


Эрүүл 
 МЭНДЭЭ САХИН
 ХАМГААЛЦГААЯ
 내 건강 지킴이



희망진료센터
 서울대학교병원
 Health Bugster Center



리파엘클리닉
 Raphael Clinic



사랑의열매
 Community Chest of Korea



대한결핵협회
 Korean National Tuberculosis Association



식품의약품안전처



보건복지부



질병관리본부

www.kofih.org



www.kofih.org



Эрүүл 
 МЭНДЭЭ САХИН
 ХАМГААЛЦГААЯ

내 건강 지킴이

ЭМЭГТЭЙЧҮҮДИЙН ТАСАГ
 (АРЬС ӨНГӨНИЙ ТАСАГ / ХҮҮХЭД
 ӨСВӨРИЙН КЛИНИК)
 산부인과 (피부과/ 소아비만 등)



Эрүүл мэндээ сахин хамгаалцгаагчид цахим зөвлөгөө

Эмэгтэйчүүдийн тасаг (Арьс өнгөний тасаг/Хүүхэд өсвөрийн клиник) / Санууд / Өрнүүр / 2019/08 (8)

Эрүүл 

МЭНДЭЭ САХИН
ХАМГААЛЦГААЯ

н а е г н г з и м и

ЭМЭГТЭЙЧҮҮДИЙН ТАСАГ
(АРЬС ӨНГӨНИЙ ТАСАГ / ХҮҮХЭД
ӨСВӨРИЙН КЛИНИК)
санбуинга (пифуга/ соавиман дун)

Эрүүл

МЭНДЭЭ САХИН ХАМГААЛЦГААЯ

н а е н г з и м и

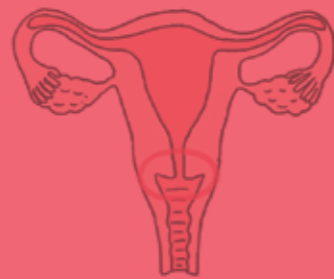
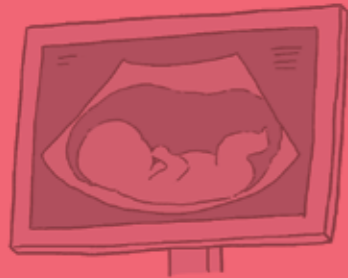
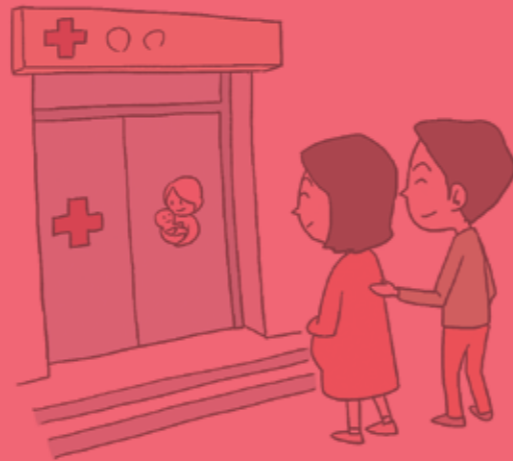
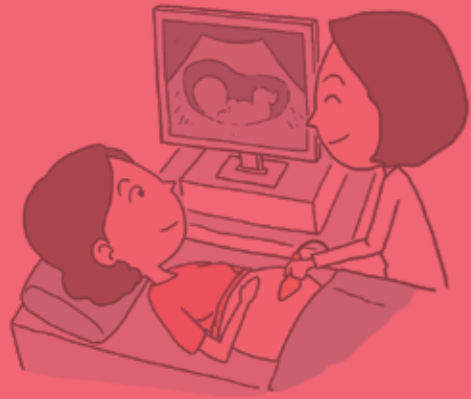


ЭМЭГТЭЙЧҮҮДИЙН ТАСАГ / АРС ӨНГӨНИЙ ТАСАГ / ХҮҮХЭД ӨСВӨРИЙН КЛИНИК

1	Умайн хүзүүн хавдар	자궁경부암	06	
2	Умайн хананы үрэвсэл	자궁근종	15	
3	Өндгөвчний хавдар	난소종양	18	
4	Үргүйдэл	불임	27	
5	Өөрөө хөхөө шалгах	자가 유방 검사	38	
	▶ [Тусгай булан]	Жирэмсэн эхийн эрүүл мэндийн хяналтын хөтөч	임산부 건강 가이드	40
6	Арьсны загатнаа өвчлөл болон орчины арчилгаа			
		아토피피부염 환자의 피부 및 환경 관리	82	
7	Хүүхдийн таргалалт	소아비만	85	
	Хавсралт		90	

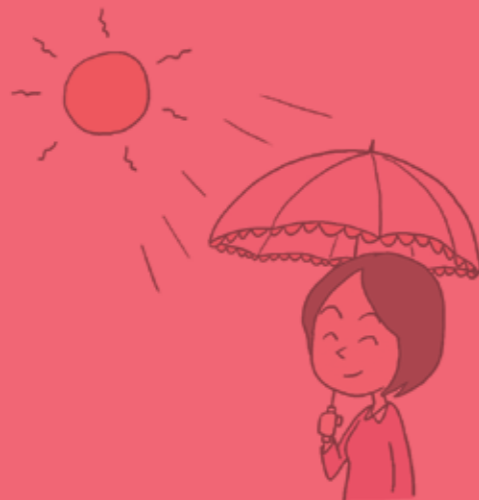
Онд Солонгос улс дахь Гадаад ажилчдад үнэ төлбөргүй үзлэг эмчилгээ хийх газар /
Урьдчилан сэргийлэх тарилгын хуудас

전국 지역별 외국인근로자 대상 무료진료소/ 예방접종 예진표



ЭМЭГТЭЙЧҮҮДИЙН ТАСАГ

산부인과



Эрүүл мэндээ сахин хамгаалцгаая

- Өвчин эцсийн шатандаа хүрвэл цус алдалт ихсэж өгзөг нуруугаар өвчин орох, хэвлийн доод хавийн хэсгийн зовиур, хөл хавагнах зэрэг мэдрэгдэж болох ба, өтгөн гадагшлах, шээс гадагшлах үед ч өөрчлөлт орж болзошгүй.

Бягдалтайгаар явж байхад ч үргэлж хэвлийн доод хэсгийн зовиур, хөл хавагнах зэрэг мэдрэгдэж болох ба, өтгөн гадагшлах, шээс гадагшлах үед ч өөрчлөлт орж болзошгүй.

- Гэвч ийм шинж тэмдэгүүд умайн хавдар хүрээгээ тэлж Зшатанд (хавдар аарцагний хананд хүрсэн тохиолдолд) байгааг мэдэж болох ба, тогтмол шинжилгээнд хамрагдсан үед хавдарыг эрт илрүүлэхэд чухал үүрэг гүйцэтгэнэ.

Ирэн үед хавдарыг эрт илрүүлэхэд чухал үүрэг гүйцэтгэнэ.



Умайн хүзүүний хавдарын онош /зүрхний онош

1 Умайн эд эсийн шинжилгээ(Pap smear : Пап эд эсийн шинжилгээ)

Зүрхний онош(Pap smear: Пап 도말 표본)

Умайн хүзүүний гол шинжилгээг хялбар аргаар авах ба өвдөлт зовиур байхгүй оновчтой онош өгөх шинжилгээ боловч, 100%ийн магадлал болж чадахгүй талтай.

Тодорхой зүрхний онош авах аргаар, гүнзгийгээр шинжилгээг хийж, өвчлөлийн явц оношийг маш оновчтой оношлох талаараа давуу талтай.

2 Дотор үзлэгээр томруулах шинжилгээ(умайн хүзүүг томруулж зураг авах ажилбар)

Зүрхний онош(Pap smear: Пап 도말 표본)

Умайн хүзүүний гол шинжилгээг хялбар аргаар авах ба өвдөлт зовиур байхгүй оновчтой онош өгөх шинжилгээ боловч, 100%ийн магадлал болж чадахгүй талтай.

Тодорхой зүрхний онош авах аргаар, гүнзгийгээр шинжилгээг хийж, өвчлөлийн явц оношийг маш оновчтой оношлох талаараа давуу талтай.

3 Эд эсийн шинжилгээ(эсийн шинжилгээ) /зүрхний онош

Умайн хүзүүний гол шинжилгээг хялбар аргаар авах ба өвдөлт зовиур байхгүй оновчтой онош өгөх шинжилгээ боловч, 100%ийн магадлал болж чадахгүй талтай.

Тодорхой зүрхний онош авах аргаар, гүнзгийгээр шинжилгээг хийж, өвчлөлийн явц оношийг маш оновчтой оношлох талаараа давуу талтай.

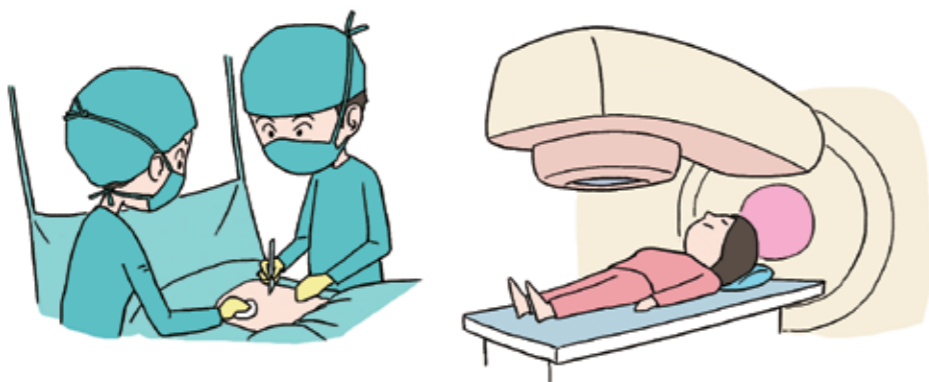
4 Хүний эд эсийн вирусийн шинжилгээ /зүрхний онош

Умайн хүзүүний гол шинжилгээг хялбар аргаар авах ба өвдөлт зовиур байхгүй оновчтой онош өгөх шинжилгээ боловч, 100%ийн магадлал болж чадахгүй талтай.

Тодорхой зүрхний онош авах аргаар, гүнзгийгээр шинжилгээг хийж, өвчлөлийн явц оношийг маш оновчтой оношлох талаараа давуу талтай.



Эрүүл мэндээ сахин хамгаалцгаая

Эмчилгээ 치료1 **Заантах өвчлөл болон умайн хүзүүний хавдар**

: Хоёр аргаар эмчилнэ.

Фибромиома болон эндометриоз : Көчө гүрээний өвчлөл болон эмгэгчүүдийн хамгаалах үүднээс умайн хавдартай боловч өндгөвчийг хамгаалж болох хагалгааны аргыг сонгоно. Яагаад гэхээр химийн эмчилгээ өндгөвчийн чадварыг үгүй хийх боломтой.

• **Нэгдэх нь голдуу хөнгөн хэлбэрийн болон цаашид жирэмслэх хүсэлтэй залуу эмэгтэйчүүд хэрэглэх ба нөгөө нэг нь хагалгааны арга ба хавдарын шинжтэй үед мэс заслын аргыг хэрэглэнэ.**

- Гүрээний өвчлөл болон эмгэгчүүдийн хамгаалах үүднээс умайн хавдартай боловч өндгөвчийг хамгаалж болох хагалгааны аргыг сонгоно. Яагаад гэхээр химийн эмчилгээ өндгөвчийн чадварыг үгүй хийх боломтой.
- Гүрээний өвчлөл болон эмгэгчүүдийн хамгаалах үүднээс умайн хавдартай боловч өндгөвчийг хамгаалж болох хагалгааны аргыг сонгоно. Яагаад гэхээр химийн эмчилгээ өндгөвчийн чадварыг үгүй хийх боломтой.
- Гүрээний өвчлөл болон эмгэгчүүдийн хамгаалах үүднээс умайн хавдартай боловч өндгөвчийг хамгаалж болох хагалгааны аргыг сонгоно. Яагаад гэхээр химийн эмчилгээ өндгөвчийн чадварыг үгүй хийх боломтой.

2 **Умайн хавдар**

: Умайн хавдарын эмчилгээ хагалгааны ба химийн эмчилгээний арга байдаг. Эмчилгээний арга бүр тусдаа анхаарч сонгох талуудтай.

Химийн эмчилгээ : Химийн эмчилгээний арга бүр тусдаа анхаарч сонгох талуудтай.

- **Өвчлөлийн шат(шат)** : Умайн хавдар дунд шатандаа байх тохиолдолд хагалгаа хийх аргыг хэрэглэж сайжрах, эсвэл хавдар умайн эргэн тойронд үсэрхийлсэн тохиолдолд химийн эмчилгээ хийх магадлал өндөртэй.

- **Өвчлөлийн нас** : залуу эмэгтэйчүүдийн өндгөвчийг хамгаалах үүднээс умайн хавдартай боловч өндгөвчийг хамгаалж болох хагалгааны аргыг сонгоно. Яагаад гэхээр химийн эмчилгээ өндгөвчийн чадварыг үгүй хийх боломтой.
- **Бингийн тархалт(тархалт)** : Амьсгалын замын өвчлөл болон эмгэгчүүдийн хамгаалах үүднээс умайн хавдартай боловч өндгөвчийг хамгаалж болох хагалгааны аргыг сонгоно. Яагаад гэхээр химийн эмчилгээ өндгөвчийн чадварыг үгүй хийх боломтой.
- **Хавдарын тархалт** : Амьсгалын замын өвчлөл болон эмгэгчүүдийн хамгаалах үүднээс умайн хавдартай боловч өндгөвчийг хамгаалж болох хагалгааны аргыг сонгоно. Яагаад гэхээр химийн эмчилгээ өндгөвчийн чадварыг үгүй хийх боломтой.

