

World Menopause Day

2024



Цэвэршилт ба цэвэршилтийн даавар Эмчилгээ

Олон Улсын Цэвэршилтийн Нийгэмлэг (IMS) нь Дэлхийн Цэвэршилтийн Өдрийг анх санаачлан олон улсад хамтран тэмдэглэдэг болсноор цэвэршилтийн насанд эмэгтэйчүүдийн эрүүл мэндийн тусламж үйлчилгээг үзүүлдэг дэлхийд тэргүүлэгч мэргэжилтнүүдийг нэгтгэж, туршлагаа хуваалцах боломж өгсөн юм.

World Menopause Day 2024

Хэдийгээр цэвэршилт ба цэвэршилтийн дааврын эмчилгээний (ЦДЭ) үр дүнг хөгжсөн орнуудад гүн судалж хэрэглэх болсон ч зарим орнуудад ЦДЭ-ийн ач холбогдолд эргэлзсэн хэвээр байна. Бид энэ жилийн Дэлхийн Цэвэршилтийн Өдрийн (10 сарын 18) албан ёсны сэдвээр ЦДЭ сонгосноор ЦДЭ-ний талаар нотолгоонд суурилсан мэдээлийг бүх улс орнуудад хүртээлтэй болгож, мэдээлэлд суурилсан ЦДЭ-ний зөв сонголт хийх боломж өгөх юм.

Уг мэдээлэлд ЦДЭ-ний 5 зарчмыг харуулсан бөгөөд уг зарчмыг дэлхийн аль ч улс оронд мөрдөх заалттай юм

Цэвэршилтийн Даавар Эмчилгээний талаар 5 баримт ГАРЫН АВЛАГА

1. ЦДЭ-г хэнд, ямар заалтаар хэрэглэх?

Цэвэрших насны эмэгтэйчүүдэд дараах зовиур, шинж тэмдэг илэрч байвал эмч ЦДЭ зөвлөнө:

- **Халуу дүйгэх:** Гэнэт халуу дүйгэж, нуур цээжээх улайх
- **Шөнө хөлрөх:** Хөлөрч, хөлөрснөөс шөнө сэрэх
- **Үтрээ хуурайших:** Бэлгийн хавьтал таагүй, зовиуртай болох
- **Шээс задгайрах:** Ойрхон шээс хүрэх, шээс барьж чадахгүй давчдах

ЦДЭ дараах тохиолдолд хэрэглэх заалттай:

ЦДЭ нь эрт цэвэршсэн (45-аас залуу насанд) мөн Өндгөвч Эрт Цуцах Хамшинж илэрсэн эмэгтэйчүүдэд хэрэглэх шууд заалттай. Уг эмэгтэйчүүдэд цэвэршилтийн зовиур илрэхгүй байж болох ч ЦДЭ нь яс сийрэгжихээс болон зүрх, тархины эрүүл байдлыг хамгаалах чухал үүрэгтэй.

- **Өндгөвч Эрт Цуцах:** 40-өөс залуу насанд биений юм хаагдаж цэвэрших. Уг эмэгтэйчүүдэд цэвэршилтийн зовиур илрэхгүй байж болох ч ЦДЭ нь яс сийрэгжихээс болон зүрх, тархины эрүүл байдлыг хамгаалах чухал үүрэгтэй.

Эрт цэвэршилт: цэвэршилт 45-аас залуу насанд явагдах. Уг эмэгтэйчүүдэд цэвэршилтийн зовиур илрэхгүй байж болох ч ЦДЭ-г цэвэрших дундач нас хүртэл зөвлөнө.

ЦДЭ хэрэглэхгүй байх тохиолдол?

45 хүрээд биений юм хаагдаж, зовиур илрээгүй байхад ЦДЭ зөвлөх шаардлагагүй. Зарим эмэгтйчүүд ЦДЭ-г “залуулаг байдлыг” хадгалах зориулалтаар хэрэглэж болно гэдэгт итгэдэг ч үүнийг нотлох судалгаа хийгдээгүй байгаа. ЦДЭ нь насжилт, ой санамж алдагдах, насны тэнэгрэл зэргээс урьдчилан сэргийлэх зорилгоор хэрэглэх заалтгүй байдгийг санах хэрэгтэй.

Хавсарсан архаг өвчтэй эмэгтйчүүд

Хөхний хавдар, цус бүлэнтэх өвчний өгүүлэмжтэй эмэгтйчүүд эмчээсээ ЦДЭ хэрэглэх боломжийн талаар зөвлөгөө авах шаардлагатай. ЦДЭ эмчилгээ эхлэх нь хувь хүний өөрийн шийдвэр байх ёстой бөгөөд өвчний түүхтэй танилцаж, ЦДЭ-ний эрсдэл бөгөөд ач холбогдлыг үнэлсний дараа эмчилгээний хэлбэрийг эмч эмэгтйтэй хамтарч шийдэх нь зүйтэй байдаг.



