэ
 - Шаалдлагатай үед саван давсны уусмалыг хольж хэрэглэнэ
 - Бургуй тавих зорилгоо тайлбарлана
 - Өвчтөний дор ус үл нэвтрэх хулдаас тавина
 - Өвчтөнийг зүүн хажуугаар нь, 2 хөлийг хэвлий рүү нь татуулж хэвтүүлэх ба анусыг орны ирмэгт байрлуулна
 - Бургуйн хошууг тослоно
 - Өвчтөний хонгоноос хоёр тийш нь татаж, бургуйн хошууг анус руу зөөлөн, болгоомжтой, хүйний чиглэл рүү аажим түлхэнэ
 - Устай савыг 45см-ээс дээш өргөж, шингэн аажмаар орж дуусахаар хийнэ. Энэ үед өвчтөнд гүнзгий амьсгал авахыг зөвлөнө.

**ТАВ. Зонхилон тохиолдох мэргэжлийн өвчин,
түүний шалтгаан, сэргийлэх аргууд**

Тоосны шалтгаант уушигны архаг өвчин /ТШУАӨ/



тоос нь уушиганд хөлдөөгч эд бий болгон уушиг тоосжих өвчин үүсгэхээс гадна

- цочроох
- сэдрээх
- харшил өгөх
- хордуулах

Уушиг тоосжих өвчний урьдал нөхцөл

- Уушигны сүрье
- Хатгалгаа
- Гуурсан хоолойн үрэвсэл

Өвчтөнд доорх шинж тэмдгүүд илэрнэ:

- Ширүүн хөдлөхөд амьсгаадах
- Цээжээр өвдөх
- Хуурай ханиалгах
- Амьсгалын дутагдлын шинжүүд
- Уушигны багтаамж багасах
- Агааржилт багасах
- Амьсгалаа барих хугацаа богиносох
- Амьсгалын дээд зам, хамрын салст



бүрхэвчийн архаг үрэвсэл

- Гуурсан хоолойн үрэвсэл
- Уушиг тэлэгдэх
- Цээжний гялтан хальсны хуурай үрэвсэл
- Зүрхний авиа бүдгэрэх
- Даралт багасах
- Тоосны гаралтай холбогч эд уушиганд нэмэгдэх
 - амьсгаадалт
 - уушиг тэлэгдэлт
 - ханиалгах
 - цэр гарах



Урьдчилан сэргийлэх

Байгууллага

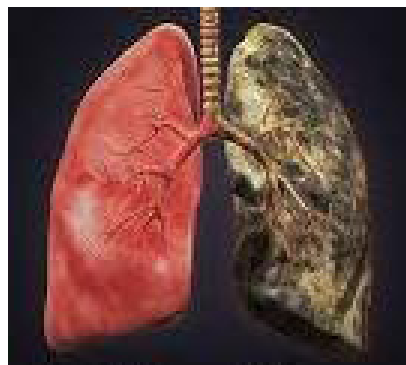
- Тоос үүсэлтийг багасгах
- Тоос үүсэлтийг үгүй болгох
- Тоос ялгаралттай тэмцэх
- Услалт
- Усан мананцар
- Чийгшүүлэлт
- Агааржуулалтыг сайжруулах
- Техник тоног төхөөрөмжөөр хангах, шинэчлэх

Хувь хүн

- Ажлын байрны нөхцлөө сайжруулах
- Хувийн хамгаалалтын хэрэгсэл хэрэглэж хэвших
- Эмтэй утлага хийх
- Сувилалд эмчлүүлэх, ажил амралтын горим сахих
- Витаминжуулалт
- Урьдчилан сэргийлэх ба хугацаат үзлэгт тогтмол хамрагдах

Силикоз(жоншны тоосноос үүсэх өвчин)

- Цахиурын чөлөөт давхар исэл агуулсан тоосоор үүссэн уушиг тоосжих өвчнийг Силикоз гэнэ. Цахиурын давхар исэл буюу жоншоор удаан хугацаанд амьсгалснаас болж үүсдэг.