3 **Умайн хүзүүний хавдарын эцсийн 2 дахь үеэс эхэлж хими эмчилгээг хийх тохиолдол их байдаг ба, хамарсан хүрээ болон эхлэлийн шатанд бол өөр эмчилгээний аргыг ашиглах ба үүнээс бусад тохиолдолд хими эмчилгээний аргыг хэрэглэнэ.**

Зарим өвчлөл болон эмгэгчүүдийн хамгаалах үүднээс умайн хавдартай боловч өндгөвчийг хамгаалж болох хагалгааны аргыг сонгоно. Яагаад гэхээр химийн эмчилгээ өндгөвчийн чадварыг үгүй хийх боломтой.

4 **Өвчтөний сэтгэл зүйн байдал болон биеийн ерөнхий эрүүл мэнд бусад өвчлөл байгаа эсэх**

: Чихрийн шижин, бамбай булчирхайн өвчлөл, зүрх болон бөөрний өвчлөл байгаа үед нойрсуулах тариа, хагалгааны үед эрсдэл ихтэй тул хими эмчилгээг эхлээд хийдэг. Хавсарсан аарцагны үрэвсэлтэй үед умайн хавдарын үрэвсэлтэй болон умайн өөрчлөлтэй үед тохирох тусгай эмчилгээний тариа хийх боломжгүй тохиолдолд хагалгааны аргыг сонгодог.

Хавдарын тархалт : Амьсгалын замын өвчлөл болон эмгэгчүүдийн хамгаалах үүднээс умайн хавдартай боловч өндгөвчийг хамгаалж болох хагалгааны аргыг сонгоно. Яагаад гэхээр химийн эмчилгээ өндгөвчийн чадварыг үгүй хийх боломтой.

02 УМАЙН ХАНАНЫ ҮРЭВСЭЛ

자궁근종

Эмчилгээний дараа 예후

Эмчилгээний дараа өвчтөний өвчлөл дахин сэдрэх тохиолдолд, хавдарын хэмжээ, микро бүтэцийн өөрчлөлт, тунгалагийн булчирхай болон цус судсанд халдах, тунгалагийн булчирхайн үсэрхийлэл, хавдарын нөлөөлөл, умайн хавдарын шинж тэмдэгээс үүдэн ялгаа байна.

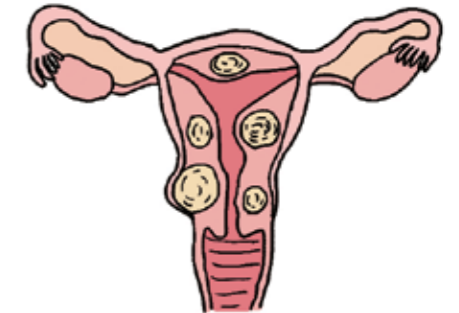
- Хавдарын шат бүрийн 5жилийн амьдрах хувь эхний шат(100%), 1шат(90%), 2шат(75%), 3шат(50%) ба солонгос хүний 5дахь хавдарын амьдрах хувь хамгийн өндөр.
- Ихэвчлэн дахисан тохиолдолд дахих хугацаа эмчилгээ хийлгэсний дараа эхнийжилийн дотор 80%, тай ба үүний дараа дахих тохиолдолд анх 5жилийн дотор 95% тай ба эмчилгээ хийлгэсний дараа эхний жилийн дотор 3сар тутам, үүнээс хойш 5жилд бсар бүр үүний дараа 1жил бүр шаардагдах тариа хийлгэх шаардлагатай.

예후는 환자의 임상병기와 직접 관련되어 있으며, 같은 임상병기일지라도 종괴의 크기, 조직학적 분화도, 림프관 또는 혈관의 침범, 림프절의 전이, 침윤 깊이, 자궁체부로의 침윤 등에 따라 차이가 있습니다.

- 임상 병기별 5년 생존율은 0기(100%), 1기(90%), 2기(75%), 3기(50%)로 한국인의 5대 암 중에서 생존율이 제일 좋은 편입니다.
- 대개 침윤암이 재발할 경우 재발시기는 치료 후 2년 내 80%에서 재발하고, 5년 이내 95%에서 재발하기 때문에 치료 후 2년간은 3개월마다, 이후 5년까지는 6개월마다, 이후는 1년마다 추적 조사가 필요합니다.

Умайн хананы үрэвсэл гэж юу бэ? 자궁근종이란?

- Умайн бүлчингийн хананд байгаа зөөлөн эдэд үрэвсэл үүсэхийг хэлнэ.
- Энэ өвчинөөр голдуу 40 өөс дээш насны эмэгтэйчүүдийн 60~70% хувьд тохиолддог.
- Савны хэмжээ томрох эсвэл онцгой өөрчлөлт байдаггүй учраас заавал эмчлүүлэх шаардлагагүй.
- Гэвч хавдарын шинж тэмдэг, шээс их гарах, дуслах, гэдэс савны өвдөлт, сарын тэмдэг их ирэх, цус гарах, савнаас цус алдах, давталттай жирэмсэний эндэгдэл, үргүйдэл мэт шинж тэмдэг илрэх, хир томорсоноос үүдэн эмчилгээ хийх шаардлагатай.



- 자궁의 근육층을 이루고 있는 '평활근'에서 기원한 양성 종양을 말합니다.
- 40대 이상 연령 중 60~70%에서 볼 수 있을 정도로 흔한 질환입니다.
- 자궁근종은 크기가 너무 크지 않고 특별한 증상을 일으키지 않는 한 반드시 치료의 대상이 되진 않습니다.
- 악성 육종과의 감별이 필요하거나, 빈뇨, 잔뇨감, 요통, 생리과다, 빈혈, 기능성 자궁출혈, 반복유산, 불임 등의 증상을 유발하거나, 크기가 크면 치료를 해야 합니다.



Шалтгаан 원인

- Өвчин үүсэх гол шалтгаан нь тодорхойгүй. Гэвч эмэгтэй гармон (estrogen) өөрчлөлт орж, цэвэршилт аажмаар бий болох тохиолдол их байдаг.
- Өөрөөр хэлбэл, анхны сарын тэмдэгийн өмнө эсвэл цэвэршилтийн дараа илрэх нь бага ба, цэвэршилтийн дараа савны ханын хэмжээ багаснаар мэдэж болно.
- 근본적인 원인은 아직 불확실합니다. 그러나 여성호르몬 (에스트로젠, estrogen) 에 영향을 받을 수 있어서, 폐경 이전에는 지속적으로 자라는 경우가 많습니다.
- 반면, 초경 이전이나 폐경기 이후에는 발생이 드물고, 폐경기 이후에는 근종의 크기가 감소할 수도 있습니다.

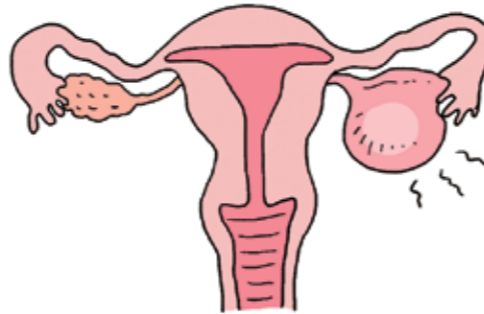
03 ӨНДГӨВЧНИЙ ХАВДАР

난소종양

Өндгөвчний хавдар ба хавдарын бус хэлбэр(үйл ажилгааны хэлбэр) өндгөвчний хавдар

난소 종양 및 비종양성 (기능성) 낭종

- Өндгөвчинд булчирхай үүслээ гээд бүгд хавдар биш. Ялангуяа 20~44 насны эмэгтэйчүүдийн хооронд төрөх насны өндгөвчний хавдар 80~85% хувь байдаг. Эмчийн үзлэгийн шинж тэмдэг болон дотор эхо шинжилгээний тусламжтайгаар хавдарын шинж байгаа эсэхийг шалгах хэрэгтэй.
- Хавдарын хэмжээ 8 см дээш болон цусны улаан бөөм их тохиолдолд ажиглалтын хугацаанд хавдарын хэмжээ багасахгүй үед хагалгаа хийх шаардлагатай.
- Гэвч төрөх нас хэтэрсэн цэвэршилтийн дараах эмэгтэйчүүдэд өндгөвчний хавдар илэрсэн тохиолдолд шууд хагалгаа хийнэ. Цэвэршилтийн дараа өндгөвчний хавдарын тооны үзүүлэлт төрөх насны эмэгтэйчүүд өндөр.
- Өндгөвчинд үүссэн булчирхайн хавдарын төрлүүд дараах болно. Фолайс өндгөвч хавдар (follicle cyst), лютайн өндгөвчний хавдар(lutein cyst or theca lutein cyst), Корпус өндгөвч хавдар(corpus luteum cyst), эндометриома өндгөвчний хавдар(endometrioma) гэх мэт болно.
- 난소에 혹이 있다고 해서 모두 암은 아닙니다. 특히 20~44세 사이의 가임 연령에 생기는 난소 종양은 80~85%가 양성입니다. 진찰 및 초음파 검사 등을 통해 악성의 가능성이 있는지를 조사해야 합니다.
- 종양의 크기가 8cm 이상이거나 고형성분이나 격막이 있는 경우 또는 경과 관찰에도 줄어들지 않는 종양일 경우에는 수술하는 것이 좋습니다.
- 그러나 가임기 여성과는 달리 폐경 이후의 여성에게서 발견된 난소 종양은 크기를 막론하고 곧바로 수술하는 것이 원칙입니다. 폐경 이후의 난소 낭종은 난소암일 확률이 가임기 여성보다 높기 때문입니다.
- 난소에서 생기는 혹 중에 기능성 낭종은 난포낭종(follicle cyst), 루테인 낭종(lutein cyst or theca lutein cyst), 황체 낭종(corpus luteum cyst), 다낭성 난소질환, 자궁내막종(endometrioma) 같은 것들이 있습니다.



Эрүүл мэндээ сахин хамгаалцгаая

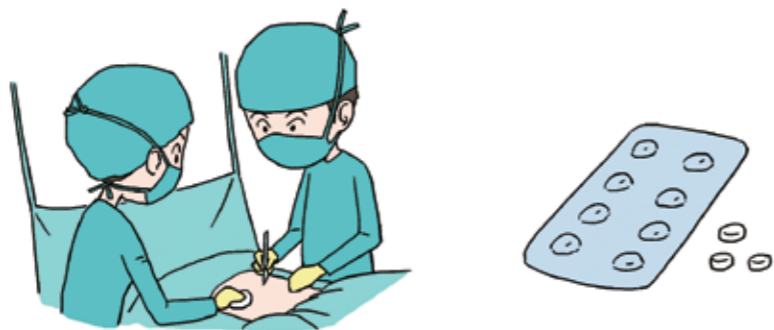
Өндгөвчинд үүсэх хавдар 난소에서 생길 수 있는 종양



- Өндгөвчний хавдар дотор халдварын шинжтэй(өндгөвчний хавдар) гэж байна. 난소 종양에는 양성 종양과 악성 종양 (난소암)이 있습니다.
- Ихэнх тохиолдолд тулайтах заантах өвчнөөс үүссэн тулайтах хавдар, өсвөр насны болон залуу эмэгтэйчүүдэд бэлгийн замын халвараар үүсдэг. 대부분 상피에서 기원하는 상피종양이며, 청소년 혹은 젊은 여성에서 생식세포종양이 잘 나타납니다.
- ① **Бэлгийн замын халдвар заантах(epithelial tumors) 상피성 종양**
Сериоз хавдар(serous tumors), мусайнос хавдар(mucinous tumors), эндометриома хавдар(endometrioid tumors), клейр сэллийн хавдар(clear cell tumors), гэсэн төрлүүдтэй байдаг ба ялгагдах байдлаар нь хөнгөн хүнд шинж тэмдэгээр зааглаж болно.
장액성 종양(serous tumors), 점액성 종양(mucinous tumors), 자궁내막양 종양(endometrioid tumors), 투명세포암(clear cell tumors) 등의 종류가 이에 속하며, 분화도에 따라 양성과 악성으로 나눌 수 있습니다.
- ② **Teratoma 생식세포 종양**
залуу эмэгтэйчүүдэд тохиолдох ба, хоргүй хавдарын хувьд (teratoma) хавдарын төрөл илүү тохиолдоно. Хоргүй хавдартай харьцуулбал, хортой хавдарын хувьд дисгерминома(dysgerminoma) хавдар хамгийн элбэг байна
젊은 여성에서 흔하며, 양성 기형종(teratoma)이 가장 흔합니다. 양성에 비해 그 빈도가 매우 낮으나, 악성 생식세포 종양으로는 미분화세포종(dysgerminoma)이 가장 흔합니다.
- ③ **Үүнээс гадна(sex cord stromal tumors) хавдар хааяа тохиолдоно.**
그 외, 드물게 성기삭간질성 종양(sex cord stromal tumors)들이 있습니다.