2. Цэвэршилтийн даавар эмчилгээ талаар

Цэвэршсэний дараа бие махбодид өөрийн даавар нийлэгжилт зогссоны дараа дааврыг нөхдөг бэлдмэлийг ЦДЭ гэнэ. Эдгээр даавруудыг (**эстроген** болон **прогестерон**) нөхсөнөөр цэвэршилтийн зовиурыг багасгадаг бөгөөд эрүүл мэндийн зарим эрсдлээс хамгаалах боломжтой.

- **Эстроген:** ЦДЭ-ний үндсэн даавар. Энэ нь халуу дүйгэх, шөнө хөлрөх, үтрээ хуйраших зовиурыг багасгадаг үндсэн эмчилгээ болно.
- **Прогестерон:** Умайтай (мэс заслаар аваагүй) эмэгтэйд уг дааварыг заавал хавсарч хамт хэрэглэх хэрэгтэй. Прогестерон хэрэглэснээр эстроген хэрэглэснээс болж умайн салст хэт зузаарч цус алдах, салстын бүтэц хувирахаас хамгаална.

ЦДЭ-ний төрлүүд

ЦДЭ-ний олон хэлбэр байдаг:

- **Уухаар шахмал:** хэрэглэхэд хялбар, гэвч цус өтгөрөх эрсдэл харьцангуй өндөр
- **Наалт, шүршлэг, болон гель:** арьсаар нэвчдэг, ЦДЭ хэрэглэхэд зарим эрсдэлтэй эмэгтэйчүүдэд тохиромжтой
- **Үтрээний тос, гель, шахмал болон цагираг:** үтрээ, бэлгийн замын хуурайшлын шинж тэмдэг болон бэлгийн хавьтал зовиуртай байхад хэрэглэх зориулалттай.

Зөвхөн хэрэглэгчийн зориулалтаар үйлдвэрлэгдсэн биологийн ижил төст бэлдмэлүүд хэрэглэхийг ЗӨВЛӨХГҮЙ. Ийм бэлдмэлүүд аюулгүйн шалгалт, үр дүнгийн хяналт, тунгийн тохиргоогүй стандарт бус бэлдмэлзүд байдгийг анхаарна уу.



3. ЦДЭ-г хэзээ хэрэглэж эхлэх болон зогсоох

Хэрэглэж эхлэх заалт

- **Зовиур багасгах:** Эмэгтэйн өдөр тутмын хэвийн амьдрал нөлөөлхүйц халуу дүйгэх болон шөнө хөлрөх цэвэршилтийн зовиур илэрвэл.
- **Эрт цэвэршилт болон Өндгөвч Эрт Цуцах Хамшинж:** Эрт цэвэршсэн эмэгтэй яваандаа урт хугацаанд илрэх эрүүл мэндийн эрсдлээс хамгаалах зорилгоор яс нимгэрэх (ясны сйирэгжилт), зүрхний өвчнөөс сэргийлэх зорилгоор хэрэглэж эхлэх заалттай.

Хэзээ зогсоох

- ЦДЭ эмчилгээг хэзээ зогсоох тогтсон заалт байдаггүй. Эмэгтэй ямар хугацаагаар цэвэршилтийн зовиургүй байх шаардлагаас хамаарна. Зарим эмэгтйчүүд 1-2 жил, богино хугацаагар хэрэглээд зогсоож байхад зарим нь илүү удаан хэрэглээд байх шаардлагатай байдаг.
- Эмчилгээ үргэлжлүүлээд байх шаардлагатай байвал эмчдээ хянуулж байх нь зүйтэй.

ЦДЭ удаан хугацаагаар хэрэглэх талаар

ЦДЭ хэрэглэх хугацаанд хатуу хугацааны хязгаарлалт байдаггүй. Урт хугацаагаар хэрэглэхэд бага зэргийн тодорхой эрсдэл байх магадалатай (хөхний хавдар, цус өтгөрөх гм). Эмчлэгч эмч нь эрсдэл болон үр дүнтэй ач холбогдлыг харьцуулж үнэлээд 1 жилд 1 удаа хяналтыг хийнэ.





Перименопауз болон Постменопауз

- **Перименопауз:** Цэвэршиж биений юм хаагдахаас өмнө биений юмны мөчлөг алдагдаж эхлэх үеийг хэлнэ. Энэ үед хэрэглэх ЦДЭ-ний үед бага хөх хөндүүрлэх, цусархаг ялгарал гарах зэрэг гаж нөлөө илэрч магадгүй.
- **Постменопауз:** Цэвэршсэний ЦДЭ шинж тэмдэг багасгах ач холбогдолтой хэвээр байна. Эмчийн хяналтаар ЦДЭ эмчилгээ зогсоож болох эсэхийг хамтарч шийдэж болно.