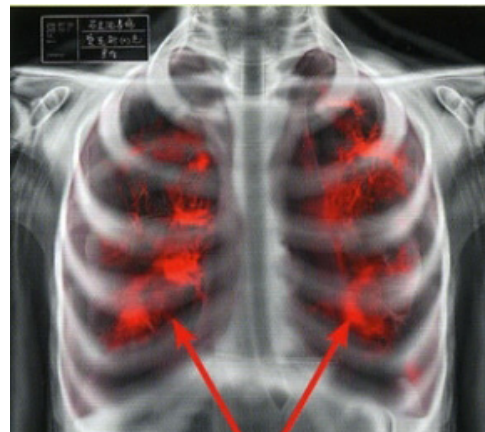


- Цахиур нь элс, боржин чулуу зэрэг чулуулгаас олддог болор шиг эрдэс юм.
 - Цахиур нь чулуу, бетон, шил бусад чулуулагтай ажилладаг хүмүүст үхэлд хүргэх аюултай хүчин зүйл юм.
 - Цахиурын тоос амьсгалаас хойш холбогч эд уушиганд ихэвчлэн зангилаа маягаар ургадаг, хамгийн тархмал, хүнд хэлбэрийн, уушиг тоосжих өвчин
- Силикоз үүсэх шалтгаан
 - Жонш олборлох
 - Өнгөт, Үнэт метал олборлох
 - Метал, шаазан ваарны үйлдвэрт
 - Цахиурын давхар исэл ихтэй нүүрс олборлох уурхай
 - Эрсдэлтэй ажлын байр



- асфальт үйлдвэрлэл
- бетоны үйлдвэрлэл
- бутлах болон чулуу, бетон өрөмдлөг
- нураах ажил
- туннель хийх
- шилэн үйлдвэрлэл
- өрлөгийн ажил
- уул уурхай
- баяжуулах үйлдвэр
- тэсэлгээний ажил

- Уушгинд үзүүлэх нөлөө: Архаг явцтай тул удаан хугацаанд шинж тэмдэг багатай байна.
 - Нөлөөллийн түвшингээс хамаарч:
 - Цочмог силикоз: хэдэн 7 хоногоос хэдэн сараар
 - Хурцавтар силикоз: 5-10 жил
 - Архаг силикоз: 10 жил түүнээс дээш
 - Силикоз өвчний үед уушиганд зангилаа маягаар сорвижилт үүсэх
 - Цахиурын тоосны ширхэг нь уушигны цулцанд нэвтэрч ороод цагаан эсэнд залгигдан уушигны цулцанг гэмтээдэг



Уушиг тоосжих өвчин Силикозын 1-р үе

- Шинж тэмдэг бага илэрнэ
- Хүнд ажил хийхэд амьсгаадах
- Ханиалгах
- Цээж өвдөх
- Чагнахад ширүүн буюу сулхан амьсгал сонсогдох
- Уушигны амьсгалын багтаамж багасна
- Амьсгалаа барих хугацаа багасна



Уушиг тоосжих өвчин Силикозын 2-р үе

- Ажил хийх, яльгүй хөдлөхөд амьсгаадах,
- Цээж өвдөх
- Хуурай ханиалгах
- Бага зэрэг цэр гарах
- Уушигны суурь хэсэг тэлнэ
- Уушигны амьсгалын багтаамж, амьсгалах агаарын хэмжээ, амьсгалаа барих хугацаа багасах



Уушиг тоосжих өвчин Силикозын 3-р үе

- Тайван байхад амьсгаадах
- Бие сулрах
- Амархан ядрах
- Заримдаа ханиалгаж, цэр гарах
- Уушигны тогшилтын дуу бүдгэсч, тодсох нь хослоно
- Чагнахад ширүүн сулхан амьсгал, тархмал хуурай, нойтон хэржигнүүр сонсогддог
- Ялимгүй хөдлөх, тайван байхад хүчтэй амьсгаадахаас гадна уушигны амьсгалын багтаамж амьсгалах агаарын хэмжээ, уушигны агааржуулалт багасч зүрхний үйл ажиллагааны сулралт үүсдэг.



- Хүндрэл

Уушги зүрхний хавсарсан дутагдал, хатгаа, бөглөрөлт бронхит, багтраа, сүрьеэ, тэлэгдэлт, уушгины хавдар

- Эмчилгээ
 - Ажлын нөхцөлийг сайжруулах
 - Биеийн ерөнхий эсэргүүцлийг сайжруулах, дасгал хөдөлгөөн хийх
 - Уургаар баялаг хоол идэх, панкреатин эсвэл метионин 0.5-1 гр, аскорбины хүчил 200 мг өдөр бүр хэрэглэх.
 - Рашаан сувилалд явах: Биеийн ерөнхий байдлыг сайжруулах, төрөл бүрийн эрдэс бодистой утлага хийх
 - Мэргэжлийн эмчид хандаж эмчилгээ хийлгэх
- Урьдчилан сэргийлэх