Эрүүл мэндээ сахин хамгаалцгаая

Өндгөвчний хоргүй хавдарын эмчилгээ 난소 양성 종양 치료

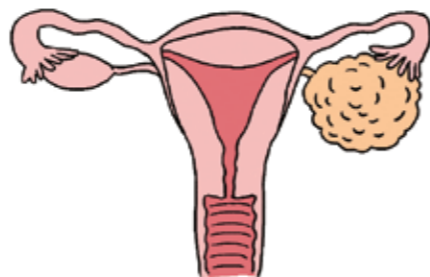


- Хоргүй хавдарын үед ихэнхдээ хагалгаа хийх шаардлагатай.
양성 종양의 경우 대개 수술적 치료가 필요합니다.
- **Hormone suppression therapy is additionally performed in case of ovarian endometrioma.**
자궁내막종의 경우 추가로 호르몬 억제치료를 시행하기도 합니다.
- **Том жижиг хавдарын шинжээс үүдэн ажиглалт хийх хугацаа өгнө.**
크기가 작거나 기능성 낭종의 경우 경과 관찰할 수도 있습니다.

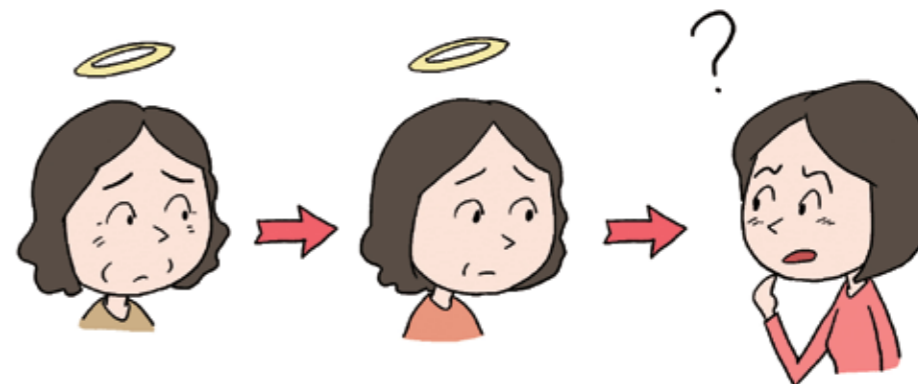
Өндгөвчний хорт хавдар 난소암이란?

Өндгөвч нь өндгөвчний гармоныг боловсруулж, өндгөвчний өсөлт хөгжилтийг бий болгох зэрэг олон төрлийн үйлдэл хийдэг. Олон төрлийн хавдар үүсэхэд хялбар ба, өндгөвчинд үүсэх хорт хэлбэрийн халдварыг хэлнэ.

난소는 난소호르몬을 만들어 분비하고, 난자의 성장을 촉진하는 등의 다양한 기능이 있습니다. 그런 만큼 여러 종류의 종양이 발생하기 쉬운 장소이고, 난소에 생기는 악성 종양을 난소암이라고 합니다.



Өндгөвчний хорт халдварын шалтгаан 난소암의 원인



- **Одоо хүртэл өндгөвчний хорт хавдарын шалгааныг тодорхойлж чадаагүй боловч өндгөвчний хорт хавдарын үүсэх шалтгаан нь удамшилын шинжтэй гэр бүлийн хүмүүсээс хавдараар өвчилж байсан тохиолдолд, 40өөс дээш насны(ялангуяа 60 наснаас хойш), үргүйдэл болон төрж байгаагүй, хэт таргалалт,хөхний хавдар, савны суваг бөглөрөх хавдартай хүмүүст тохиолддог.**

아직 난소암의 원인에 대해서는 명확하게 밝혀지지 않았지만, 난소암의 유발 가능성을 증가시키는 요인으로는 가족 중에 난소암 환자가 있는 경우, 40세 이상의 연령(특히 60세 이후), 불임이거나 출산 경험이 없는 경우, 비만, 유방암, 자궁내막암, 직장암 환자 등이 있습니다.

- **Өндгөвчний хорт хавдараар нас барсан эмэгтэй эсвэл түүний хүүхэд эсвэл түүний хүүхдэд ч өндгөвчний хорт хавдар тусах тохиолдол нь 18дахин магадлалтай. Ихэнх гэр бүлийн түүхээс өндгөвчний хорт хавдар, хөхний хавдар, бүдүүн гэдэсний хавдар удамших магадлалтай. Гэвч өндгөвчний хавдарын өвчтөний 95% нь гэр бүлийн удамшил байхгүй. Жирэмсэлтээс хамгаалах эмийг тогтмол уувал хавдар тусах аюулыг багасгана.**

난소암으로 사망한 모친 혹은 자매가 있는 여성에서 난소암이 발생할 가능성이 18배나 높습니다. 일부의 가계도에서는 난소암, 유방암, 대장암이 동반되는 경우도 있습니다. 그러나 난소암 환자 95%는 가족력이 없습니다. 경구피임약을 장기간 복용할수록 위험이 줄어든다는 보고가 있습니다.

Эрүүл мэндээ сахин хамгаалцгаая

Өндгөвчний хавдарын шинж тэмдэг 난소암의 임상증상



- Өндгөвч хүйснээс нэлээн хойно байрладаг учир хавдар үүсэвч шинж тэмдэг мэдэгдэхгүй. Тиймээс өндгөвчний хавдараар өвчлөгсдийн дийлэнх хавдарын 70% хувь нь 3шатанд хүртэл явдаг.

난소는 복강 내에 있기 때문에 초기 난소암이 발생하더라도 대부분 증상 없이 진행됩니다. 그래서 난소암 70%는 3기 이상 진행돼서야 비로소 발견됩니다.

- Хавдарын халуурах шинж тэмдэг(57%), гэдэсний хавиар хөөх(51%), цус алдах(25%) тай ба, үүнээс гадна шалтгаангүй ходоод гэдэс эвгүйрэх, хоол боловсууралт муудах, хөнгөн байдлын хоолны дуршил буурах, сарын тэмдэгийн өмнөх өвдөлт, гэнэт хөх хавдах, сарын тэмдэг ихсэх, цус алдах зэрэг шинж тэмдэг байна.

난소암의 주 증상은 동통(57%), 복부팽창(51%), 질출혈(25%) 등이며, 그 외 막연한 위장장애, 막연한 복부이상감, 소화장애, 가벼운 식욕감퇴, 월경 전 긴장, 심한 유방팽창, 동반되는 월경과다, 기능성 출혈 등이 있습니다.

- Эмчид үзүүлж шалтгаангүй тогтмол бус цус алдалтын шинж тэмдэг үнэндээ өндгөвчний хавдарын шинж тэмдэгтэй байдаг.

Үүнээс гадна анхны шатанд шинж тэмдэг байхгүй боловч бүх эмэгтэйчүүд 1жилд 1удаа тогтмол эмэгтэйчүүдийн шинжилгээнд хамрагдах нь тустай. Эмэгтэйчүүдийн шинжилгээ эхо авиан шинжилгээ, цусны шинжилгээ, (хавдарын хэмжээний үзүүлэлт CA 125) гарвал анхан шатны онош тус болох магадлалтай.

의사를 찾아 원인을 규명하게 되는 불규칙한 질 출혈과 같은 증상은 오히려 난소암과 별 상관이 없는 경우가 많습니다.

이와 같이 초기 증상이 없으므로 모든 여성은 1년에 한 번 정도 정기적인 부인암 검진을 받는 것이 좋습니다. 부인암 검진 시 질 초음파와 피 검사 (종양표지물질, CA 125)를 병행하게 되면 초기 진단에 도움을 받을 수 있습니다.



Өндгөвчний онош 난소암의 진단

- Ерөнхий аарцагны шинжилгээ, хавдарын шинжилгээ(tumor associated antigen), эхо хэт авианы шинжилгээ, компьютер график шинжилгээ(CT) мөн MRI шинжилгээ, гэдэсний эсийн шинжилгээ(cytology) гэх мэт шинжилгээгээр оношийг тогтоох ба эцсийн оношийг хагалгааны тусламжтайгаар эд эсийн шинжилгээг авах боломжтой.

정기적 골반진찰, 종양표지물질(tumor associated antigen), 초음파검사(ultrasonography), 컴퓨터 단층 촬영(CT) 또는 자기공명 영상촬영(MRI), 세포진 검사(cytology) 같은 검사로 진단에 도움을 받을 수 있으나 최종적인 진단은 수술을 통한 조직검사로써 가능합니다.

- Хагалгааны оношоор хавдарын тархсан байдлаар 1шат(өндгөвчинд байрласан хавдар), 2шат(өндгөвч төдийгүй аарцаг хүртэл тархсан хэлбэр), 3шат(өндгөвч ба аарцаг төдийгүй гэдэс хүртэл тархсан тунгалагын өөрчлөлтэй хэлбэр), 4шат(гэдэс төдийгүй тархалт өргөн) гэсэн шатуудад хуваана.

수술 소견으로 종양이 퍼진 정도에 따라 1기(난소에 국한된 종양), 2기(난소를 벗어나 골반 내까지 파급된 경우), 3기(난소와 골반을 넘어 복강 내까지 파급되었거나 림프절 전이가 있는 경우), 4기(복강 내를 벗어나 원격전이를 동반한 경우)로 나눌 수 있습니다.



Эрүүл мэндээ сахин хамгаалцгаая

Өндгөвчний хавдарын эмчилгээ 난소암의 치료

1 Хагалгаа(хавдарыг багасгах хагалгаа)

수술 (종양 감축술)

- Өндгөөвчний хавдарын эмчилгээний анхны шат хавдарласан хэсгийг хагалгааны аргаар нээн илрүүлэх.

난소암 치료의 첫 단계는 종양 부위를 최대한 수술로 들어내는 것입니다.

- Хавдарын хэмжээ өсөлтийн хурд, оношлогооны явц дахь хавдарын хэмжээ явц, хавдарын эсийн төрөл, өвчтөний сэтгэл зүйн байдал гэх мэт үүдэн бусад эмчилгээг давхар хийх боломжтой.

종양의 크기나 자라는 속도, 진단 시 암의 진행 정도, 암세포의 종류, 환자의 전신 상태 등에 따라 추가로 다른 치료를 병행하기도 합니다.

- Төрөх насны эмэгтэйчүүдийн хувьд эмчилгээний дараа төрөх эсэхээс гэдгээс эмчилгээний арга өөрчлөгдөнө.

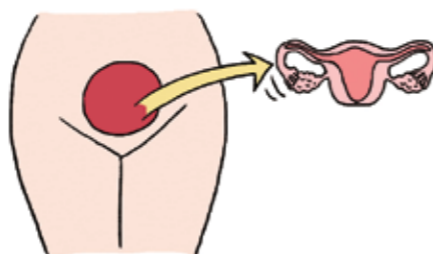
가임 연령기의 여성인 경우는 추후 임신을 원하느냐 아니냐에 따라 치료 방침이 달라집니다.

- Хавдарын эхэн үед онош тогтоогдсон тохиолдолд хавдар байгаа өндгөвчний хэсгийг цэвэрлэж нөгөө талын өндгөвч болон савыг хэвээр нь байлгана.

아주 초기에 발견된 경우라면 종양이 있는 난소만 제거하고 다른 쪽 난소나 자궁은 그대로 살릴 수 있습니다.

- Гэвч ихэнх тохиолдолд хавдарын тархалтыг зогсоохын тулд хоёр талын өндгөвч ба умайг авах хүртэл эмчилгээ хийнэ.

그러나 대부분의 경우에는 암의 전파를 막기 위해 양쪽 난소와 자궁까지 들어내게 됩니다.

2 Химийн эмчилгээ 항암치료

- Хавдарын анхдагч шатаас бусад тохиолдолд хагалгааны явцад химийн эмчилгээ хийгддэг.

아주 초기 단계를 제외하고는 많은 경우에 수술 후 추가적인 항암 치료를 받게 됩니다.

- Ихэвчлэн 3 долоо хоногийн явцтай будаа эсвэл Зудаа ч хийх тохиолдол байдаг.

보통은 3주 간격으로 6회 투여하며 3회만 투여하는 경우도 있습니다.

- Цусны судалаар тариагаар хийгддэг химийн эмчилгээг бодвол хагалгааны явцад биеийн дотор химийн эмийг хийх аргыг ч хэрэглэдэг.

혈관 주사로 항암제를 투여하는 것보다 수술 중 관을 삽입해 항암제를 복강 내에 투여하는 방법도 경우에 따라서 사용할 수 있습니다.

3 Цацрагт туяаны эмчилгээ 방사선 치료

- Өндгөвчинд цацрагт туяаны эмчилгээг хэрэглэдэггүй.

난소암에서 방사선 치료는 흔히 사용하지 않는 치료법입니다.

4 Borderline өндгөвчний эмчилгээ 경계성(borderline) 난소암의 치료

- Borderline өндгөвчний хавдарын 1шатны тохиолдолд жирэмслэхийг хүсэхгүй эмэгтэйчүүдийн эмчилгээний арга савны бүх хэсэг болон хоёр талын эм бэлгийн эс боловсрох хэсгийг тайрах хагалгаа. Гэвч жирэмслэхийг хүсэх эмэгтэйчүүд өндгөвчний хавдарын булчирхайг(ovarian cystectomy) тайрах хагалгаа хийнэ.

경계성 난소암은 많은 경우 1기에 해당하며 출산을 원치 않는 여성에서의 치료 원칙은 전자궁적 출술 및 양측 난소난관절제술입니다. 그러나 출산을 원하는 여성에게는 난소 낭종절제술(ovarian cystectomy) 혹은 일측 난소절제술(unilateral oophorectomy)을 시행할 수 있습니다.

- 2шатаас дээш тохиолдолд хавдарын тархсан хэсгийг авах хагалгаа хийж түүний дараа химийн эмчилгээ хийнэ.

