

# World Menopause Day

18th October 2023

International **IMS**  
Menopause Society

**menopause**  
Info



## ЗҮРХ СУДАСНЫ ӨВЧНИЙ ТАЛААР ТОВЧХОН

Эмэгтэйчүүд мэдвэл зохих  
баримтууд

Эмэгтэйчүүдийн өвчлөл болон нас баралтын гол шалтгаан бол хөхний хорт хавдар гэсэн ойлголт байдаг. Бодит байдал дээр бол энэ нь зүрх судасны өвчин юм. Зүрх судасны өвчнөөр өвчлөгсдийн тоо өндөр байгаа бөгөөд жил ирэх тутам өссөөр хэвээр байна.

Иймээс эмэгтэйчүүдийн зүрх судасны өвчний шалтгаан, үүсэхэд нөлөөлж буй өвөрмөц хүчин зүйлийн талаар мэдээлэлтэй байснаар эрсдэлээ бууруулах арга хэмжээ хугацаанд нь авч чадна.

**Дараах мэдээллийг эмэгтэй хүн бүр заавал мэдэж байх нь зүйтэй...**



## Зүрх судасны өвчин гэж юу вэ?

“Зүрх судасны өвчин” гэсэн нэр томъёонд маш өргөн хүрээний эмгэгүүд хамаардаг. Зүрхийг цусаар хангаж байх үүрэгтэй артерийн судасыг титэм судас гэнэ. Зүрхний титэм судас бөглөрөх эсвэл нарийсч хатуурснаас зүрхний булчинд тэжээл, хүчилтөрөгч дутагдахыг зүрхний титэм судасны өвчин гэнэ. Үүнээс шалтгаалж амьсгаадах, цээжээр өвдөх, амьсгал давчдах зэрэг шинж тэмдгүүд илэрч болно. Энэ нь зүрхний дутагдлын шинж тэмдэг бөгөөд хугацаанд нь оношилж, эмчлэхгүй бол зүрхний шигдээс буюу хурц дутмагшлаар хүндрэх аюултай.



Зүрх судасны бусад төрлийн өвчин бас байдгаас эмэгтэйчүүдэд зонхилон тохиолдох өвчний тоонд ордог товч тайлбалай:

**Зүрхний архаг дутагдал.** Энэ үед зүрхний булчин суларч, цусыг бүрэн шахаж чадахгүй болсноос уушиг болон үе мөчид хуримтлагдсан шингэнийг цуглуулж авч чадахгүйгээс хавагнах, амьсгал давчцах, дасгал хөдөлгөөн хийж чадахгүй болох, хөл хавагнах зэрэг шинж тэмдгээр илэрнэ. Зүрхний дутагдал зүрхний шигдээсийн улмаас үүссэн булчингийн гэмтэл болон зүрхний булчингийн эмгэгээс үүсдэг нь элбэг.

**Зүрхний булчингийн дутмагшил (шигдээс)** болон цус харвалт мөн зүрх судасны өвчний хэлбэрүүд болно. Зүрхний шигдээс буюу титэм судасны цусан урсгал бүрэн хаагдахыг хэлнэ. Амьсгал давчдах, ихээр хөлрөх, цээжээр дарах, гар нууруугаар дагаж өвдөх зэрэг шинж тэмдэг илэрдэг. Цус харвалтын үед тархийг цусаар хангаж байдаг судас нарийсах, бөглөрөх зэргээс үүснэ. Ийм хүндрэл зүрхний титэм судасны өвчлөлд нөлөөлнө. Гэнэтийн байдлаар илэрдэг энэ хүндэрэлийн үед харааны болон ярианы чадвар өөрчлөгдөж, нүүр, гар хөлний булчин сулрах, орчингоо мэдрэх чадваргүй болох шинж тэмдгээр илэрнэ.

