



### **Мэс засалд орохын өмнөх зөвлөмж**

1. Мэс засалд орох овчтон мэс заслын омнох бэлтгэл хангасан байна. Үүнд

- Шүршүүрт орох

Мэс заслын омно та шүршүүрт орсноор арьсан дээрхи нянгуудыг цэвэрлэж мэс заслын дараах халдвараас оорийгоо 2 дахин хамгаалж чадна.

Нянгийн эсрэг савангаар бие үрэгчээр биеэ тойрог ходолгооноор дээрээс нь доош нь 2 удаа угаана. Хүйс, суга, цавь, бэлэг эрхтэн, хошногоны хэсгээр сайн угаана.

- Умдагны үс хусах
- Хоол сойх

Мэс заслын омнох одор хонгон хоол идэх, орой 18 цагаас эхлэн хоол сойно. Мэс засал орох одор хоол идэж уухгүй байна. Ингэснээр мэс заслын явцад гарч болох хвндрэл болон мэдээгүйжүүлгийн хвндрэлээс сэргийлнэ.

Мэс заслын омнох одрийн орой клизм тавиулна.

- Умай авах мэс засал, үтрээгээр хийгдэх мэс засал хийгдэх бол мэс заслын омнох орой болон мэс засалд орохын омно үтрээг угаалгана.

### **Мэс заслын дараах зөвлөмж**

- Мэс заслын дараа таныг сэрээх ороонд 2 цаг хянаж байгаад мэс заслын дараах ороонд шилжүүлнэ.

- Давсганд тависан катетр болон судсанд тависан уян зүүг ихэвчлэн 1 хоногийн дараа авдаг.

- Үтрээн хврцээр хийгдсэн мэс заслын дараа үтрээнд ариутгагч уусмалтай чихээс тависан байх ба орой авахуулна.

- Мэс заслын дараа 1 одор сахиур авахыг зовшоорно. Сахиур нь сахиурын мордох журамыг мордох шаардлагатай. Хэрэв биелүүлээгүй тохиолдолд сахиур оруулахгүй болохыг анхааруулж байна.

- Мэс заслын дараа оох тосгүй, хонгон хоол иднэ.

- Мэс заслын дараах одороос мэс заслын сувилагч шарханд боолт хийнэ.

- Хэвлийн мэс заслын дараа доод тал нь 3 одрийн дараа эмнэлгээс гарч болох ба

шаардлагатай тохиолдолд эмчилгээ үргэлжлэн хийгдэнэ. Дурангийн мэс заслын дараа 1-2 одрийн дараа эмнэлгээс гарч болно.

- Мэс заслын дараа хэдэн одрийн дараа шүршүүрт орж болно.3 долоо хоногийн дараа баннтай усанд орж болно.

#### **Эмнэлгээс гарсны дараа өгөх зөвлөмж**

- Хэвлийн мэс засал, үтрээний хүрцээр хийгдсэн мэс заслын дараа 1 сар хагасын хугацаанд бэлгийн харьцаанд орохгүй байх хэрэгтэй.

- Эмнэлгээс гарсны дараа боолт үргэлжлүүлэн хийлгэх шаардлагатай тохиолдолд харъяа дүүргийн эмнэлгээр боолт хийлгэнэ.

- Гэртээ гарсны дараа халуурах, хэвлийгээр овдох, цус алдах зэрэг зовиур илэрвэл эмчид ирж үзүүлээрэй.

Хагалгааны дараа зонхилон илрэх шинж тэмдгийн SS вед хийгдэх сувилгаа

- Хагалгааны дараа овдох, боолжих, гэдэс дүүрэх, ханиалгах, шээс гарахгүй байх зовиурууд элбэг тохиолддог.

- Ханиалгалтын вед хэвлий дээрээ дэр барьж ханиах ведээ дэрээ оорлвгээ татна. Энэ нь ханиах вед хагалгааны зүслэгийн оёдлыг хамгаалж шарх задрахаас сэргийлэхийн зэрэгцээ овдолтийг багасгана.