- Тусгай маскийг тогтмол хэрэглэх
- Ажилчид идэж уух болон тамхи татахдаа цахиурын тоосноос хол байх
- Мөн идэж уух, тамхи татахын өмнө гараа угааж байх
- Ус шүрших нь цахиурт өртөх эрсдлийг бууруулдаг
- Хөдөлмөрийн аюулгүй байдал, эрүүл ахуйн газраас агаарын чанарыг байнга хянах, шаардлага тавих

Тоосны шалтгаант гуурсан хоолойн архаг үрэвсэл

АСТМА, БРОНХИТ

Бронхит=цэртэй ханиалгах

Астма=Хэт мэдрэгшлийн хариу урвал

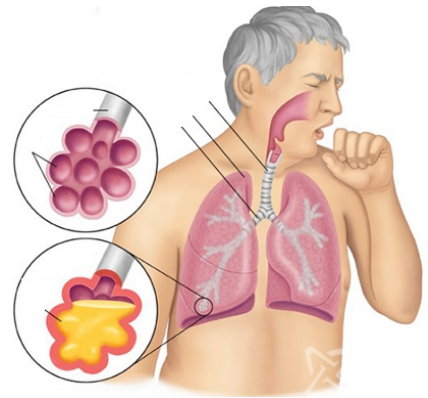
Амьсгалын замын үрэвсэлт өвчин

- Ангилал
 - Хурц /хөнгөн явцтай, эмчлэх боломжтой/
 - Архаг /хүнд хэлбэрийн/



- Шалтгаан

- Амьтан
- Ургамал
- Химийн бодис
- Агаар дахь тоос, тортог болон бусад химийн бодисоор
- Тамхи татдаг байх нь илүү нөлөөтэй
- Доорх тоосонд агуулагдсан бодистой ажиллаж байгаа бол илүү эрсдэлтэй
- нүүрсний • хөвөнгийн • маалингын • латекс • металл • цахиур • тальк • толуол диизоцианитад • улаан хуш



- Шинж тэмдэг

- Цэртэй ханиалгана
- Амьсгал давчдана
- Хоолой сөөнө

- Урьдчилан сэргийлэлт

- Үйлдвэрийн тоосжилтийг хянах
- Маск зүүх
- Хамгаалалтын хувцас хэрэглэх
- Эрсдэлгүй тохиолдолд тамхи татахгүй байх
- Хэрэв дээрх химийн бодист ямар нэгэн байдлаар өртөж байгаа тохиолдолд эмчид эрт хандах хэрэгтэй.



Тоосны гаралтай харшил

- **Харшил үүсгэгчид**

- Төрөл бүрийн ургамал
- Химийн / будаг /болон эмийн бодис
- Хүнс, хоол тэжээл
- Тоос, тоосонцор / гэрийн, үйлдвэрийн, номны г.м
- Хөгц
- Шавьж
- Амьтны үс, ноос
- Зарим нэг гоёл чимэглэлийн металл эдлэл
- Нарны хэт ягаан туяа
- Агаарын бохирдол
- Хөрсний элэгдэл
- Агаарын хүйтэн хэм зэрэг орно.



Шинж тэмдгүүд



Амьсгалын замын шинж тэмдэг: нүд, хамар, хоолой загатнах, хамар битүүрэх, нус гоожих, найтаах, нулимс гарах, ханиалгах, цээж бачуурах, хэржигнэх, шуугиантай амьсгалах гэх мэт.

Арьсны шинж тэмдэг: хэсэг газарт загатнах, улайлттай арьсны тууралт, бүх бие загатнах, бэлцрүүт тууралт гарах.

Тоосны гаралтай харшлын үед авах арга хэмжээ

Харшлыг төгс эмчлэх арга гарч ирээгүй байна.

- Шинж тэмдгүүд илэрсэн тохиолдолд мэргэжлийн эмчид хандана.
- Харшлын эсрэг эм

- Дархлаа засал эмчилгээ
- Хүнд хэлбэрийн харшлын үед иммуноглобулины цэвэрлэгээ, цус шүүх аргуудыг хэрэглэдэг.