## Эмэгтэйчүүдэд зүрх судасны өвчний тохиолдол нэмэгдэж буй шалтгааныг тайлбарлах нь

Сүүлийн жилүүдэд эмэгтэйчүүдэд, ялангуяа залуу насны эмэгтэйчүүдэд, цусны даралт ихсэх, жингийн илүүдэл болон чихрийн шижин өвчний тохиолдол илүүтэйгээр нэмэгдэх болсон. Энэ нь зүрх судасны өвчний эрсдлийг насах ахимаг насанд төдийгүй залуу насанд улам нэмэгдүүлэх болоод байна. Зүрх судасны өвчин залуужих хандлага нэмэгдсээр байна. Зүрх судасны өвчинд хүргэж буй эрсдэлт хүчин зүйл бүрийг нарийвчлан судалж ойлгосноор зүрх судасны өвчнөөр өвчлөх магадлалыг бууруулах арга хэмжээ авч болно., Эрт хугацаанд арга хэмжээ авах тусам үр дүн дүн сайтай урьдчилан сэргийлэл болж чадна.



## Нөхөн үржихүйн эрүүл мэнд болон зүрх судасны өвчний хамаарал

Эмэгтэй байх хүйсний ялгаатай хамааралтай зүрх судасны өвчний нэг эрсдэлт хүчин зүйлийн талаар бүх эмэгтэйчүүд мэдэж байх нь зүйтэй. Амьдралын явцад эмэгтэйчүүдийн нөхөн үржихүйн үйл ажиллагааны алдагдал, өвчин, тэдгээрийн эмчилгээ (сарын тэмдгийн хямрал, төрөлт жирэмслэлт, хөхний өвчин, цэвэршилт, бодисын солилцоо гэх мэт) зэргээс үүдэлтэй хожим насанд зүрх судасны өвчний эрсдлийг нэмэгдүүлж байгааг. Эмэгтэйчүүдийн дотоод шүүрлийн өөрчлөлттэй хамаарах зүрх судасны өвчний эрсдлийг мэдсэнээр хувь хүн бүр өөрийн эрсдлийг тооцох боломжтой.

**Сарын тэмдгийн мөчлөг алдагдлын үр дагавар:** биений юм хэт эрт ирэх эсвэл биений юмны мөчлөг алдагдах, ирэхгүй байх (өндгөвч олон уйланхайжих хамшинж гм) зэрэг нь хожим насанд зүрх судасны өвчний эрсдлийг нэмэгдүүлж байдаг.

**Жирэмслэх явцын хүндрэлийн үр дагавар:** жирэмслэлт, төрөлт болон төрсний дараах цусны даралт ихсэх, хавагнах зэрэг хожуу хордлогын хүндрэлүүд зүрх судасны өвчнөөр өвдөх магадлалыг нэмэгдүүлдэг.

### Хөхний хорт хавдрын эмчилгээний үр дагавар:

хөхний хорт хавдрын эмчилгээнд хэрэглэгддэг химийн болон туяа эмчилгээ, эстроген дарангуйлах эмийн эмчилгээ зүрхний титэм судасыг хатууруулах, нарийсгаж зүрхний булчингийн дутагдлын эрсдлийг нэмэгдүүлдэг тул хорт хавдрын эмчилгээ эмчилгээ хийлгэж байсан эмэгтэйчүүдийг зүрхний эмчийн хяналтанд байлгаж байх шаардлагатай.

### Цэвэршилтийн үр дагавар:

цэвэршилт эрт явагдах (45 наснаас өмнө), эсвэл 40 наснаас өмнө өндгөвчний үйл ажиллагаа цуцаж хэт эрт цэвэрших нь зүрх судасны өвчний өндөр эрсдэл дагуулдаг. Байгалийн жамаар дундачаар 51 насандаа цэвэршсэн ч эм бэлгийн даавар буурч зүрх судасны хамгаалалтгүй болж зүрх судасны өвчнийг эрсдэл нэмэгдэх шалтгаан болдог. Иймээс эсрэг заалтгүй бол цэвэршилтийн зовиур их байх, цэвэршилт эрт явагдсан бол даавар нөхөх эмчилгээ хийснээр зүрхний өвчний эрсдлээс хамгаалах үр дүнтэй байгааг судалгаанууд харуулсан байна.