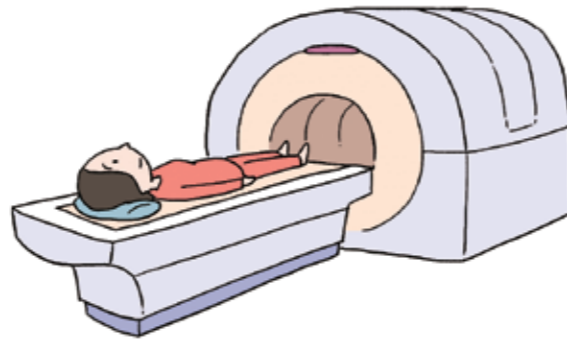
2기 이상에서는 최대한 많은 종양을 제거하는 수술을 하며 수술 후 항암치료를 하게 되는 경우도 있습니다.



04 ҮРГҮЙДЭЛ 불임

Эмчилгээний дараах ажиглалт 치료 후 추적관찰

- Эмчилгээний дараа CA 125 шинжилгээ ба CT/MRI шинжилгээний тусламтайгаар эмчилгээний үр дүнг дүгнэнэ.
- Үүнээс гадна 2дахь удаагийн хагалгааг хийхээс илүүтэйгээр таарсан эмчилгээний үр дүнг дүгнэнэ.
- Хавдарын үлдэцтэй тохиолдолд нэмэлт хагалгаа болон хими эмчилгээг хийнэ.

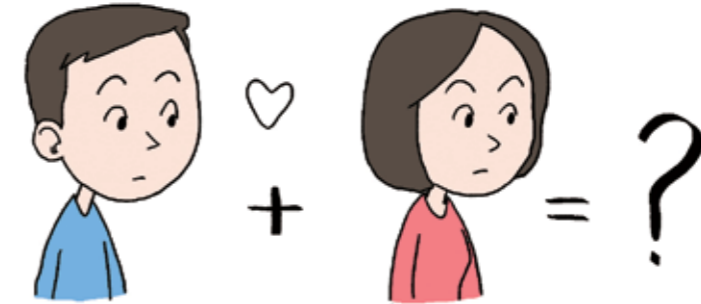


- 치료 후 종양표지물질(CA 125 등) 검사와 CT/MRI 등으로 치료 효과를 판정하게 됩니다.
- 경우에 따라서는 2차 수술로 더욱 정확한 치료 효과를 판정하게 되는 경우도 있습니다.
- 병이 아직 남아 있는 경우에는 추가적인 수술을 하거나 항암 치료를 추가하게 됩니다.
- 치료 결과 판정에서 병이 남아있지 않는 것으로 생각되면 추적 관찰을 하게 되는데 약 3개월 간격으로 신체 진찰, 종양표지물질 검사 등으로 재발 여부를 관찰하게 됩니다.

Явц 생존율

- Өндгөвчний хавдарын 5жил амьд явах хувь шатлалаас үүдэн 1шат(76~93%), 2шат(60~74%), 3шат(23~41%), 4шат(11%) хувьтай.
- Эрт илэрсэн шатны хавдарын тохиолдол 10жил цаашаа 20жил амьд явах хувьтай ба шат тус бүр 95%ба 90% магадлалтай.
- 난소암의 5년 생존율은 병기에 따라 1기(76~93%), 2기(60~74%), 3기(23~41%), 4기(11%) 정도로 나타납니다.
- 경계성 난소종양의 경우 10년 그리고 20년 생존율은 각각 95%와 90% 정도 됩니다.

Үргүйдэл гэж юу бэ? 불임이란?



- Ихэвчлэн гэр бүлийн бэлгийн харилцаа 1жил болоод жирэмслэхгүй бол үргүйдэл гэж үзнэ.
- Тооцоо судалгаагаар жирэмснээс хамгаалах эм үүхгүйгээр 3сарын дотор жирэмсэн болох магадлал 57%, 6сарын дотор 72% ба жирэмсэн болбол тус бүрийн бэлгийн эс боловсрох жирэмслэх боломж 25%юм.
- Зохиомолоор үр суулгах тохиолдолд сэтгэл зүйн байдалтай холбоотой санаа зоволт зэргээс үүдэн эс боловсроход хүндрэлтэй байж болзошгүй ба ойролцоогоор 1жилийн болсон ч шинжилгээ хийлгэх шаардлагатай.
- Үргүйдэлийг төрөлхийн үргүйдэл(ерөөсөө ганц ч удаа жирэмсэн болж байгаагүй тохиолдол) ба олдмол үргүйдэл(урьд нь хэвийн жирэмсэлж байсан) гэж хуваана.
- 정상적인 부부관계를 1년간 하여도 임신이 되지 않을 때 불임이라고 정의합니다.
- 통계적으로 특별한 피임 없이 3개월 안에 57%, 6개월 안에 72%만이 임신되며 각 배란 주기당 임신 기회는 약 25%에 불과합니다.
- 인공 중절수술의 경험이 있어 불안하거나 배란주기가 극히 불규칙하여 배란기를 예측하기 어려운 경우에는 1년 이내라도 검사를 받아보는 것이 필요합니다.
- 크게 원발성 불임 (단 한 번도 정상적인 임신을 하지 못한 경우)과 속발성 불임 (이전에 정상적인 임신이 있었지만 이후 임신이 되지 않는 경우)으로 나눌 수 있습니다.

Эрүүл мэндээ сахин хамгаалцгаая

Үргүдэлийн шалтгаан ба онош **원인 및 고위험인자**

Эрэгтэй талаас эсвэл эмэгтэй талаас үүдэлтэй үргүдэлийн шалтгаан тус 40% болон хоёр талаас үргүдэлтэй байх шалтгаан нь 10% байдаг.

남성 측 원인과 여성 측 원인이 각각 40%씩이고 양측 원인이 10%, 원인불명이 10% 정도 있습니다.

1) Эрэгтэйчүүдийн үргүдэл **남성불임**



Эрэгтэй хүмүүсийн хувьд 1удаад үрийн шингэн гадагшлахдаа 1~2 миллиард эр бэлгийн эс ялгардаг болохыг тогтоосон ба, өмнөхтэй харьцуулахад эр бэлгийн эсийн тал хувь алга болж, төрөлхийн үргүдэлтэй болохыг баталдаг. Эрэгтэйчүүдийн үргүдэлийн шинжилгээг эмэгтэйчүүдийнхтэй харьцуулахад хялбар бөгөөд богинохон хугацаанд ч үргүдэл байгаа байхгүй эсэхийг мэдэж болох учраас эхлээд үргүдэлийн шинжилгээг хийдэг.

남성의 경우 보통 1회 사정 시 1억~2억 정도의 정자가 배출된다고 알려져 있으나, 과거와 비교해 봤을 때, 정자의 수는 거의 반 정도로 줄어들었으며, 자연히 불임의 원인을 제공하는 빈도도 증가하고 있습니다. 남성 불임의

검사는 여성에 비해 간단하고 단기간 내에 이상 유무를 판별할 수 있기 때문에 먼저 검사 하는 것이 원칙입니다.

1) Эрэгтэйчүүдийн шалтгаан **남성 불임의 원인**

Эрэгтэйчүүдийн үргүдэлийн шалтгаан нь дараах болно.

남성 불임의 원인이 되는 요인을 살펴보면 다음과 같습니다.

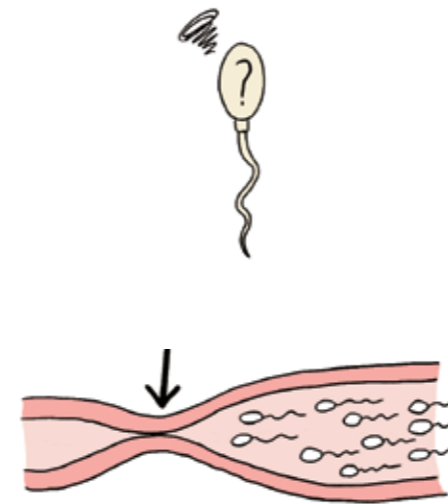
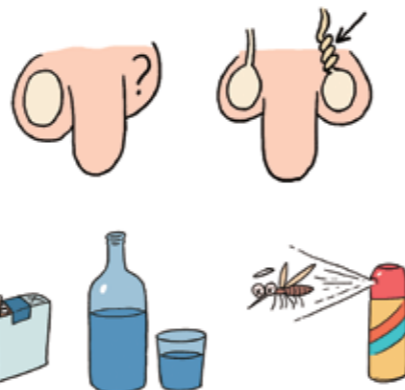
• Өвчний түүх **병력**

Төмсөгний өвчлөл болон төмсөгний үрэвсэл, ивэрхийний хагалгаа, сахарын өвчин, өндөр даралт

정류고환이나 고환염전, 탈장수술, 당뇨, 고혈압 치료제

• Хүрээлэн орчин **환경**

тамхи, архи,хүүхнагын дулааны алдагдал, цацрагт туяа, хортон шавьж устгах бодис, агротехникийн бодис, steroid зэрэг



흡연, 음주, 음낭의 고온 노출, 방사선, 살충제, 농약, 스테로이드

- Бэлгийн хавьталын саатал **성교장애**
- Эр бэлгийн эсийн саатал **정자생산 이상**
- Эр бэлгийн эсийн сувагын саатал **정자 통로의 이상**
- Үрийн шингэн дэхь эр бэлгийн эсийн саатал **정액중 정자의 이상**
- Үрийн суваг бөглөрөх тохиолдол **정관이 막힌 경우**
Төрөлхийн үрийн суваг хаалттай тохиолдол, үргүдэлийн хагалгаа хийсний дараа дахин хүүхэдтэй болохыг хүсвэл угийн байсан хэвээр байлгах эсвэл нээх тохиолдол
선천적으로 정관이 폐쇄된 경우, 결핵과 같은 심한 질병을 앓은 후에 정관이 폐쇄된 경우, 불임시술 후에 다시 아이를 위해 정관을 복원하였지만 복원되지 않을 경우 등
- Төмсөгөн дэхь эр бэлгийн эсийн сааталтай **тохиолдол** **고환 내 정자형성에 이상이 있는 경우**

2) Эрэгтэйчүүдийн үргүдэлийн шинжилгээ **남성 불임 검사**

• Үрийн шингэний шинжилгээ **정액검사**

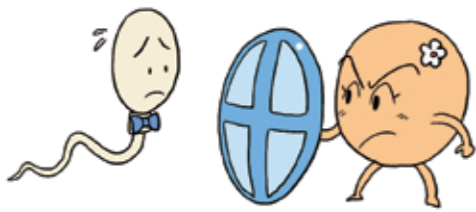
Эрэгтэйчүүдийн хувьд голдуу үрийн шингэний шинжилгээгээр эрүүл эсэхийг тогтооно. Үрийн шингэний шинжилгээг хийхийн тулд 2~3 хоногт хавьтахыг хориглож, үрийн шингэний шинжилгээний үр дүнг харгалзаж хөдөлгөөний талаас онцын өөрчлөлттэй бол 1долоо хоногийн дараа дахин шинжилгээ авч тодорхой оношийг тогтооно. Энэхүү оношлогооноос дахин өөрчлөлт гарвал нарийвчилсан шалтгаан оношыг гаргах үүднээс бөөр давсагний шинжилгээ болон эмчилгээ ялангуяа хиймэлээр үрийн шингэн суулгах болон нөхөн засах ажилбар ба нэмэлт үржилийн эмчилгээг хийх боломжтой.

남성의 경우 일차적으로 정액검사만을 통해 가임 능력을 평가합니다. 정확한 정액검사를 위해서는 2~3일 정도의 금욕이 요구되고, 정액검사 결과 수나 운동성 면에서 특별한 이상이 발견될 경우 1주일 정도 지난



Эрүүл мэндээ сахин хамгаалцгаая

후 재검사를 해서 정확한 결과를 얻도록 해야 합니다. 그 결과에서 특정 이상이 발견된다면 세부적인 원인 규명을 위해 비뇨기과적 검사나 치료, 또는 인공수정이나 체외 수정술과 같은 보조 생식술 치료를 받을 수 있습니다.



- **Үр тогтолтын шинжилгээ ханг** **정자 항체검사** эрэгтэйн үрийн шингэн ба эмэгтэйн үрийн шингэн нийлж үр тогтох эсэхийг шалгах шинжилгээ (боломжтой эсэх. Үрийн шингэний үр тогтоох чадварыг батлах шинжилгээ.)

남성 측의 정액과 여성 측의 혈청을 이용하여 정자에 대한 항체가 있는지를 검사합니다(항상 가능함. 정자에 대한 항체 유무를 확인하고 정상적인 수정 가능한지 검사함).

2) Эмэгтэйчүүдийн үргүйдэл **여성불임**

Эмэгтэйчүүдийн үргүйдэлийг тогтооход эрэгтэйчүүдтэй харьцуулахад шалтгаан олон ба эмчилгээ хүндрэлтэй. Эрэгтэйчүүдийн үүрэг үрийн шингэнийг боловсруулж гадагшлуулах боловч, эмэгтэйчүүд эр бэлгийн эсийг хүлээн авч, эр бэлгийн эстэй нийлж өсөх гэх мэт жирэмсэлтийн холбоотой шатлал олон авч үүнтэй холбоотой гүйцэтгэх үүрэг их юм.

여성 불임증은 남성에 비해 원인이 다양하고 치료도 복잡합니다. 남성의 역할은 정자를 생산하여 질 내에 사정 하는 것이지만, 여성은 정자를 받아들이고, 난자와 수정 시켜서 키워야 하는 등 임신에 관여하는 요소가 많고 이에 관여하는 역할이 크다고 할 수 있습니다.