- Овдолт нь овчтонийг маш их шаналгадаг зүйл. Энэ нь эдгэрэлтийг удаашруулж, хүндрэлд хүргэж болзошгүй. Хагалгааны дараа овдолт намдах эм тариа, лааг аль болох эрт овдолт эхлэхээс олно хэрэглэх нь үр дүнтэй. Мэс засал хийсний дараах эхний өдрүүдэд голдуу их овдоно. Цаашдаа овдолт багасана. Овдолт нь бүх мэдрэмжийг ихэсгэдэг. Овдолт намдаах эмийн бус аргад:

- дулаан тохитой орчин
- овдолтийн вед анхаарал сарниулах зорилгоор хогжим сонсгох, дуртай сэдвээр элэгсэг дотно ярилцах
- нуруу хол гарт иллэг хийж, холийг овдгоор нь хагас нугалж биеийн булчинг суллах
- Гүнзгий амьсгалуулах дасгалыг сувилагч хамтарч хийх

- Ясархаг хэсэгт зооловч тавьж алт болох тухтай байрлалаар хэвтүүлэх

- Бүлээн шингэн зүйлийг ихээр уулгах зэрэг орно.

#### **Гэдэс дүүрэх вед**

- Хажуугаар нь хэвтүүлэх
- Дааруулахгүй байлгах
- Гэдэс дүүргэх хоол хүнс идүүлэхгүй байх (исгэгч, томс, сүү сүүн бүтээгдэхүүн, хүйтэн хоол, хийжүүлсэн ундаа)
- Хэвлийд нар зов тостой иллэг хийх
- Холийн дасгал хийх

- Бүлээн жин тавих
- Гэдэсний даруулга хийх

#### **Шээс гарахгүй байх вед**

- Хондлонгийн саадгүй орчин бүрдүүлэх
- Хотовчийг бүлээсгэж хэрэглэх
- Хэвлийн доод хэсэгт зоолон алгадаж гарын алгаа тэнийлгэн давсган дээр нь зоолон дарна

• Ууцны дээд хэсэг, бүслэхийн хэсэгт тайвшруулах иллэгийг хуруугаараа цагийн зүүний дагуу эргүүлэх ходолгооноор хийнэ.

- Бүлээн жин тавих
- Шээс багасах, хаагдах нь боорний эмгэг үүсэх ноцол болдог тул анхаарах хэрэгтэй

#### **Байнгын шээлгүүр тавьсан вед**

- Ариун ноцлийг бүрдүүлэх
- Шээсний уутыг давсагны твшингээс доогуур байрлуулна
- Шингэн их хэмжээгээр уух
- Шээсний уутны хэмжээ аль болох бага байх нь тохиромжтой байдаг.
- Шээсний гаралтыг сайжруулахын тулд аль болох эрт босгож явуулах хэрэгтэй.

#### **Хагалгааны дараах дасгал хөдөлгөөн**

Хүн байнгын ходолгоонд байснаар уушиг чолоотэй тэлэгдэнэ, идсэн хоолоо бүрэн шингээж чадна. Гэтэл хагалгааны дараа овдолт болон бусад зовиураас болж овчтон ходолгооний хязгаарлалтанд ордог. Хагалгааны дараа аль болох эрт ходолгоонд орсноор эдгэрэлтэнд сайнаар нолоолж наалдац үүсэхээс сэргийлнэ.

Удаан ходлохгүй байснаар босох гэхээр толгой эргэх, булчин суларч үе моч хошиж үе мочний ходолгоон алдагдана. Гүрвэлзэх ходолгоон муудсанаас отгон хатна. Цусны эргэлт муудаж отгорсноос холний судасны үрэвсэл, тогтонгишил үүснэ. Эдгээр хүндрэлээс сэргийлж :

- Овчтонг аль болох ходлоход нь туслах
- Овчтонг оронд нь холний болон бусад хэсгийн дасгал ходолгоон хийж сургах
- Овчтонийг босож чаддаг болмогц босгох
- Босохын орно холоо орны орнуур унжуулах дасгал хийлгэнэ
- Уушгины халдвараас сэргийлж овчтонийг гүнзгий амьсгалуулах, ханиах дасгал хийлгэх

- Цаг тутам хэвтрийн байрлалыг солих, хангалттай шингэн уулгах

- Отгон хатахаас сэргийлэх

- Цооролтоос сэргийлэх

