

## **ХӨХНИЙ ХОРТ ХАВДРААС УРЬДЧИЛАН СЭРГИЙЛЭХ**

Хөхний өмөн нь дэлхийд эмэгтэйчүүдийн дунд хорт хавдрын 1-рт бичигдэж жилд 1.9 сая эмэгтэйчүүд шинээр оношлогдож байна.

2019 онд Монгол улсад хөхний өмөн нийт хорт хавдрын өвчлөлийн 8.8% буюу зонхилон тохиолдох хорт хавдрын 4-рт бичигдэж 47.5% нь хожуу үе шатанд оношлогдсон байна.

### **ХӨХӨӨ ӨӨРӨӨ ШАЛГАХ НЬ ЯМАР АЧ ХОЛБОГДОЛТОЙ ВЭ?**

Хөхөө өөрөө шалгаснаар хөхний хорт хавдрыг оношлож эрт үед нь илрүүлж чадна.

### **ХӨХӨӨ ХЭЗЭЭ ШАЛГАХ ВЭ?**

- ✓ Сарын тэмдэг дууссанаас хойш 2-3 хоногийн дараа шалгах нь зүйтэй.
- ✓ Цэвэршсэн эмэгтэйчүүдийн хувьд санахад амар, тодорхой нэг өдөр, эсвэл сарын эхний хоногийг сонгох нь зохистой.

### **ХӨХӨӨ ӨӨРӨӨ ШАЛГАХ АРГА:**

Хөхний хорт хавдар нь хөхний булчирхай дотор хатуу, бэрсүү шиг зүйл тэмтрэгдэнэ.

1. Биеэ бүсэлхий хүртэл нүцгэлээд гараа ташаандаа авч толинд харна. Ингэхдээ хөхний хэлбэр, хэмжээ, өнгийг сайтар ажиглангаа хөхөн дээр ямар нэгэн хонхорхой, овгор, ургацаг эсвэл арьсан дээр ямар нэгэн өөрчлөлт байгаа эсэхийг харна.

2. Толины өмнө зогссон хэвээр гараа дээш өргөн хөх ба суганы хонхор хоорондын зай буюу хөхний хэсэг, несөөтэй хэсэг, хөхний товч хавиар шалгах хэрэгтэй.

3. Хөхний толгойг эрхий ба долоовор хураагаар зөөлөн чимхэж, ямар нэг зүйл, шингэн ялгадас гарч байгаа эсэхийг үзнэ.

4. Хурууны өндгөөр хөхний толгойг тойруулан тойрог маягаар эсвэл шулуун шугамаар, эсвэл од маягаар төвөөс захруу гурван чиглэлийн аль нэгийг сонгож, тэмтэрч үзнэ.

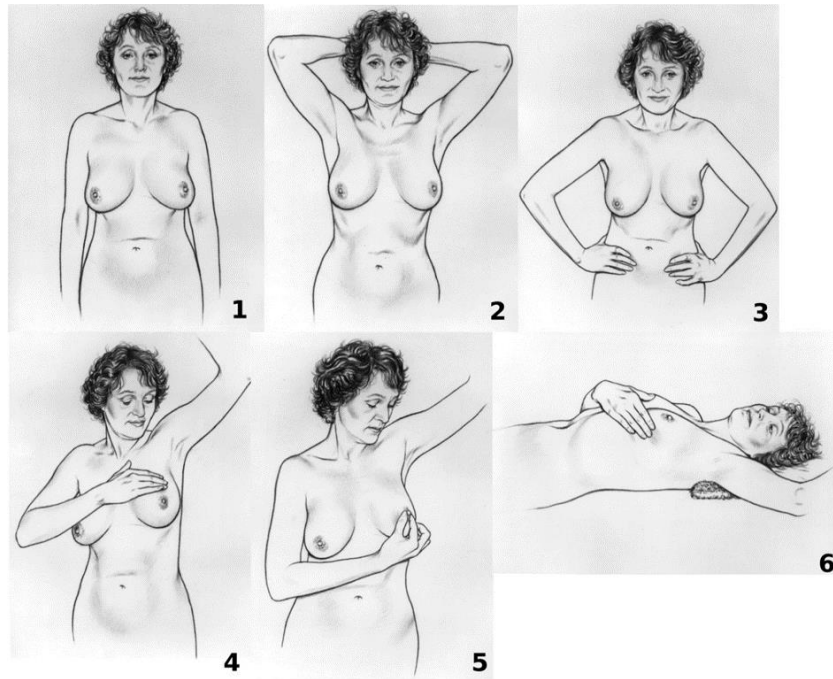
5. Хэвтээ байдлаар зүүн гараараа тохиогоороо нугалан дээш өргөнө. Баруун гарын хуруунуудын өндгөөр зүүн талын хөхийг зөөлөн тэмтэрч үзнэ.

/Зах хязгаар нь эгэмний доод талаас хөхний доод нугалам хүрэл, өвчүүнээс суганы гол шугам хүртэл/

6. Хөхөө шалгасны дараа нөгөө талын хөхийг дээрх байдлаар шалгана.

Хөхөндөө үзлэг хийхдээ дараах өөрчлөлт байгаа эсэхийг сайтар тодруулна:

- ✓ Янз бүрийн бэрсүү тэмтрэгдэх
- ✓ Хөхний арьс улайж барзайх
- ✓ Хөхний аль нэг хэсэгт хэлбэр нь өөрчлөгдөн арьс хонхойх
- ✓ Хөхнөөс цусархаг болон идээрхэг ялгадас гарах
- ✓ Хөхний товч татагдан цааш хонхойх зэрэг шинж тэмдэг илэрвэл мэргэжлийн эмчид хандах хэрэгтэй.