1) Эмэгтэйчүүдийн үргүйдэлийн

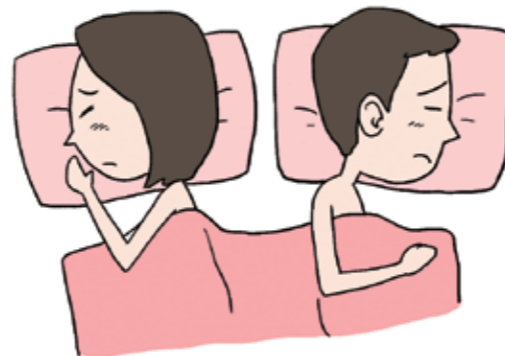
шалтгаан **여성 불임의 원인**

Эмэгтэйчүүдийн үргүйдэлийн шалтгаан дараах болно. **여성 불임증의 원인을 크게 나누어 보면 다음과 같습니다.**

- **Бэлгийн хавьталын саатал **성교장애****

үтрээ бага, гадна байрлах үтрээний мэдрэлийн таталт, үтрээний нүх бөглөрөх, үтрээний бөглөрөлт, үтрээний хэвийн бус байдал, умайн хавдар

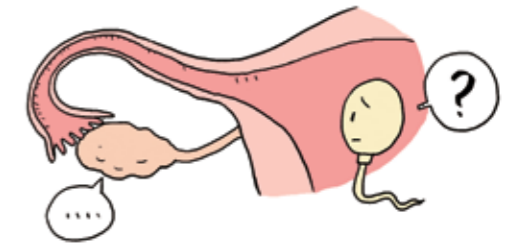
질 협착증, 외음부의 신경성 경련증, 처녀막 폐쇄증, 질 폐쇄, 질 결손, 자궁암 등



- **Сарын тэмдэгийн саатал **배란장애****

Здолоо хоногийн тогтмол сарын тэмдэг 2долоо хоногоор алдагдах шалтгаан төв мэдрэлийн системийн саатал, бодисын солилцооны саатал зэрэг

무배란으로 3회 연속적인 월경 주기 중 2회 이상의 무배란성 월경주기가 있을 때 원인은 중추신경계 이상, 난소 기능의 이상, 대사과정의 이상 등이 있습니다.



- **Өндгөн эсийн зогсолт **난관폐쇄****

өндгөвч өндгөн эсийг боловсруулж өндгөн эс ба эр бэлгийн эстэй нийлж үр тогтолтыг бий болгож умайн дамжуулах үүрэгтэй боловч энэ үйл явцад саатал гарахыг үргүйдэл гэнэ.

난관은 난자를 운반하여 난관 강으로 받아들이고 난자와 정자의 수정장소를 제공하고 수정된 난자를 자궁 속으로 이동시키는 역할을 하는데 이 중 어느 한 부분이라도 문제가 있으면 불임이 됩니다.



- **Умайн үйл ажилгааны саатал **자궁체부 이상****

умай үрийн шингэнийг хүлээн авч эс нийлж өсөж боловсрдог чухал газар. умайнд саатал гарвал үргүйдэл гэж үзнэ.

자궁은 정자를 받아들이고 수정된 난자를 착상시켜 성장시키는 곳으로 중요한 곳입니다. 이곳에 이상이 있을 때 불임이 됩니다.

- **Умайн хүзүүвчний саатал **자궁경관 이상****

Умайн хүзүүний олон арван үрий шингэн ялгарал явагдаж хүзүүвчний хананд үрийн шингэн наалдана. Хүзүүвчний хананд үрийн шингэн өсч үргүйдэлийг үүсгэнэ.

자궁경관은 많은 점액 분비선을 갖고 경관점액을 분비합니다. 경관점액이 염증으로 성상이 변질되면 불임증의 원인이 됩니다.

Эрүүл мэндээ сахин хамгаалцгаая

2) Эмэгтэйчүүдийн үргүйдэлийн шинжилгээ ————— 여성 불임 검사

• Ерөнхий шинжилгээ 기초검사

бамбай булчирхайн шинжилгээ, цусны шинжилгээ, цусны бүлгийн шинжилгээ, цусны ийлдэсний шинжилгээ, архаг хууч өвчний шинжилгээ, халдвар өвчний шинжилгээ мэт

요 검사, 일반혈액검사, 혈액형 검사, 혈청 검사, 만성 질환, 감염성 질환 등의 유무

• Биеийн дулааныг хэмжих 기초 체온표

Эмэгтэйчүүдийн биеийн тогтмол дулаан өндгөн эс боловсорч байгаа үед 36.6°C аас илүү 0.5°C нэмэгддэг тогтмол дулааныг хэмжиж өндгөн эс боловсролтыг хялбар мэдэж болно. Гэвч биеийн дулаан байнга өөрчлөгддөг бол заавал <тогтмол биеийн дулааны тэмдэглэгээ> хийх аргыг хөтлөж байх.

여성들의 기초체온은 배란이 일어난 직후 배란시점의 36.6°C보다 정확히 0.5°C 증가하므로 기초 체온표를 작성하시면 배란이 일어나는지를 손쉽게 알아볼 수 있습니다. 그러나 기초체온의 변화는 아주 민감하므로 반드시 <기초 체온표> 작성 요령을 잘 지켜서 작성해야 합니다 (매일, 본인이 직접 기록, 배란 여부 확인, 배란 직후 0.5°C 증가).

• Биеийн тогтмол дулаан хэмжих арга

기초 체온표 작성 요령

биеийн дулааныг хэмжихийн өмнө тамхи татах үс болон бусад хоол хөдөлөхөд биеийн дулаан өөрчлөгдөж шалгаж болохгүй учир өглөө унтаад сэрэнгүүтээ дулаанаа шалгаж байх. Хөдөлгөөнгүй байдлаас биеийн дулаан хэмжигчээр хэлний доор тавьж 3~5 минут байлгаж биеийн дулааныг тэмдэглэх. Ингэхийн тулд унтахын өмнө дулаан хэмжигчийг гарт ойр байх газар тавих.

체온을 재기 전에 흡연이나 물 또는 기타 음식을 먹거나 움직이게 되면 체온의 변화가 정확한 검사가 될 수 없으니 반드시 아침에 잠자리에서 눈뜨자마자 측정하도록 해야 합니다. 움직이지 않은 상태에서 체온계를 혀 밑으로 넣어 3~5분 동안 둔 후 눈금을 읽어 체온표에 기록하면 됩니다. 이를 위해서는 잠자리에 들기 전에, 체온계를 반드시 손에 닿는 곳에 두고 자는 것이 좋습니다.

• Гармоны шинжилгээ 호르몬 검사

Бамбай булчирхайн гармон, хөхний шүүрлийн хромон, бие эрхтэний гармон, өндгөвчний хромон сарын тэмдэгийн 3 дахь хоног дээр бий болж цусны шинжилгээгээр өндгөн эсийн өсөлт болон өндгөн эсийн өсөлт сарын тэмдэгийн мөчлөгт нөлөөлж байгаа хромоныг тогтоох шинжилгээ юм. (сарын тэмдэгийн 2~3 хоногт, өндгөвч болон өндгөн эсийн боловсролтыг шалгах).

갑상선 자극 호르몬, 유즙분비호르몬, 성선 자극 호르몬, 난포자극 호르몬 생리 3일째 실시하는 혈액검사로 난포의 성장과 배란기능에 영향을 줄 수 있는 호르몬수치를 검사 합니다(생리 2~3일째, 난소기능 및 배란기능 확인).

• Умайн өндгөвчний хөдөлгөөний зураг авах

자궁난관 조영술

умайн дотор болон өндгөвчний умай нээлтэй эсэхийг шалгахын тулд дотор дуран авиагаар X-ray зураг авч шалгах, сарын тэмдэг дуусны дараа хийнэ. (өндгөвчний суваг битүүрэл болон нийлсэн эсэхийг мэдэж болно).

자궁 내부 및 난관 개통 여부의 확인을 위해 조영제를 이용하여 X-ray 사진을 찍는 검사이며, 생리가 끝난 후에 실시합니다(나팔관 폐쇄 및 유착 등을 알 수 있음).

• Умайн хүзүүнчний салстын шинжилгээ ба хавьталын дараах шинжилгээ 자궁경부 점액 검사 및 성교 후 검사

өндгөн эс боловсрох үед шинжилгээ хийхэд савны амсарын салст эр бэлгийн эсийн хөдөлгөөнд үзүүлж байгаа нөлөөг харах шинжилгээ ба, хавьтсаны тэр өдөр болон үүрээр эсвэл өмнөх өдөр хавьтсаны дараа угаалт хийхгүйгээр эмнэлэгт ирж үзүүлэх шинжилгээ. (өндгөн эс боловсрох үе хэвийн эсэх, салстанд эр бэлгийн эс үлдсэн байдалыг дүгнэх).

배란기 때 검사하며, 자궁입구의 점액이 정자의 운동성에 미치는 영향을 보는 검사로, 당일 새벽이나 전날 밤에 부부관계 후 세척을 하지 않은 상태에서 병원에 내원하여 검사합니다(배란기 때, 점액상태, 점액 내 잔존하는 정자 상태 평가).



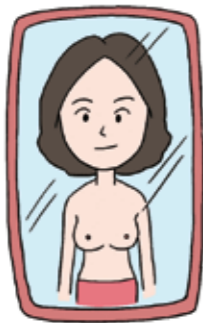
05 ӨӨРӨӨ ХӨХӨӨ ШАЛГАХ

자가 유방 검사

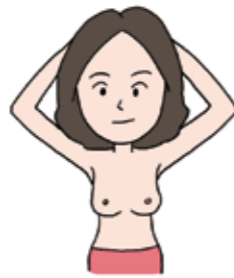
Өөрөө хөхөө шалгахдаа нэг сард нэг удаа тогтмол шалгана

자가 유방 검사를 한 달에 한 번씩 매달 정기적으로 합니다

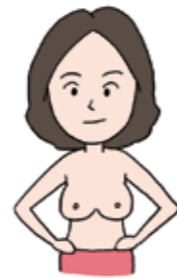
- Сарын тэмдэг ирэхийн өмнө ба дууссаны дараа 2~3 хоногийн дараа болон сарын тэмдгийн дараа сар бүрийн 1нд эсвэл сүүлд толины өмнө усанд орж байхдаа шалгах нь сайн.
- Өөрөө хөхөө шалгах нь хөхний хавдарын эхний шинж тэмдэгийг илрүүлэхэд ач тустай арга юм.
- Пееж 전 여성은 생리가 끝난 후 2~3일 후, 폐경 후 여성은 매달 1일이나 말일에 거울 앞에서 목욕 중에 하는 것이 좋습니다.
- 자가유방검사는 유방암을 조기 진단하는 효과적인 방법입니다.



1



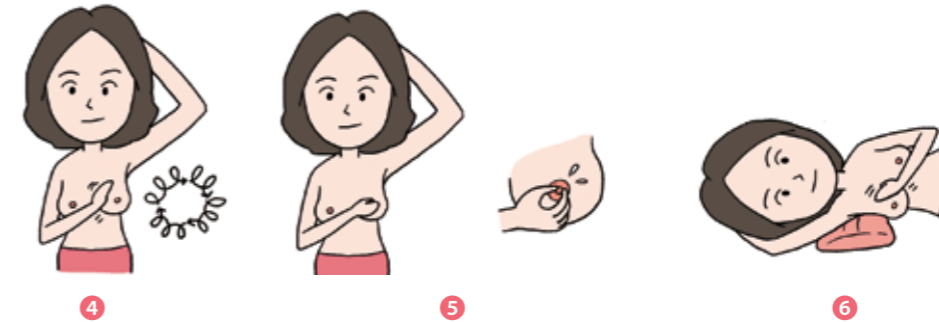
2



3

- 1 **Толины өмнө зогсоод хөхөө шалгаж үзнэ. Хөхний толгой, хөхний арьс болон хөхнөөс шүүс гарч байгаа эсэх хөхөнд хатуу эд тэмтрэгдэх эсэхийг шалгана.**
거울 앞에 서서 유방을 살펴봅니다. 유두의 분비물이나 유방 피부함물, 비대칭 여부를 살펴봅니다.
- 2 **Толины өмнө зогссон байдлаар гараа толгойн ард тавиж хоёр талаар харж хөхийг шалгана.**
거울 앞에 선 채로 손을 머리 뒤에 얹고 양쪽으로 기울여 유방을 살펴봅니다.
- 3 **Гараа ташаанд байрлалтайгаар биеээ урд талаас нь хөхөө шалгана.**
허리에 손을 얹고 몸을 앞으로 기울여 유방을 자세히 살펴봅니다.