Харшлын урьдчилан сэргийлэлт

- Харшил үүсгэж байгаа зүйлээсээ хол байх
- Тайван амрах
- Халуун хоол унд хэрэглэх
- Бие махбодийн дархлааг хэвийн байлгах, дэмжих

Тулгуур хөдөлгөөний аппаратын хэт ачааллаас үүсэх мэргэжлийн өвчин

Мэргэжлээс шалтгаалсан өвчлөлийн дунд тулгуур хөдөлгөөний аппаратын хэт ачааллын улмаас үүсэх эмгэг зонхилох байрыг эзэлдэг. Энэ нь ажлын үед албадмал байрлалд хэт удаан ажилласанаас үүснэ.

Мөрний үений периартроз



Мөрний бүслүүрүүдийн булчингийн хэт ачааллын дүнд үүснэ.

Дараах шинж тэмдгүүд илэрнэ:

- Үений холбоос шөрмөсний хэсэгт гэмтэл үүсэх
- Үений бүтэц өөрчлөгдөх, томрох
- Улмаар эд шохойжих
- Бугалга яс товойх, өвдөх
- Мөрний үеэр эргүүлэх, гарыг дээш өргөхөд өвдөх
- Үе мөчөөр шөнийн цагаар шархирах

- Өрөмдөж байгаа мэт өвдөх
- Өвдөлт дал, хүзүү рүү дамжих
- Мөрний үе орчмоор хавдар үүсэх
- Хөдөлгөөн хязгаарлагдах

Авах арга хэмжээ:

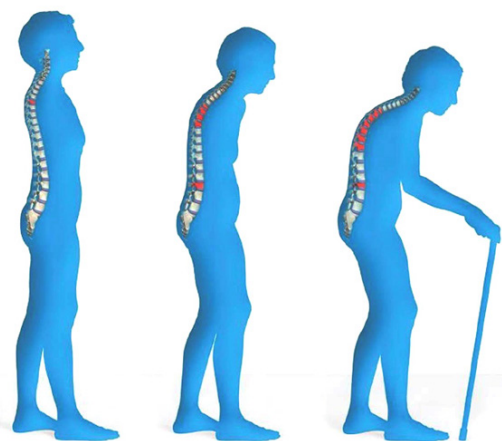
Хурц үед:

- Амидопиринтэй анальгин уух
- Новокаинтай электрофорез хийх
- Халуун эмчилгээний лаагаар жин тавих
- Тогтмол хөдөлгөөн хийх
- Үрэвслийн эсрэг курс эмчилгээ хийлгэх

Урьдчилан сэргийлэх

- Ажил амралтын дэглэмийг сахих
- Нэгэн төрлийн хөдөлгөөнийг 2 цагаас хэтрүүлэлгүй хийж, завсарлаж байх
- Кали, кальциар баялаг хоол хүнс хэрэглэх

Тулгуур-хөдөлгөөний аппаратын эмгэгүүд



Тулгуур-хөдөлгөөний аппаратын эмгэгийн дотор мэдрэл-булчингийн тогтолцооны өвчнөөс миозит, миалги, фибриомиофасцит, ууц ахар сүүлний радикулит элбэг тохиолдоно. Байнга давтагддаг хөдөлгөөн гүйцэтгэдэг, дээд мөчний булчингийн ачаалал шаарддаг ажил эрхэлдэг хүмүүс

уг өвчнөөр өвддөг.

Шалтгаан: Доргион, нам температурын нөлөө болно.

Дараах шинж тэмдгүүд илэрнэ:

-
- Өвчтэй хэсгээр хүндүүрлэх,
 - Гар хүнд оргих,
 - Гар цуцах,
 - Таталдах
 - Ууц нуруу янгинах, шархирах
 - Хөдөлгөөн хөшингө болох
 - Булчин жигд хатуурсан байх

Авах арга хэмжээ:

- Эмийн эмчилгээг физик эмчилгээтэй хавсарч явуулах
- 2%-ийн новокайн булчинд, витамин В₁ тарих, эмнэлэгийн тусламж үйлчилгээнд хандах

Физик эмчилгээ:

- Парафин эмчилгээ
- УВЧ
- Электрофорез
- Иллэг
- Цахилгаан гүйдэл
- Эмчилгээний гимнастик

Архи, тамхины хэрэглээ нь хүний эрүүл мэнд, амьдралын чанар, үндэсний аюулгүй байдалд нөлөөлж буй эрсдэлт зан үйл юм. Архины зохисгүй хэрэглээ гэдэг нь архийг шаардлагатай хэмжээнээс илүү ихээр хэрэглэж архины хамааралд өртөхийг хэлнэ. Тамхины хэрэглээ нь өвчин эмгэгийн суурь шалтгаан болдог байна.



