

Тархины харвалт ГЭЖ ЮУ ВЭ?

- Тархины харвалт гэдэг нь тархины судас гэнэт хагарах, бүлэнгээр хаагдан цусан хангамж тасалдахад үүсдэг.
- Харвалтын улмаас тархинд хүчилтөрөгч дутагдсанаас тархи үхжиж эхлэнэ.

Харвалтын шинж эхэлснээс хойш
3 цагийн дотор эмнэлэгт
хандаж чадвал
нас баралтаас 80% сэргийлж чадна.

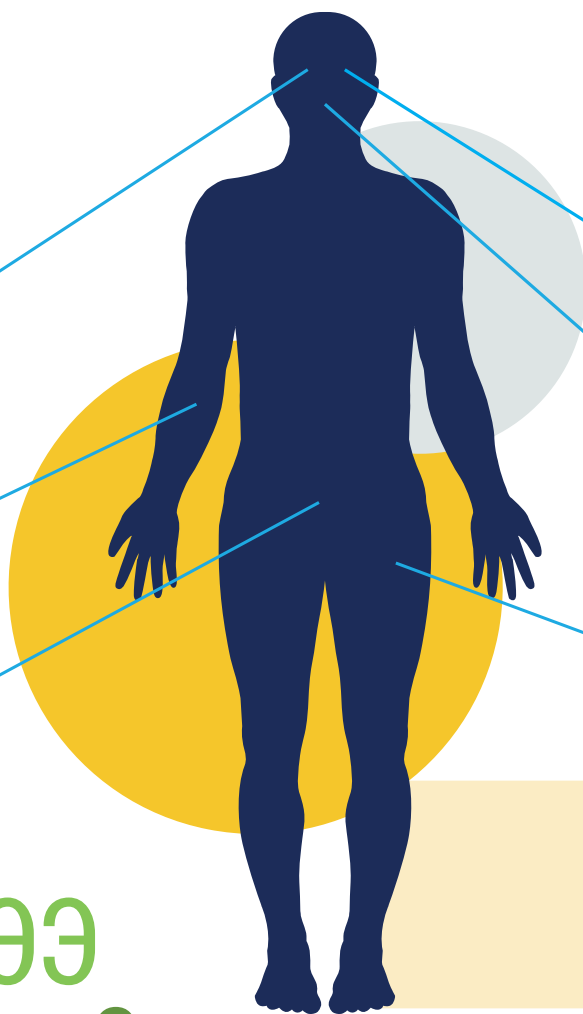
Харвалтын эрт үеийн шинжүүдийг ажиглаарай.

Харвалт нь гэнэт, дайрлага мэт, сум харвах мэт илэрдэг өвчин тул эдгээр анхны шинж тэмдгийг таньж эрт эмнэлэгт хандаж чадвал тархины харвалт эмчлэгддэг, мөн сэргийлж болох аюул юм.

➤ Толгой хүчтэй өвдөх,
бие тавгүйтэх

➤ Мэдээ алдах,
бадайрах, сульдах

➤ Тэнцвэр алдагдах



➤ Хараа өөрчлөгдөх, бүрэлзэх,
юм хоёрлож харагдах, 1 нүд
харанхуйлах

➤ Ярьж чадахгүй, үг хэл нь
ойлгомжгүй болох, ээрэх, гацах

➤ Нүүр, хөл гарын хөдөлгөөн
сулрах, ялангуяа нэг талдаа

Хэрвээ та болон таны ойр дотны хэн нэгэнд эдгээр шинжээс илэрвэл яаралтай
103 ДУУДААРАЙ.

ӨВДӨХ ЭРСДЭЛЭЭ хэрхэн бууруулах вэ?