## Зүрх судасны өвчний эрсдлийг эрсдлийг багасгах алхамууд.

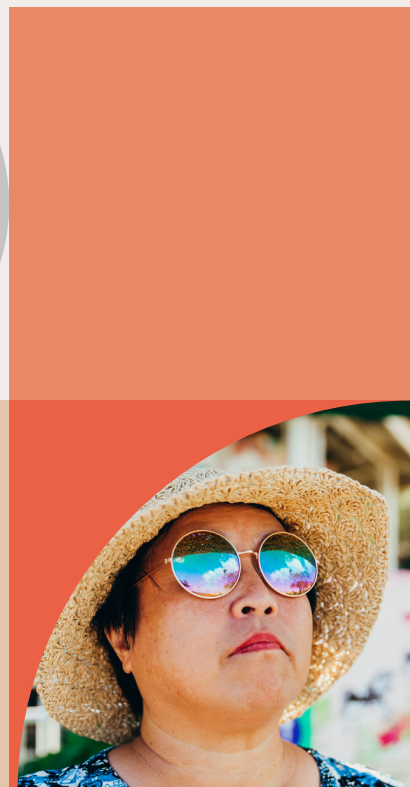
Зүрхний дутмагшил, зүрхний шигдээс, цус харвалт зэрэг гэнэтийн хүндрэлд хүргэдэг эрсдлүүдээс хамгаалах олон боломж бий. Гэнэтийн үхэлд хүргэдэг зарим шалтгаанаас зайлсхийх боломжгүй байдаг ч тэдгээр хүндрэлд хүргэдэг эрсдэлт хүчин зүйлсийг эрт илрүүлж, идэвхтэй арга хэмжээ авснаар зүрх судасны өвчнөөс зайлсхийх боломжтой. Энэ нь зүрх судасны эрүүл мэндийг сахих амьдралын зөв хэв маягийг сонгох явдал юм.

### Эрүүл мэндээ хамгаалах амьдралын хэв маягийг хамгийн чухал таван хүчин зүйл бол:

- Тамхи тататахгүй байх
- Тогтмол дасгал хөдөлгөний идэвхтэй байх
- Эрүүл хоолны дэглэмтэй байх
- Жингээ хэвийн хэмжээнд барих
- Хангалттай унтах

**Хэрэв та эдгээрийг өдөр тутмын амьдралын хэвшил болгож чадвал ашиг тус нь асар их байх болно.**

Амьдралын уг хэвшлийг баримталж чадсанаар насжилт 14 жилээр уртасч болдогийг судалгааны үр харуулсан болно. Ингэснээр зөвхөн зүрх судасны өвчний эрсдлийг багасгах боломжтой байхын зэрэгцээ цусанд сахарын түвшин багасгах, цусны даралт бууруулах, өөх тосны солилцоо сайжруулж зүрх, тархины үйл ажиллагаа төдийгүй урт насалж удаан жаргах боломжтой байдаг. Илүү дүнд хүрэхийн тулд амьдралын хэв маягийг эергээр өөрчлөхийн хамт зарим эмийн болон шим тэжээлийн нэмэлтээр тэжээлийн бэлдмэл хэрэглэх шаардлагатай байдаг. Иймээс эмчээс зөвлөгөө авч байх нь зүйтэй.



## Эмэгтэйчүүд зүрх судасны эрүүл мэндээ хамгаалах алхмууд

Эмэгтэйчүүдийн хувьд зүрх судасны эрүүл мэнд нь нэн тэргүүний асуудал гэдгийг ойлгох нь хамгийн эхний алхам болно. Эмчид үзүүлж, зүрх судасны өвчнөөр өвчлөх эрсдэл өөрт чинь хир өндөр байгааг эмчийн хамтаар тооцно. Ингэхийн тулд сарын тэмдгийн мөчлөгийн өөрчлөлтүүд, эмэгтэйчүүдийн өвчин, жирэмслэлтийн явц, төрөлтийн хүндрэл, цэвэршилтийн явцын талаар мэдээллийн эмчдээ өгч зүрх судасны эрсдлийг тооцох боломжтой байдаг.

