

# Цэвэршилтийн Насанд Эрүүл Мэндээ Хамгаалах Өдөр

2024

International  
Menopause Society

## ЦДЭ хэрэглэх 5 зарчим

### 2. ЦДЭ-ийн ямар хэлбэр?

Цэвэршилтийн Даавар Эмчилгээ (ЦДЭ) гэдэг уламжлалт нэрээр даавар орлуулах эмчилгээ (ДОЭ) бөгөөд хэрэглэх олон хэлбэртэй байдаг: **Уухар шахмал, Наалт, Шүршлэг, Гель түрхлэг, Үтрээний тос, гель, шахмал болон цагираг** Таньд тохиромжтой хэлбэрийг таны хэрэгцээ болон эрүүл мэндийн өгүүлэмжид суурилж эмч сонгож өгнө.

### 3. ЦДЭ-г хэзээ хэрэглэж эхлэх болон зогсоох вэ?

- **Хэрэглэж эхлэх:** Цэвэршилтийн зовиур хүндээр илэрч байгаа тохиолдолд ЦДЭ эхлэх заалттай. Эрт цэвэршсэн буюу Өндгөвч Эрт Цуцах Хамшинж оношлогдсон бүх тохиолдолд яваандаа урт хугацаанд эрүүл мэндийн эрсдэл нэмэгдэхээс хамгаалах зорилгоор хийнэ.
- **Зогсоох:** ЦДЭ эмчилгээг хэзээ зогсоох тогтсон заалт байдаггүй. Эмэгтэй ямар хугацаагаар цэвэршилтийн зовиургүй байх шаардлагаас хамаарна. Эмчтэйгээ зөвлөлдөж байж ЦДЭ-г зогсоох хугацааг хамтран шийдэж болно.

### 5. ЦДЭ-г хаанаас авдаг вэ?

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

Дэлхийн цэвэршилтийн өдрийг жил бүрийн аравдугаар сарын 18-нд тэмдэглэдэг. Энэ нь дэлхийн эмэгтэйчүүдийн туршлагыг сайжруулах зорилгоор цэвэршилтийн болон дунд насны эмэгтэйчүүдийн эрүүл мэндийн чиглэлээр дэлхийд тэргүүлэгч мэргэжилтнүүдийг нэгтгэдэг Олон улсын цэвэршилтийн нийгэмлэг (IMS) үүсгэн байгуулсан юм. Цэвэршилтийн тухай мэдээлэл нь эмэгтэйчүүдэд зориулсан IMS вэбсайт юм.

### 1. ЦДЭ-г хэнд, ямар заалтаар хэрэглэх?

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

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

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

### 4. ЦДЭ-ямар ач холбогдолтой вэ?

ЦДЭ-ний ач холбогдол:

- Халуу дүйгэх, шөнө хөлрөх болон үтрээ хуурайших зэрэг цэвэршилтийн зовиурыг багасгана.
- Ясны эдийн бат бэх байдлыг хадгалахад оролцоно: ясны эд хэврэг болж хугарах эрсдэл буюу яс сийрэгжихээс хамгаална.
- Зүрхний үйл ажиллагааг дэмжинэ: ЦДЭ нь зүрх судасны өвчний эрсдлээс хамгаална (гэхдээ зөвхөн урьдчилан сэргийлэх зорилгоор хэрэглэх заалтгүй)

Гэсэн хэдий ч, ЦДЭ хүн болгонд тохирдоггүй. Дараах эрсдэл цөөхөн тохиолдолд илэрнэ

- Хөхний хавдар
- Цус бүлэнтэх
- Харвах

Эрсдлийн хүрээ нь суурь эрүүл мэндийн байдал, нас болон нийт ямар удаан хугацаагаар ЦДЭ үргэлжлүүлэн хэрэглэсэн зэргээс хамаарна. Иймээс ЦДЭ өөрт чинь тохиромжтой эсэхийг эмчтэйгээ ярилцаж шийдэх хэрэгтэй.



World Menopause Day

Цэвэршилтийн 5 Вт гормоны эмчилгээний (МНТ) талаарх дэлгэрэнгүй мэдээллийг энэхүү QR код эсвэл доорх вэбсайтаас авах боломжтой.