Архины хэрэглээ

Архи нь хүний биед ороод 90%-нь элгэнд очиж задардаг, үлдсэн 10% нь биед задралгүй шээс, хөлс болон амьсгалаар бие махбодоос гадагшилдаг байна. Архинд агуулагдах этилийн спирт нь бие махбодыг

хордуулагч бодис юм. Архи ууснаас хойш энэхүү бодис нь элэг болон ходоодонд задран шүүгдсэнээр бүх биеийн эсүүдэд цусаар дамжин хүрдэг байна. Хамгийн эхэнд тархины тал бөмбөрцөгийн эсүүд нөлөөлөлд өртдөг байна. Үр дүнд нь хөдөлгөөний зохицол болон өөрийгөө удирдах чадвар алдагдана. Цусан дахь этилийн спиртийн агууламж нь хэд хэдэн хүчин зүйлээс хамааран хүн бүрт өөр өөрөөр нөлөөлдөг байна.

Архины зохистой хэрэглээ гэж юу вэ?

Архины зохистой хэрэглээ нь хүний стандарт уулт гэсэн нэр томъёогоор тодорхойлогдоно. Хүн өдөрт архийг стандарт уултын хэмжээгээр хязгаарлавал “зохистой” хэрэглээ болдог.

Стандарт уултын хэмжээ нь хүний элэгний хоргүйжүүлэх үйл ажиллагаатай уялдаатай бөгөөд насанд хүрсэн хүний эрүүл элэг 1 цагт 10 гр архи (этанол)-г задлан хоргүйжүүлж, энэ нь 10-11 цагийн дараа бүрэн гүйцэд задран биеэс гадагшилдаг.

Стандарт уултын хэмжээ:

Архи – 25 мл

Шар айраг – 250 мл

Дарс – 100 мл

Лекёр – 60 мл

Эдгээрийг тус тусад нь 1 стандарт гэж үзэх бөгөөд тус бүрийн найрлаганд агуулагдах цэвэр спирт буюу этанолын хэмжээ 10 гр байна.

Тамхины хэрэглээ

Тамхины утаанд агуулагдах бодис

Тамхины утаанд мансууруулан донтуулах, хорт хавдар үүсгэх, тэсэрч дэлбэрэх, шууд үхэлд хүргэх зэрэг үйлчилгээтэй 4000 гаруй төрлийн химийн бодис агуулагдаж байдаг. Үүнээс никотин, тамхины бохь, нүүрстөрөгчийн исэл гэх мэт 200 гаруй бодис нь хүний эрүүл мэндэд хортой болох нь тогтоогдсон. Жишээлбэл:

- Никотин нь судсыг нарийсган цусны урсгалыг сааруулж зүрх судасны өвчин тусах магадлалыг нэмэгдүүлнэ.
- Тамхины бохь нь хүний биед шингэж, уушиг болон бусад эрхтэнд хавдар үүсэхэд нөлөөлж болно.
- Нүүрстөрөгчийн исэл нь биеийн хүчилтөрөгчийн хангамжинд саад учруулсанаар хөдөлгөөнд муугаар нөлөөлдөг.

Тамхи бидний эрүүл мэндэд хэр хортой вэ?



65 настай тамхи татдаггүй эмэгтэйн уушиг. Нөхөр нь мөн тамхи татдаггүй. Цэвэрхэн ягаан өнгөтэй эрүүл уушиг.



70 настай, өдөрт 10 ширхэг тамхийг 50 жилийн турш татсан эрэгтэй. Ихэнх хэсэг нь хар өнгөтэй болсон байна.



70 настай, өдөрт 60 ширхэг тамхийг 55 жилийн турш татсан эрэгтэй. Бүгд хар өнгөтэй болсон байна.

-
- Төв мэдрэлийн системд хүчтэй нөлөөлдөг. Тамхины утааг сороход никотин нь уушигнаас судсаар дамжин 7 секунд хүрэхгүй хугацаанд тархи болон бусад амин чухал эрхтэнүүдэд хүрдэг.

Бага тунгаар хэрэглэхэд идэвхжүүлэх, сэргээх, тайвшруулах (тамхичид мансуурах) үйлчилгээ үзүүлдэг байна.

Өндөр тунгаар хэрэглэхэд нейротрансмитерыг саатуулж үхүүлэх үйлчилгээ үзүүлдэг байна.