4. Ямар үед ЦДЭ чухал ач холбогдолтой вэ?

ЦДЭ эхлэх шаардлага?

ЦДЭ цвэршилтийн хүнд зовиурыг багасгаж цвэршсэний дараа эмэгтэйчүүдэд зонхилон тохиолдох дараах өвчний эрсдлээс хамгаалдаг.

- **Халуу дүйгэж, шөнө хөлрөх:** Цэвэрших үеийн зонхилон тохиолдох хүнд зовиурыг багасгана.
- **Үтрээний зовиур:** Хуурайшиж таагүй болох, энэ нь бэлгийн амьдрал, амьдралын чанард сөргөөр нөлөөлнө.
- **Ясны бат бөх байдал:** ЦДЭ яс нимгэрч, хэврэг болон сийрэгжиж, хугарахаас хамгаална.
- **Зүрхний эрүүл мэнд:** Зарим эмэгтэйчүүдэд, ялангуяа цэвэршихэд шилжилтийн үеийн вегетатив шинж тэмдэг дарах зориулалтаар хийснээр зүрхний өвчний эрсдлээс хамгаална.



ЦДЭ-ний эрсдэл?

ЦДЭ эмчилгээ ач холбогдол бөгөөд үр дүнтэй ч зарим бага хэмжээний эрсдэл дагуулдаг:

- **Хөхний хавдар:** их удаан хугацаагаар хэрэглэхэд эрсдэл нэмэгддэг.
- **Цусны бүлэн:** Уухаар хэрэглэгддэг зарим даавар эмчилгээ эрсдэл нэмэгдүүлж болно
- **Тархинд цус харвах:** Хавсарсан өвчтэй, өндөр настай хүмүүст цус харвах эрсдэл бага хэмжээгээр нэмэгддэг. Тиймээс хувь хүний эрүүл мэндийн онцлог эрсдлийг үнэлж даавар эмчилгээний төрлийг сонгох хэрэгтэй.



5. ЦДЭ-г хаанаас авдаг вэ?

ЦДЭ-ний олдоц, нийлүүлэлт

ЦДЭ-г эмчийн жороор олгоно. Дунд ба бага орлоготой зарим улс оронд ЦДЭ нийлүүлэлт болон олдоц хязгаарлалдмал байдаг. Цэвэршилтийн зовиур, эрсдлийг зөв үнэлж, үзүүлэх тусламж үйлчилгээг бэлтгэдсэн эмч нь ЦДЭ-ний тохирсон хэлбэр болон тунг зөв сонгож өгөх боломжтой.

Нэмэлт мэдээллийг олох эх сурвалж

Цэвэршилтийн Даавар Эмчилгээний (ЦДЭ) 5 зарчмын талаарх дэлгэрэнгүй мэдээллийг дараах холбоос болон QR кодоор нэвтэрч авна уу. [\[LINK\]](#).

Та мэдэллийн найдваргүй цахим эх сурвалжаас илүү мэргэжлийн эмчээс авч эмчилгээг зааврын дагуу хийлгэж, эмчилгээний зааврыг чандлан мөрдөхийг зөвлөж байна.

Олон Улсын Цэвэршилтийн Нийгэмлэгийн ОУЦН ([IMS](#)) холбоос, [Цэвэршилтийн талаар мэдээлэл](#), олон нийтэд зориулсан ОУЦН-ийн (IMS) найдвартай эх сурвалжтай. ОУЦН-ийн цахим хуудаснаас өөрийн төрөлх хэлээр [байршуулсан мэдээллийг олж авах боломжтой](#)

Танд шаардлагатай мэдээллийг өрхийн эмч, дүүргийн эмчээсээ авна уу



Зөвлөмж

- **Мэргэжлийн эмчтэй ярьж зөвлөлд:** Цэвэршилт бол амьдралын нэг үе шат бөгөөд илрэх зовиурууд амьдралын чанард сөргөөр нөлөөлж байдаг. ЦДЭ-ний талаар мэдээллийг найдвартай эмч, зориулалтын цахим орчноос авч, эмчтэйгээ ярилцсанаар өөрт тохирсон зөв эмчилгээ сонгож чадна.
- **Мэдээллээс хоцрохгүй байх:** ЦДЭ -ний эсрэг бөгөөд давуу талыг ойлгож зөвхөн өөрт тохирсон эмчилгээг сонгох, өөрчлөх, зааврын дагуу хэрэглэх хэрэгтэй.
- **Чимээгүй шаналахаас зайлсхий:** ЦДЭ зовиур багасгадаг ч эмчилгээ үр дүнгүй бол өөр сонголт байж болдогийг бодолцоорой.

Translated by
Enkhee Sodnodmorj MD, Gynaecologist
Onoshmed MMAS Research Clinic
MMAS, Mongolia
Email: enkhee@mmas.mn