Эрсдэл тооцож чадсанаар эрүүл мэндээ хамгаалахын тулд санаачлага идэвхтэй алхам хийх нь чухал ач холбогдолтой. Бидний зөвлөмж:

### 1. Амьдралын зөв хэв маягийн өөрчлөлт хийх:

Тамхинаас гарах

Аль болох хөдөлгөөний идэвхтэй байх

Ухаантай хооллож сурах, хоолоо мэдэрч идэх

Жингээ байвал зохих хэмжээнд буулгах, эрүүл жингээ барих

Нойр, амралтын зөв дадал хэвшүүлэх

### 2. Өвчлөлийг оношлох, эмчийн хяналтанд байж эмчлэх

Эмчийн хяналтанд эмчилгээ хийлгэхийн хажуугаар:

Цусны даралт буулгах

Цусанд сахарын хэмжээг ихэсгэхгүй байх

Цусанд өөх тосны солилцоо хэвийн байлгах

### 3. Өөрийн жирэмслэлт, төрөлт нөхөн үржихүйн талаархи мэдээллийг эмчдээ өгөх

Эмчдээ дараах мэдээллийг өгөх нь зүрх судасны өвчний эрсдлийг тооцоход хэрэгтэй болно:

- Сарын тэмдгийн мөчлөг алдагдал, биений юм ирэхгүй байх
- Жирэмсний хүндрэл
- Хөхний эмгэг, хорт хавдрын эмчилгээ хийлгэж байсан эсэх
- Биений юм хаагдсан, цэвэршсэн нас

#### Үүнийг Та мэдэх үү...?

Зүрх Судлалын Дэлхийн Холбоо мэдээллэснээр эмэгтэйчүүдийн нас баралтын шалтгааны гуравны нэг буюу 35% нь зүрх судасны өвчний улмаас нас барж байна. Энэ энэ нь хөхний хорт хавдрын нас баралтаас 13 дахин өндөр байна гэсэн үг. Иймээс зүрх судасны өвчний эрсдлийг багасгахын тулд өөрөөс хамаарах зөв өөрчлөлтийг яг өнөөдрөөс эхэлж амьдралын чанараа сайжруулаарай.

Зүрх судасны өвчний эрсдэлтэй байгаа нь эмэгтэй бүрийн амьдралын өвөрмөц хэм, уг эмэгтэй өөрөө ямар амьдралын хэв маяг сонгосноос хамаардаг. Цэвэрших насанд эмэгтэй бүр амьдралаа дүгнэх, эрүүл мэндээ үнэлэх, хэв маягаа өөрчлөн өөрийгөө цэнэглэж, цаашид эрүүл зүрх, саруул ухаанаа хамгаалж амьдардаг алхамыг сонгох хэрэгтэй.

PROFESSOR CYNTHIA STUENKEL

## Мэдээллийн хариуцлага

Уг мэдээлэл зарим хүний нөхцөл байдалд тохирохгүй байж болзошгүй тул эмчлэгч эмчтэйгээ зөвлөлдөх шаардлагатай. Уг худас зөвхөн мэдээллийн чанартай. Олон Улсын Цэвэршилтийн Нийгэмлэг уг мэдээллийн улмаас үүссэн эрүүл мэндийн байдалд илрэх хүндрэлийн хариуцлага хүлээхгүй.

# World Menopause Day

2023



International **IMS**  
Menopause Society

menopause  
Info



а болох  
өнөөдөр  
гишүүн!



Зохиогчийн эрхийг Олон Улсын  
Цэвэршилтийн Нийгэмлэг (IMS)  
2023 хадгална