- Олон жил тамхи татсан хүний шүд шарлах, шүд унах тохиолдол нь тамхи татаагүй хүнийхээс 1-1.5 дахин их, шүд сулрах ба буйлны үрэвсэл үүсэх эрсдэл нэмэгддэг байна.
- Нүүрэнд гүн үрчлээ үүсэх, үсний өнгө өлдөх, үс унах, арьс хуурайших, уян хатан чанар алдагдах, арьсны цусан хангамж алдагдах, дуу хоолой сөөнгөтөх шинж тэмдгүүд илэрдэг байна.
- Хумс хуурайших, хугарамтгай болох, өнгөө алдах, хумсанд тамхины бохины шар толбо үүсэх,
- Нүдний өвчнөөр тамхи татдаггүй хүмүүсээс 40% илүү өвчилдөг. Нүд хорсох, нүд анивчих, нулимс гоожих, нүдний болор цайх, сохрох,
- Тамхи татсаны улмаас судас хатуурч дотор чихэнд очих цусан хангамжийн хэмжээ багасч, сонсох чадвар алдагддаг. Тамхи татдаггүй хүмүүстэй харьцуулахад тамхичдад чихний үрэвсэлт өвчнөөс шалтгаалан үүссэн дүлийрэлт нь архаг явцтай, удаан үргэлжилдэг.
- Цээж хиржигнэх, дархлалын тогтолцоо гэмтдэг. Эрчүүд бэлгийн чадавхаа алдана.
- Судасны ханын хатуурал, зүрхний шигдээс, харвалт, чихрийн шижин өвчин, захын судасны болон доод мөчний

мэдээгүйжих өвчин үүсэх гол хүчин зүйл, зэрэг 40 гаруй өвчний эрсдэлт хүчин зүйл болдог байна.

- Уушигны хорт хавдрын 90%, архаг бронхит, уушигны тэлэгдэлтийн 75%, зүрхний цус хомсдлын 5%-ийг тамхичид эзэлж байна.

Тамхинаас гарах аргууд:

Тамхи татаж сурсан хүн химийн бодисын хамааралтай болчихсон байдаг. Никотин нь тархины допамин гэдэг шүүрлийг идэвхжүүлснээр хүмүүс тамхи татах дуртай болдог, энэ нь элдэв өвчинд амархан нэрвэгдэх үндэс болдог. Нэгэнт тогтсон зуршлаа солих нь бие организмд тун таагүй нөлөө үзүүлдэг байна. Иймээс олонх хүмүүс тамхийг хаяж чаддагүй. Дараах аргууд нь тамхинаас гарахад хэрэглэх аргууд юм.

- Тамхи, тамхинд донтох өвчний тухай мэдлэгтэй болж, хор уршгийг нь ойлгосноор та зуршлаа бага багаар өөрчлөх болно. Ингэснээр өөрийгөө хянах, удирдах, бусдын дэмжлэг туслалцааг авч чадна.
- Никотинтэй наалт, никотинтэй бохь, цацдаг, үнэртдэг аэрозолууд, дур хүсэл бууруулах эм бэлдмэл, ургамлын гаралтай тан бэлдмэлүүд эмнэлзүйн үр дүнтэй арга юм.
- Зүү эмчилгээ нь төв мэдрэлийн системийг идэвхижүүлэх, дур хүслийг бууруулах зорилгоор хийгддэг эмнэлзүйн эмчилгээ болно.
- Гипноз буюу ховсдлын эмчилгээ
- Бүлгийн сэтгэлзүйн эмчилгээнд хамрагдсанаар өөрийн адил тамхинаас гарах зорилготой хүмүүсийн дунд орж тамхинаас гарах зоригийг улам бадраана.

Тамхи татах хорхой дарах зургаан “3” –ийн зарчим

1. Зарлах: Би тамхи татахгүй, тамхийг бүр мөсөн хаяхаар шийдсэн гэж өөртөө болон нөхөддөө давтан хэл.
2. Зайлсхийх: 10 минут хүлээ. Ихэнх хүсэл хорхой 3-5 минут л үргэлжилнэ.
3. Зөв амьсгал: 2 юмуу 3 удаа гүн амьсгалахад та тайвширна.
4. Зөвхөн ус уу: Нэг хоёр аяга усыг маш аажмаар шимж уу.
5. Завгүй байх: Явган яв. Хэн нэгэнтэй ярь, тайвшир, бохь зажил, өөр дуртай зүйлээ хий.
6. Залбирах: Дотоод сэтгэлээсээ тусламж хүс