Эрүүл мэндээ сахин хамгаалцгаая



- 4 **Шүршүүрт орж байхдаа савантай гараар зүүн гараа өргөж баруун гарын үзүүрээр тойруулж нар зөв тойруулан суганаас эхэлж удаан хөхөө шалгана.**
사워를 하면서 비누 묻은 손으로 왼팔을 올리고 오른손 끝으로 동심원을 그리면서 시계방향으로 겨드랑이부터 천천히 유방을 만져갑니다.
- 5 **Тойрог байдлаар хөхний толгой хүртэл тэмтэрч үзнэ. Хөхний үзүүр(толгой) ийг зөөлнөөр шахаж шүүс ус гарч байгаа эсэхийг шалгана. Баруун гараа өргөж зүүн гараар баруун талын хөхийг ижилхэн аргаар шалгана.**
원을 좁혀 유두까지 충분히 만져봅니다. 젖꼭지(유두)를 가볍게 짜내 분비물이 있나 살펴봅니다. 오른팔을 올리고 왼손으로 오른쪽 유방을 같은 방법으로 진찰합니다.
- 6 **Алчуур болон дэр толгойныхоо дор тавьж хэвтээд 4,5 удаа хөдөлгөөнийг давтан хийнэ. (үргэлж цагираг хэлбэрээр хөхийг сайтар тэмтэрч үзнэ.)**
타월이나 베개를 어깨에 받치고 누워서 4,5번의 동작을 반복합니다(항상 동심원으로 유방을 골고루 만져 봅니다).

Өөрөө хөхөө шалгах явцад хөхний хоёр талын байрлал алдагдсан болон хөх болон суганд хатуу биет тэмтрэгдэх, арьс, хөхнөөс шүүс гарах, хөх нойтон оргих шинж тэмдэг мэдрэгдвэл эмчид хандах шаардлагатай.

자가 유방 검사 중에 좌우 비대칭이나 유방 또는 겨드랑이에 혹이 만져지거나 피부 또는 유두의 함몰, 유두 분비물이 있으면 의사의 진찰을 받아야 합니다.



ЖИРЭМСЭН ЭХИЙН ЭРҮҮЛ МЭНДИЙН ХЯНАЛТЫН ХӨТӨЧ



특별코너

임산부 건강관리 가이드



ТУСГАЙ БУЛАН

ЖИРЭМСЭН ЭХИЙН ЭРҮҮЛ МЭНДИЙН ХЯНАЛТЫН ХӨТӨЧ

임산부 건강 가이드

01 Жирэмслэлтийг төлөвлөх хэрэгтэй 계획임신을 합니다

Эрүүл эцэг эхээс эрүүл хүүхэд төрнө. Жирэмслэхээс өмнө биеийн байдал болон ахуйн зуршлаа хянаж, эцэг эх болох бэлтгэлээ хийнэ. Жирэмсний эхний үед хүүхэд өсч бойжих чухал үе учраас жирэмслэлтийг төлөвлөх хэрэгтэй. бэлтгэлээ хийнэ. Жирэмсний эхний үед хүүхэд өсч бойжих чухал үе учраас жирэмслэлтийг төлөвлөх хэрэгтэй.

건강한 부부가 건강한 아기를 낳습니다. 임신하기 전에 건강상태와 생활습관을 점검하고 부모 준비를 합니다. 임신초기는 아기발달에 중요한 시기이므로 계획 임신을 합니다.

Эрүүл хүүхэд төрүүлэхийн тулд жирэмслэлтийг төлөвлөх хэрэгтэй.

건강한 아기를 낳으려면 계획임신을 합니다

- Жирэмслэхээс өмнө эмнэлэгт очин эрүүл мэндийн байдлаа шалгуулан бэлтгэх.
- Жирэмсний үед зөв ахуйн зуршилд суралцах.
- Иод болон төмрийн бэлдмэл орсон олон төрлийн витамин уух.
- Биеийн жиндээ анхаарч хэт таргалахгүй байх.
- Шүдний өвчин болон цус багадалт зэрэг бусад өвчнийг урьдчилан эмчлүүлсэн байх.
- Жирэмслэлтэнд бие болон сэтгэл санаагаа бэлдэхээс гадна санхүүгийн бэлтгэлийг хийх.
- Имсингэжээ өмнө эмнэлэгт очин эрүүл мэндийн байдлаа шалгуулан бэлтгэх.
- Имсингэжээ өмнө эмнэлэгт очин эрүүл мэндийн байдлаа шалгуулан бэлтгэх.
- Имсингэжээ өмнө эмнэлэгт очин эрүүл мэндийн байдлаа шалгуулан бэлтгэх.
- Имсингэжээ өмнө эмнэлэгт очин эрүүл мэндийн байдлаа шалгуулан бэлтгэх.



Жирэмсэн эсэхийг нотлох имсингэжээ

Эмэгтэйчүүдийн эмнэлэгээс асуудаг олон асуултын нэг жирэмсэн эсэхээ мэдэхийг хүссэн асуулт байдаг. Шээсээр үздэг жирэмсний тест нь сарын тэмдэг тогтворжсон тохиолдолд сарын тэмдэг ирэх өдрөөс нэг долоо хоногийн өмнө, тухайлбал сарын тэмдэг ирснээс хойш 3 долоо хоногийн дараа сарын тэмдэг ирэхгүй бол магадлал өндөртэй гэсэн үг. Харин сарын

Эрүүл мэндээ сахин хамгаалцгаая

тэмдэг ирэх өдрөөс 14 хоногийн өмнө ирэх бол сарын тэмдэг ирэх өдрөөр мэдэх боломжгүй гэсэн үг. Сарын тэмдэг оройтосноос болоод шээсний шинжилгээгээр жирэмслэх эсэх нь мэдээж хожуу мэдэгдэх тохиолдол ч байдаг. Тэгвэл жирэмсэн эсэхийг шалгаххаас өмнө жирэмсэн эсэхээ мэдэх өөр арга байгаа болов уу?

산부인과 건강 상담실에 많이 올라오는 질문 중에 하나는 바로, 임신인지 아닌지 여부를 궁금해 하는 질문입니다. 시중에서 파는 소변으로 하는 임신 반응 측정기는 월경이 규칙적인 경우는 월경 예정일 1주일 경, 즉 배란 후 약 3주 뒤면 나타나는 예민도를 가지고 있습니다. 그러나 배란은 예정 월경일로부터 14일 전에 일어나므로 미리 배란일을 정확히 알 수 있는 것은 아닙니다. 물론 배란이 늦어져서 소변 검사에서 임신 반응이 늦게 나오는 경우도 많이 있습니다. 그렇다면, 임신확인 검사 전에 임신을 추정할 수 있는 방법이 있을까요?

1 Сарын тэмдэг ирэх өдрөөсөө хэтрэн ирэхгүй тохиолдолд

월경예정일이 지나도 월경이 없을 때

2 Ханиад хүрсэн мэт халуурах үед

감기에 걸린 것처럼 열이 날 때

3 Хөх урьдынхаасаа томрох үед

가슴이 보통 때보다 커질 때

4 Дотор муухайрч бөөлжис хүрэх хоолны шингэц муудах

속이 메스껍고 소화가 안 될 때.

5 Шээс ойрхон хүрч, өтгөн хатна

소변은 잦고, 변비 증상이 있을 때



✓ Жирэмсний эхний үеийн шинжүүдийг мэдэх хэрэгтэй. Имсингэжээ

- Сарын тэмдэг үзэгдэхгүй болно. 월경이 없어진다
- Шээс байнга хүрнэ. 소변이 자주 마렵다
- Хөх хөндүүрлэн томорно. 유방이 민감해지고 커진다
- Амархан ядарна. 쉽게 피곤하고 나른하다
- Хоол амтгүй санагдан дотор муухайрна. 입맛이 없고 울렁거린다

Эрүүл мэндээ сахин хамгаалцгаая

02 Жирэмслэхийн өмнө эрүүл мэндээ сайтар тордох хэрэгтэй. Имшинжаргалыг эрүүл мэндээ сайтар тордох хэрэгтэй.

Эрүүл мэндээ тордох нь эх үрийн эрүүл мэндэд чухал нөлөөтэй. Эрүүл мэндээ тордох нь эх үрийн эрүүл мэндэд чухал нөлөөтэй. Эрүүл мэндээ тордох нь эх үрийн эрүүл мэндэд чухал нөлөөтэй.

- Эхийн эрүүл мэндээр ургийн өсөлт, хөгжил мөн ургийн гажгийг шинждэг.
Эхийн эрүүл мэндээр ургийн өсөлт, хөгжил мөн ургийн гажгийг шинждэг.
- Жирэмслэлт болон төрөлтийн талаар зөвлөгөө, мэдээлэл авах.
Жирэмслэлт болон төрөлтийн талаар зөвлөгөө, мэдээлэл авах.
- Бие болон сэтгэл санаа амар тайван байх.
Бие болон сэтгэл санаа амар тайван байх.



Жирэмсний мөчлөгтэй үйлдүүлэн биеэ тордох.

Имшинжаргалыг эрүүл мэндээ сайтар тордох хэрэгтэй.

Эмнэлэгт үзүүлэх үе болон тоо

Жирэмсний 7 сар хүртэл сард нэг удаа, жирэмсний 8-9 сартайд хоёр долоо хоногт нэг удаа, жирэмсний 9 сартайгаас хойш долоо хоногт нэг удаа үзүүлэх. Биеийн байдал таагүй бол шууд шинжилгээ хийлгэх.

Имшинжаргалыг эрүүл мэндээ сайтар тордох хэрэгтэй.



Эрүүл мэндийн шинжилгээ

Эрүүл мэндийн шинжилгээ

- Жирэмсэн эсэхийг нотолсний дараа ахуйн зуршил, урьд нь өвдөж байсан эсэх, гэр бүлийнхэн дотор өвчтэй хүн байгаа эсэхийг судлах.
- Даралт болон биеийн жинг хэмжих.
- Жирэмсний үед шаардлагатай шинжилгээ хийх.
- Имшинжаргалыг эрүүл мэндээ сайтар тордох хэрэгтэй.
- Хүнийн эрүүл мэндийн байдлаас хамааран өөр шинжилгээ авч болно.
- Имшинжаргалыг эрүүл мэндээ сайтар тордох хэрэгтэй.



TIP

Эрүүл мэндийн шинжилгээ

Шинжилгээний нэр Гаргал	Шинжилгээний агуулга Гаргал
Энгийн шинжилгээ	Энгийн шинжилгээ - Цус багадалт болон дархлаажилтыг үзэх Энгийн шинжилгээ - Цус багадалт болон дархлаажилтыг үзэх
Цусны шинжилгээ Хүнийн эрүүл мэндийн байдлаас хамааран өөр шинжилгээ авч болно.	Цусны шинжилгээ-Элэгний үрэвсэл, Бэлгийн замын халдварт өвчин, ДОХ ийн шинжилгээ Цусны шинжилгээ-Элэгний үрэвсэл, Бэлгийн замын халдварт өвчин, ДОХ ийн шинжилгээ
Шээсний шинжилгээ Сонголт	Шээсний шинжилгээ-Элэгний үрэвсэл, чихрийн шижин, жирэмсний хордлогыг шинжинэ. Шээсний шинжилгээ-Элэгний үрэвсэл, чихрийн шижин, жирэмсний хордлогыг шинжинэ.
Эхийн буюу хэт авианы шинжилгээ Эхийн буюу хэт авианы шинжилгээ	Эхийн буюу хэт авианы шинжилгээ-Эхийн буюу хэт авианы шинжилгээ Эхийн буюу хэт авианы шинжилгээ-Эхийн буюу хэт авианы шинжилгээ
Умайн хүзүүний хорт хавдрын шинжилгээ	Умайн хүзүүний хорт хавдрын шинжилгээ-Умайн хүзүүний хорт хавдрын шинжилгээ Умайн хүзүүний хорт хавдрын шинжилгээ-Умайн хүзүүний хорт хавдрын шинжилгээ

Эрүүл мэндээ сахин хамгаалцгаая

Өтгөн хатах 변비

- **Дааврын нөлөөгөөр гэдэсний гүрвэлзэх хөдөлгөөн багасснаас болж бий болдог.**
호르몬의 영향으로 장 운동이 감소하여 나타납니다.
- **Ус сайтар ууж /Өдөрт 6-8 аяга/ жимс болон ногоо их идэх.**
물을 충분히 마시고(하루에 6~8잔) 과일과 야채를 많이 먹습니다.
- **Тогтмол цагт өтгөнөө гаргах зуршилд дадах.**
규칙적인 배변 습관을 유지합니다.

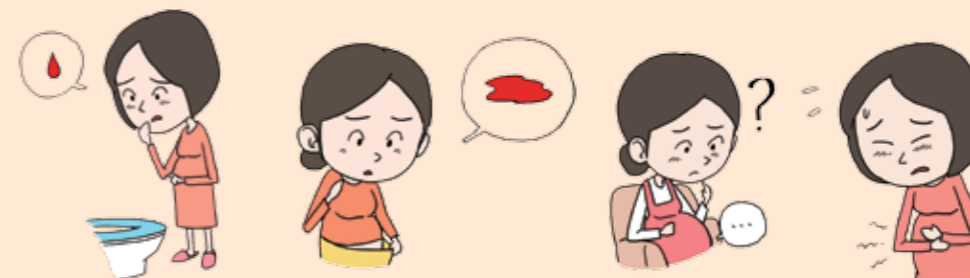


Ойр ойрхон шээх 잦은 소변

- **Сав томорч давсаг дарснаас бий болдог.**
자궁이 커지면서 방광을 눌러 나타납니다.
- **Үтрээний булчин агшиж багассанаас шээс ойр ойрхон хүрдэг.**
질 근육 수축운동으로 근육을 강화합니다.
- **Шээсээ тасалж түр барих дасгалаар үтрээний булчинг чангалах дасгалыг давтан хийх.**
소변을 끊어 보는 방식으로 질 근육 수축운동을 하며 수축과 이완을 반복합니다.