Зөв хооллож, дасгал хөдөлгөөн хийн **эрүүл идэвхитэй, амьдрах**



Стресс, уур бухимдлаа багасган **тайван байх**



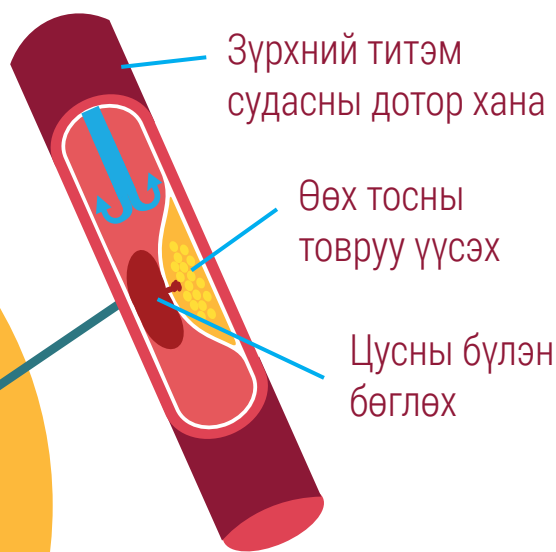
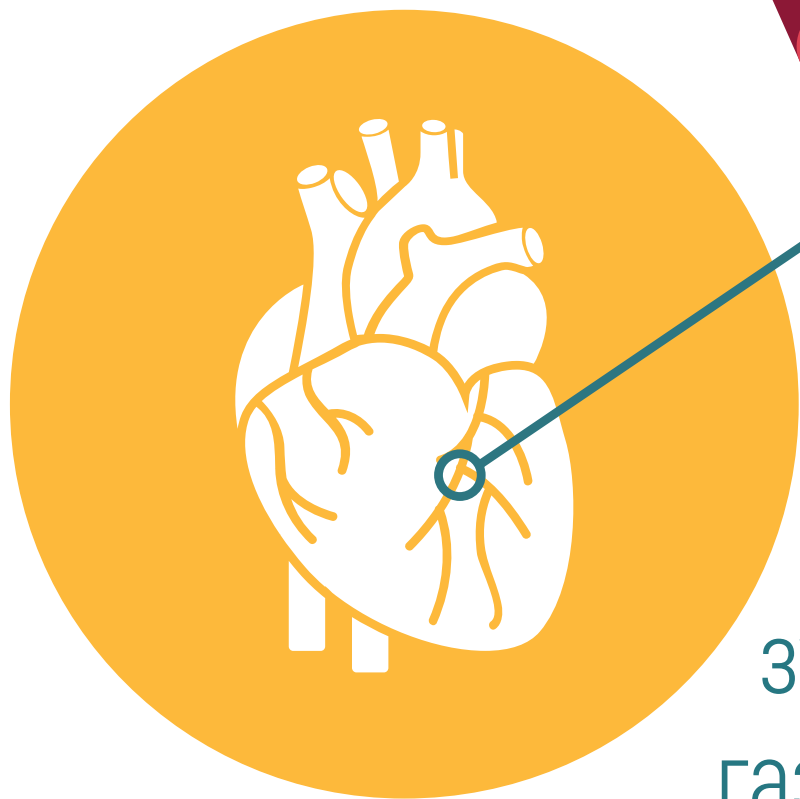
Цусны даралтаа **тогтмол хянах**, цусан дахь **өөх тосны хэмжээг** бууруулах



Архинаас **татгалзах**

Хэрвээ тамхи татдаг бол **тамхиа хаях**





Хүн амын нас баралтын 34,1% буюу 3 хүний 1 нь зүрх судасны өвчний улмаас нас барж байна.

Үүнээс сэргийлэх боломжтой

ЗҮРХНИЙ ШИГДЭЭС НЬ

зүрхийг тэжээгч судас бөглөрч хэсэг газарт үхжлийн голомт үүсэхийг хэлнэ.

Дараах ШИНЖ ТЭМДГҮҮДИЙГ Ажиглаарай

- Гар, мөр, нуруу дагаж өвдөх, шүд эрүү рүү дамжих
- Цээжээр өвдөх, өвчүүний араар дарах, базах
- Амьсгал давчдах
- Гэнэт толгой эргэх
- Цээж хорсох, аюулхай орчим өвдөх
- Хүйтэн хөлс гарах
- Дотор муухайрах, бөөлжих
- Шалтгаангүй ядрах, сульдах

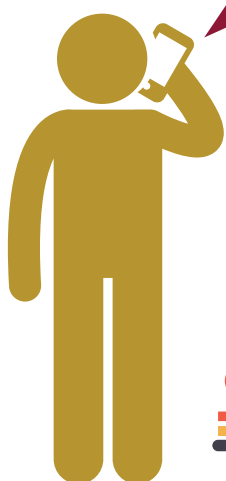
Авах арга хэмжээ:

- Эмч иртэл өвчтөнг тайван хэвтүүлэн, хиймэл шүдийг авч, толгой цээжийг өндөрлөн, хүйтэн жин толгойд тавьж, эмнэлэгт хэвтүүлэхэд бэлдэнэ. Юм уулгаж, идүүлэх гэсний хэрэггүй.
- Өвчтний карт, шинжилгээ, эрүүл мэндийн дэвтрийг бэлдэнэ.
- Өвчтөн огиж бөөлжиж байвал толгойг хажуу тийш харуулан хэвтүүлнэ.

Хугацаа алдах нь амь насанд халтай. Ихэнх хүмүүс чухал шинж тэмдгүүдийг мэддэггүйгээс хугацаа алддаг. Өвчтнөөс шалтгаалсан цаг алдалт хамгийн гол шалтгаан байдаг.

Түргэн тусламж

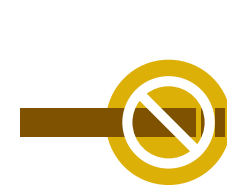
103 АУУА



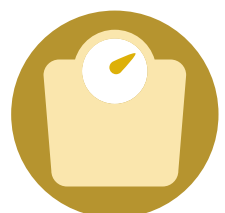
Урьдчилан сэргийлэх арга:



Зүрхэнд ээлтэй хүнс (омега 3, витамин E)



Тамхи татахгүй байх



Хэвийн жинтэй байх



Идэвхтэй хөдөлгөөнтэй байх



Стрессээ тайлж байх



Цусны даралтаа хянаж байх