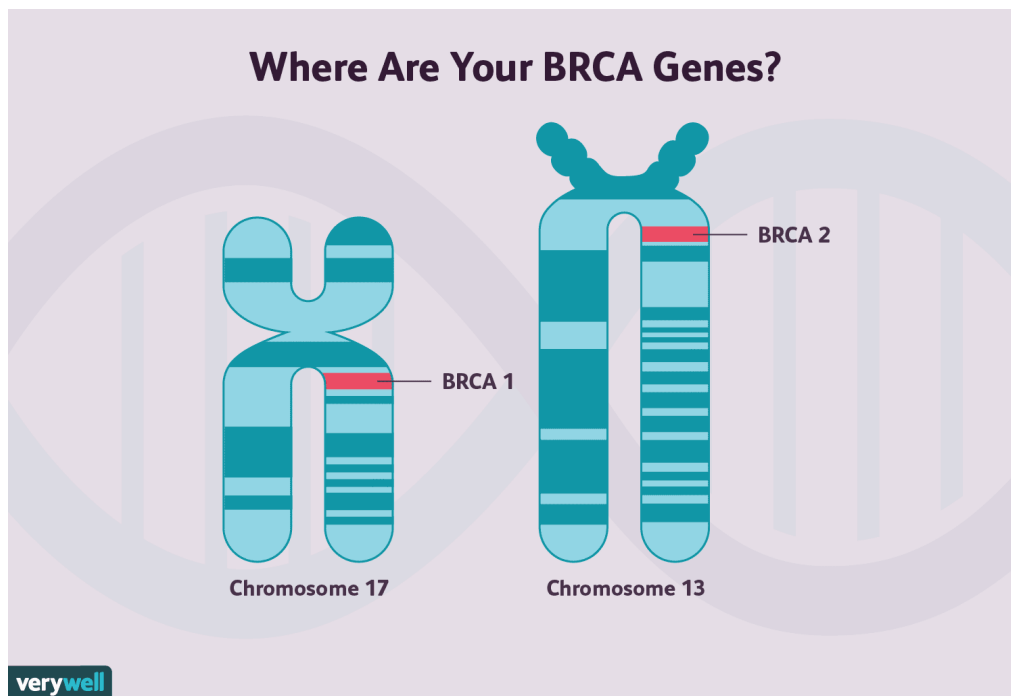


### ХӨХНИЙ ХОРТ ХАВДРЫН ЭРСДЭЛТ ХҮЧИН ЗҮЙЛС:



- Биений юм эрт ирэх /12 наснаас өмнө/
- Хожуу цэвэрших /55 наснаас хойш/
- Төрөөгүй
- Анхны хүүхэдээ 30 наснаас хойш төрүүлэх
- Өсвөр үе болон залуу насанд /10-25 насны хооронд/ цацраг туяанд өртөж байсан. Үүнд туяа эмчилгээ орно.
- Хорт хавдрын удамшил
- Таргалалт /биеийн жингийн индекс – 30-аас дээш байх, илүү жингийн 1 кг нь хөхний хорт хавдрын эрсдэлийг 1%-иар ихэсгэдэг/
- Дааврын эм /эстроген, прогестерон агуулсан/ хэрэглэх. Эмчилгээг зогсоосны дараа эрсдэл арилдаг.

## УДАМШИЛ БА BRCA-1, BRCA-2 ГЕНУУД (BREAST CANCER GENES 1 AND 2)



Гэр бүлд хөхний эсвэл өндгөвчний хорт хавдраар өвчилж байсан тохиолдолд хөхний хорт хавдрын генийн шинжилгээ хийлгэхийг зөвлөдөг.

Шинжилгээний хариу BRCA1 эерэг гарсан тохиолдолд:

- Хөхний өмөнгийн эрсдэл – 60-85%,
- Өндгөвчний өмөнгийн эрсдэл - 40-60%

Шинжилгээний хариу BRCA2 эерэг гарсан тохиолдолд:

- Хөхний өмөнгийн эрсдэл - 50-85%
- Өндгөвчний өмөнгийн эрсдэл - 10-30%

Эрэгтэй хүн мөн адил хөхний хорт хавдраар өвчилдөг.

- BRCA 2 ген илэрсэн эрэгтэй хүн амьдралын туршид хөхний хорт хавдар үүсэх эрсдэл нь 6-8% байдаг.
- Мөн түрүү булчирхайн өмөнгийн эрсдэл 4,7 дахин ихэссэн байдаг тул 40 наснаас хойш жил бүр урьдчилан сэргийлэх үзлэгт (цусанд PSA) хамрагдах ёстой.
- BRCA 1 ген – эрэгтэй хүнд хавдрын эрсдэлгүй.

## **ХӨХНИЙ ХОРТ ХАВДРААС ХАМГААЛАХ ХҮЧИН ЗҮЙЛС:**

- Хөхөөр хооллох /Хүүхдээ 1 жилийн хугацаанд хөхөөр хооллох нь хөхний хорт хавдрын эрсдэлийг 4,3%-р бууруулдаг/.
- 30 наснаас өмнө төрөх
- Анхны сарын тэмдэг хожуу ирэх
- Эрт цэвэрших



3.Мөнх-Од /Эх барих эмэгтэйчүүдийн ахлах зэрэгтэй эмч/  
НӨАГ, Эмэгтэйчүүдийн тасаг