Дараах шинж илэрэх ед эрсдэлтэй учир шууд эмнэлэг явах хэрэгтэй.
다음 증상이 있을 때는 위험하므로 즉시 병원에 갑니다



- **Гэнэт доош цус гарах үед** 갑자기 아래로 피가 나올 때
- **Биеийн жин гэнэт нэмэгдэх үед** 몸무게가 갑자기 늘 때
- **Доош шээс шиг шингэн зүйл /ус/ гарах үед**
질 아래로 소변 같은 물(양수)이 흐를 때
- **Толгой өвдөх юмуу хараа муудах үед** 머리가 아프거나 눈이 침침할 때
- **Халуурах юмуу чичрэх үед** 열이 나거나 떨릴 때
- **Гэдсэн доторх хүүхдийн хөдөлгөөн гэнэт мэдэгдэхээ болих үед**
뱃속 아기 움직임이 갑자기 느껴지지 않을 때
- **Тогтсон минутын зайтай өвдөх үед** 규칙적으로 배가 아플 때
- **Байнга бөөлжөөд байвал** 구토가 계속될 때
- **Их хавагнах бол** 붓기가 심할 때
- **Нэг өдрөөс илүү гүйлгэх үед** 설사가 하루 이상 계속 될 때
- **Нуруу болон хажуугаар хүчтэй өвдөх үед** 등이나 옆구리가 심하게 아플 때

Эрүүл мэндээ сахин хамгаалцгаая

05 Эхийн үүрэг маш чухал 엄마의 영양은 중요합니다

Эхэд зориулсан эрүүл хоол хүнсийг бэлтгэх хэрэгтэй.

엄마를 위한 건강한 식단이 필요합니다

- **Өдөрт гурван удаа тогтмол сайн хооллох.**
세끼 식사를 규칙적으로, 골고루 음식을 먹습니다.
- **Хоёр хүний орцоор идэхгүй байх.**
2인분을 먹지 않습니다.



Жирэмсний 5 сартайгаас эхлээд өдөрт 300 калоритой хоол идэх.

임신 5개월부터 매일 300Kcal를 더 먹습니다

300Kcal хэр их хэрэглэж байна вэ? 300Kcal는 어느 정도인가?

= 1 аяга будаа(300Kcal)
밥 1공기(300kcal)

= + + + +

Сүү 1/2 аяга (80Kcal) өндөг 1 ширхэг (75Kcal) помидор 1 ширхэг(25Kcal) талх 1 зүсэм (100Kcal) салат нэг таваг (20Kcal)
우유 1/2잔(80kcal) 달걀 1개(75kcal) 토마토 1개(25kcal) 식빵 1쪽(100kcal) 샐러드 한접시(20kcal)

Жирэмсэн үед нийт 8-12кг жин нэмэх нь хэвийн. 임신기간 동안 총 8~12kg의 몸무게 증가가 적절합니다

- **Сар бүр биеийн жингээ үзэж мэдэх.**
Жирэмсний эхэн үед 1-2кг, дунд үед 5кг, сүүл үед 5кг нэмэгдэх нь хэвийн.
매달 몸무게를 재고 알아둡니다. 임신 초기에 1~2kg, 중기에 5kg, 말기에 5kg 증가가 적절합니다.
- **Эхийн биеийн жин бага нэмэгдвэл, жижигхэн хүүхэд гарч болно.**
엄마 몸무게가 조금 늘면, 작은 아기가 태어날 수 있습니다.
- **Эхийн биеийн жин хэт нэмэгдвэл, гэдсэн дэх хүүхэд томорч өөрөөрөө төрөхөд хүндрэлтэй болдог.**
엄마 몸무게가 너무 많이 늘면, 뱃속 아기가 커져서 자연분만이 어려울 수 있습니다.



Хоолны “хэмжээ”нээс илүү “чанар” чухал. 음식의 ‘양’보다 ‘질’이 중요합니다

Уураг, Витамин(В6, С), төмөр орсон хоол идэх.
단백질, 비타민(B6, C), 철분이 많은 음식을 먹습니다

Уураг 단백질		Витамин В6 비타민 B6	
Витамин С 비타민 C		Төмрийн бэлдмэл 철분	

Эрүүл мэндээ сахин хамгаалцгаая

Төмрийн бэлдмэлийг жирэмсний 5 сартайгаас эхлээд ууна 철분약을 임신 5개월부터 먹습니다

Цусны хэмжээ ихэснээр цус багадалт үүсдэг учраас төмрийн бэлдмэл өдөр бүр уух хэрэгтэй.

혈액량이 늘어 빈혈이 오므로 철분약은 매일 먹어야 합니다.

Архи тамхийг цээрлэх.

술과 담배를 삼갑니다

• Архи тамхи нь хүүхдийн гажиг, дутуу өсөлт, дутуу төрөлт зэргийг бий болгодгоороо аюултай.

술과 담배는 아기의 기형, 성장 장애, 조산의 위험을 높입니다.

• Кафейн орсон ундаа /кофе, колло, улаан цай, ногоон цай/ зэргээс татгалзах.

카페인 음료(커피, 콜라, 홍차, 녹차)도 자제합니다.

Дураараа эм ууж болохгүй.

약은 함부로 먹으면 안 됩니다

Ханиадны эм, өтгөн хаталтны эм, ходоодны эм, нойрны эм, тайвшруулах эм, дотор муухайрахад уудаг эм, ядаргаа тайлах эм, харшлын эм, хамар хоолойн үрэвсэлийн эм, өвчин намдаах зэрэг эмийг хэрэглэхдээ эмчтэй зөвлөх.

감기약, 변비약, 위장약, 수면제, 신경안정제, 멀미약, 피로회복제, 알레르기성 비염약, 진통제 등 약물이나 건강 보조식품을 먹을 때는 의사와 상의합니다.

06 Төрөхөд бэлтгэнэ 출산 준비를 합니다

Төрөх эмнэлэг болон туслалцаа авч болох талаар шалгана.
출산 병원과 도와줄 자원을 확인합니다

•Тохижилт болон авто замын дөтийг сонгон төрөх эмнэлэгээ сонгох.

시설과 교통 편리성을 고려해서 출산할 병원을 정합니다.

•Эмнэлэг руу явахад сүүх тээврийн хэрэгсэл юу болохыг туслах хүнийг олж мэдэх.

병원으로 갈 교통편과 도와줄 사람을 알아봅니다.

•Төрөх талаар мэдээлэлтэй болох.

분만방법에 대한 정보를 확인합니다.



Өөрөөрөө
төрөх
자연분만

Үтрээгээр хүүхэд төрүүлэх арга бөгөөд, төрөхгүй удвал өвдүүлэх тариа хийж болно. Эхний төрөлт 10 цагаас дээш, хоёр дах төрөлт 5 цаг хэртэй болно.

Төрсний дараа 2-3 өдөр эмнэлэгт хэвтэнэ.

질을 통한 분만 방법으로, 분만이 지연되면 진통을 촉진하는 약물을 사용할 수 있습니다. 처음 분만은 10시간 이상, 두 번째 분만은 5시간 정도 걸립니다. 분만 후 2~3일 입원합니다.

Хагалгаагаар
төрөх
수술분만

Өөрөөрөө төрөх хэцүү буюу эрүүл мэндээс болоод хагалгаа хийлгэнэ.

Хагалгаагаар төрөх нь долоо хоног хэртэй эмнэлэгт хэвтэх ба зардал өндөр гарна. 자연분만이 힘들거나 건강문제가 있으면 제왕절개수술로 분만합니다. 수술분만은 일주일 정도 입원하므로 비용이 많이 듭니다.

Өвдөхгүй
төрөх
무통분만

Мэдээ алдуулах тариа хийлгээд өвдөхгүй хүүхэд төрүүлэх арга.

Эхийн ухаан сэргэг байх ба хүүхдийнхээ уйлах дүүг сонсох боломжтой.

마취약을 사용해서 진통 없이 아기를 낳는 방법입니다. 엄마는 의식이 있으므로 아기 울음소리를 들을 수 있습니다.

Эрүүл мэндээ сахин хамгаалцгаая

Эмнэлэгт хэвтэх бэлтгэлээ хангах. **입원준비를 합니다**



- Төрсний дараа туслах гэр бүлийнхэн болон байгууллага байвал урьдчилан мэдэж төлөвлөх.
- Эмнэлэгийн утасны дугаар болон яаралтай үед ярих утасны дугаар зэргийг нүдэнд ил газар тавьж, гар утсандаа дугаарыг нь хадгалах.
- Эмнэлэг руу авч явах зүйлээ цүнхэнд хийж урьдчилан бэлдэх. Эрүүл мэндийн дэвтэр, эхийн эмнэлэгт үзүүлдэг дэвтэр, хүүхдийн эд хэрэглэл /нярайн цамц, даавуу, өлгий, малгай зэрэг/Эхийн эд хэрэглэл /шүдний оо, сойз, гар нүүрний алчуур, углааш, бандааш, хөхүүлэх зориулалтын лейвчик, гадуур хувцас зэрэг/
- Нөхрийн хувьд бас төрөлтөнд бэлдэн гадагш гарахдаа байнга гар утсаа асаалттай байлгах
- 출산 후에 도와줄 가족이나 기관을 미리 알아보고 계획합니다.
- 병원 전화번호와 비상 연락망을 잘 보이는 곳에 써 놓고, 휴대폰에 번호를 등록합니다.
- 병원에 가져갈 가방을 미리 챙겨둡니다.
의료보험카드, 산모수첩, 아기용품 (배냇저고리, 속싸개, 겉싸개, 모자 등),
엄마용품(치약, 칫솔, 수건, 슬리퍼, 팬티, 수유용 브래지어, 겹옷 등)
- 남편도 분만에 대비해 외출하면 항상 휴대폰을 켜둡니다.

Хэзээ эмнэлэг явах хэрэгтэй вэ? **언제 병원에 가야 하나요?**

Анх төрж байгаа эхийн хувьд

처음 분만하는 엄마는

5-10 минутын зайтай тогтмол цагаар гэдэс өвдөх юмуу ус нь гарах үед эмнэлэг явна.

5~10분 간격으로 규칙적으로 배가 아프거나 양수가 터졌을 때 병원에 갑니다.



Анх төрж байгаа биш эхийн хувьд **처음 분만이 아닌 엄마는**

Ягаан өнгөтэй шүүрэл үзэгдэх юмуу тогтмол цагаар гэдэс өвдөж эхэлбэл шууд эмнэлэг явна.

이슬*이 보이거나 규칙적으로 배가 아프기 시작하면 바로 병원에 갑니다.

*Ягаан өнгөтэй шүүрэл- Савны амсар нээгдэхэд хааж байсан хэсгээс цус болон биеэс ялгарах зүйлтэй нэгдэн улаан шардуу өнгөтэй зүйл гадагшилна

*이슬 : 자궁문이 열리면서 입구를 막았던 조직, 혈액, 분비물이 나오는 것으로 갈색이나 선홍색 분비물입니다.

Эрүүл мэндээ сахин хамгаалцгаая

07 Төрөлтөнд зориулсан D-30 өдрийн бэлтгэл **출산**을 위한 D-30일 준비

D-Day	төрөхөд бэлтгэх зүйлс
D-30	Сарын дараа ээж болно. Хөөрхөн эрүүл хүүхэдтэй болно гэсэн итгэлтэй байж зүрх сэтгэлээ бэлтгэх хэрэгтэй. 한달 후면 엄마가 되어요. 예쁘고 건강한 아기를 낳을 수 있다는 자신감을 가지고 마음의 준비를 하세요.
D-29	Өвдөж эхэлвэл хэзээ ч хамаагүй эмнэлэг руу явна гэсэн эмнэлэгт хэвтэх бэлтгэлээ хангах хэрэгтэй. Тэмдэглэл хөтөлдөг дэвтэртээ биеийн байдлаа ажиглан бичиж цүхэндээ авч явна. 신호가 오면 언제라도 병원에 갈 수 있도록 입원용품을 준비해두세요. 체크리스트를 보면서 하나하나 점검하여 가방에 담아 둡니다.
D-28	Төрөх бэлтгэлийг нөхөртэйгээ хамт хийж үзнэ. Амьсгалах арга, дүлэх арга зэргийг давтан яг төрөх үедээ хэрэглэхээр бэлдэх. Өдөр 10-20 минут гаргаад дасгал хийхэд болно. 분만에 대비해 남편과 함께 연습을 해봅니다. 라마즈 호흡법이나 소프롤로지 호흡법 등을 반복해서 익히게 되면 실제 출산에서 침착하게 대처할 수 있습니다. 하루 10-20분 간 일정 시간을 정해 놓고 연습하면 좋겠지요.
D-27	Хүүхэд гэдсэндээ бага зэрэг доошлох үед давсаг дарагдаж байнга бие засан гэдэс хатуурч хажуу хэсгээр өвдөнө. Сэтгэл санаа амархан уймардаг учраас усанд орох юмуу салхинд гарах зэргээр сэтгэлээ сэргээж үзээрэй. Эмнэлэгээс эхогоор дарж өгсөн хүүхдийнхээ зургийг харж хүүхэдтэйгээ ярилцаарай. 태아가 약간씩 내려앉음에 따라 방광이 눌러 화장실에 자주 들락거리고 배가 딱딱하게 뭉치면서 옆구리 부분에 통증을 느끼게 됩니다. 기분이 우울해지기 쉬운데 샤워나 산책 등을 통해 기분을 전환해 보세요. 병원에서 찍어준 초음파 사진을 들여다보며 아기와 대화를 나누어도 좋겠지요.
D-26	Төрөх хүүхэддээ нярайн хэрэгсэл авснаа дахин шалгаж мартсан зүйл байгаа эсэхийг тэмдэглэнэ. Мартсан зүйл байвал нэмж авах ба эмнэлэгээс гарахдаа хүүхэддээ өмсүүлэх хувцас болон угжны сав, дотуу гадуур өлгий зэргийг тусгай цүнхэнд хийж тавина. 태어날 아기를 위해 구입한 신생아 용품 중 빠진 것이 없는지 다시 한번 체크해 봅니다. 빠진 것이 있다면 채워 넣고 퇴원할 때 아기에게 입힐 옷과 우유병, 속싸개, 겉싸개 등을 따로 가방에 챙겨둡니다.
D-25	Хүүхдийн арьс маш эмзэг. Нярай хүүхдийн хувцас, жийргэвч, хөнжил зэргийг урьдчилан угааж хатаан хүүхдэд ямар нэг нөлөөлөл өгөхөөргүй байх хэрэгтэй. 아기 피부는 연약하답니다. 신생아 의류나 기저귀, 이불 등을 미리 빨아 햇빛에 말려두면 화학약품이 빠져나가 아기에게 보다 안심하고 사용할 수 있습니다.

D-Day	төрөхөд бэлтгэх зүйлс
D-24	Эмчидээ үзүүлж шинжилгээ хийлгэх Таагүй зүйл байгаа эсэх болон өөр асууж лавлах зүйл байвал эмчээсээ асууж тэмдэглээд урьдчилан төрөх өдрөө асуугаарай. 정기검진을 받아요. 불편한 사항이나 의문점을 적어 두었다가 담당의사에게 물어보고 분만예정일도 확인하세요.
D-23	Эмнэлэгт хэвтэх учраас нөхөртөө урьдчилан гэр орны ажлын талаар сайн тайлбарлаж өгөх. Эхнэр нь байхгүй ч сандарч мэгдэхгүйгээр өдөр тутмын эд зүйлээ хаана хийдгийг нь мэдэж, байнга ашигладаг утасны дугаар зэргийг тэмдэглэж тайлбарлаж өгөх хэрэгтэй. 입원에 대비해 남편에게 미리 집안 일에 대해 알려둡니다. 아내가 없어도 당황하지 않도록 주요 생활품이 있는 자리, 자주 사용하는 전화번호 등에 대해 미리 알려두고 메모를 해서 붙여 둡니다.
D-22	Гэдэс хатуурах юмуу таталдаж өвдөх мэдрэмж төрвөл хүүхэд гарах ойрхон байна гэжбодох болдог. Төрөх талаар бодохоор сэтгэл догдолж санаа зовнидог. Томчууд болон эгч нарын төрсөн талаар ярилцан сонсоод үз. Эсвэл жирэмслэлтэй холбоотой ном уншаад үз. Төрөх талаар сэтгэлийн бэлтгэл сайн хий. 배가 뭉치거나 당기는 느낌이 들면 아이 낳는 일이 멀지 않았다는 생각을 하게 됩니다. 출산을 생각하면 가슴이 두근거리고 걱정입니다. 어른들이나 언니, 선배들에게 출산을 맞는 자세에 대해 대화를 나누어봐요. 아니면 임신 관련 책을 다시 한번 읽어보며 차분히 출산에 대한 마음의 준비를 해요.
D-21	Нөхөртэйгээ нярай хүүхдийг өсгөх талаар сайтар ярилцаад үз. Хүүхдээ гарахаар юу хийх талаар ярилцан хүүхдийн живх солих, сүүг нь найруулах, усанд оруулах болон хүүхдээ хувцаслах, үйлж байгаа хүүхдээ аргадах зэрэг нярай хүүхдийг асрах талаар хамтдаа дасгал хийвэл дараа нэмэр болно. 남편과 육아 방법에 대해 구체적인 이야기를 나눠 봐요. 육아에 대한 기본적인 방침을 세우고 산모의 몸조리와 아기 기저귀 채우기, 분유 타기, 목욕시키기, 아기 옷 입히기, 우는 아기 달래기 등 신생아 돌보기에 대한 구체적인 연습을 함께 해보는 것도 도움이 됩니다.
D-20	Хүүхэд аарцагны яс руу доошлонгоо ходоодыг шахах нь багасдаг учраас хооллоход амар болдог. Сүү болон дүпү, загас зэрэг уурагтай хоол хүнсийг идэх нь төрөх эмэгтэйн эрүүл мэндэд сайн. 태아가 골반 쪽으로 하강하면서 위의 압박감이 줄어들어 식사하기가 한결 편해졌어요. 우유와 두부, 생선 등 단백질질을 충분히 섭취하여 막달의 산모 체력을 키워주세요.
D-19	Бие хөөж гар, хөлийн хавиар бадайрч гэдэс дүүрч нойронд муу болдог. Тэгсэн ч хүүхдийнхээ төлөө унтах гэж хичээх хэрэгтэй. Сайн унтаж амрах нь төрөхөд зайлшгүй хэрэгтэй зүйл юм. Нойр хүрэхгүй бол сүү бүлээсгээд нэг аягыг уувал сайн. 몸이 붓고 팔, 다리에 쥐가 나며 배가 불러 잠이 잘 안 오게 됩니다. 그래도 태아의 건강을 위해 숙면을 취하도록 노력하는 것이 좋아요. 잠을 충분히 자두는 것도 순산을 위한 필수조건이 됩니다. 잠이 잘 안 올 때는 우유를 따뜻하게 데워 한잔 마시는 것도 도움이 됩니다.

Эрүүл мэндээ сахин хамгаалцгаая

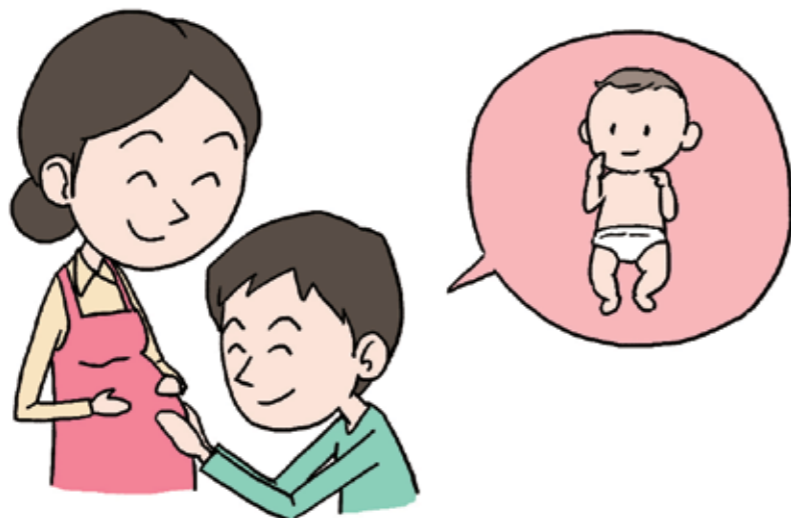
D-Day	төрөхөд бэлтгэх зүйлс
D-18	Эмнэлэгт очин үзүүлэх. Эхогоор хүүхдийн доош хэр зэрэг буусан байдал ба хүүхдийн байрлал, хүйн байрлал болон үргийн усны хэмжээ зэргийг тэмдэглээрэй 병원에 가서 정기검진을 받아요. 초음파 검사 등을 통해 태아의 하강, 아기의 위치나 자세, 태반의 위치와 양수의 양 등을 체크하세요.
D-17	Хүүхдийн альбомыг бэлдэх хэрэгтэй. Хүүхэд мэндлэх явцыг хадгалах камер болон аппаратыг бэлтгэх хэрэгтэй. Өнөөдрийг хүртэл дарсан эхогийн зургуудыг дарааллаар нь эмхэлж тавих. 아기 앨범을 준비합니다. 아기가 태어나는 순간을 담을 수 있도록 카메라와 필름도 챙겨둡니다. 지금까지 찍었던 초음파 사진도 순서대로 예쁘게 정리해 둡니다.
D-16	Төрөх хүүхдээ хүлээн хүүхдийн дэвтэр гаргаж, хүүхдийнхээ өдөр тутамд болсон зүйлийг тэмдэглэн хөтлөж байвал сайн. Хүүхдийн дэвтрийг эмнэлэгт хэвтэж байхдаа ч хэрэглэхээр бэлтгэвэл сайн. 태어날 아기를 기다리며 아기 출생 카드를 만들거나, 육아 일기를 위한 준비를 해보는 것도 좋겠어요. 육아일기는 병원에 입원해서도 쓸 수 있도록 따로 챙겨 두어도 좋아요.
D-15	Өөрийгөө нэг их ядраалгүйгээр гэрээ эмхэлж цэгцэлнэ. Эмнэлэгт хэвтэхэд хэрэгтэй зүйлийг бэлдэх ба хүүхдүүдийнхээ өмсөх хувцасыг бэлэн болгож тавих, хөргөгчөө янзалж муудах хоол хүнсийг урьдчилан хаяж цэгцэлвэл сэтгэл санаа ч тайвширна. 무리하지 않은 범위 내에서 집안 일을 정리합니다. 입원을 대비해 남편이나 아이들이 입을 옷을 꺼내 놓거나, 냉장고 정리를 통해 상할 음식을 미리 버리면 마음도 활가분합니다.
D-14	Яаж ч магадгүй тохиолдолд бэлтгэн гэнэт өвдөхөд хэл хүргэх хүмүүсийн нэрсийг урьдчилан бичиж тавина. 만일의 경우를 대비하여 출산을 급하게 알려야 될 사람들의 목록을 미리 만들어 옮겨 적습니다.
D-13	Төрөх өдөр ойртох тусам өтгөн улам хатна. Өтгөн их хатвал цагаан мах гарч болох тул болгоомжлох хэрэгтэй. Тараг, жимс, ногоо зэргийг сайтар идэж өтгөн хаталтаас сэргийлээрэй. 출산 일이 가까워질수록 변비가 심해집니다. 변비가 심해지면 치질이 될 수 있으므로 조심합니다. 요구르트, 과일, 채소 등을 듬뿍 섭취해 변비를 예방해 둡니다.
D-12	Эмнэлэгт үзүүлэх өдөр. Хүүхэд хэр зэрэг доошилсон болохыг тэмдэглэнэ. Хүндрэлгүй төрөхөд юу бэлдэх хэрэгтэйг эмчээсээ сайн асуугаарай. 검진 일입니다. 아기가 얼마나 내려 왔는지 체크를 합니다. 순산을 위해 어떤 준비를 해야 할지 담당의사에게 잘 물어 봅니다.

D-Day	төрөхөд бэлтгэх зүйлс
D-11	Төрөх өдөр ойртох тусам үтрээний шүүрэл нэмэгдэнэ. Дотуур хувцасаа байнга сольж өмсөх ба усанд байнга орж цэвэр цэмцгэр байх хэрэгтэй. 출산 일이 가까워 올수록 점점 분비물이 증가를 합니다. 속옷을 자주 갈아입고 샤워를 자주 하여 청결에 유의합니다.
D-10	Төрөх өдөр нэг нэг өдрөөр ойртвол хэн ч тавгүйтдэг. Амрах цагийг гаргах хэрэгтэй. Хүүхдээ төсөөлөн сайныг байнга бодоорой. 예정일이 한달한달 가까워 오면 누구나 다 불안해집니다. 적극적으로 릴렉스 타임을 갖습니다. 아이를 생각하며 기분 좋은 일만 떠올리세요.
D-9	Нүруу юмуу бэлхүүс, бөгсөөр таталдан өвдөж хөл бадайрвал нөхөртөө массаж хийж өгөхийг гуйгаарай. Хатуурч зангирсан бүлчинг тайлбал цусны эргэлт сайжирч өвдөлт багасан хөөлт ч гэсэн намдана. 허리나 등, 엉덩이가 당기고 아프며 다리에 쥐가 날 때는 남편에게 마사지를 부탁합니다. 뭉친 근육을 풀고 혈액순환을 좋게 하면 통증이 가라앉고 부기도 빠지게 됩니다.
D-8	Хүүхэд төрөх өдөр маш их ойртлоо. Дуу аялангаа хүүхэд төрөөд анх амьдрах газар болох хүүхдийн өрөөг гоёж чимэглэнэ. 아기가 태어날 날이 정말 얼마 남지 않았습니다. 노래를 부르며 아기가 태어나 처음 살게 될 곳인 아이 방을 예쁘게 꾸며 봅니다.
D-7	Доош ягаан өнгөтэй шүүрэл болон ус гарах гэх мэт нь төрөх болсныг мэдэгдэж байгаа бөгөөд энэ байдла тэмдэглэх хэрэгтэй. Тэгж байж төрөлт хэвийн явагдах боломжтой. 이슬이나 소량의 양수가 흐르는 등 분만의 시작을 알리는 출산의 징후를 잘 체크합니다. 그래야 출산이 순조롭게 이루어질 수 있겠지요.
D-6	Сүүлчийн үзлэг. Хамгийн сүүлийн үзлэг болох жирэмсэн эхийн болон үрийн биеийн байдлыг оношлоно. Яг төрөх үед ямар арга хэмжээ авах талаар сайтар мэдэж лавлах хэрэгтэй. 마지막 정기 검진일입니다. 최종적으로 임신부와 태아의 건강상태를 점검합니다. 출산이 닥쳤을 때 어떻게 해야 하는지 상세히 알아둡니다.
D-5	Өвдөлт болон хуурамч өвдөлтийг ялгахад хэцүү үе ирэхэд жирэмсэн эх сандарч тэвддэг. Хэт их зовиол болон сандрах нь төрөх эх болон хүүхдэд сайн биш учир үлгэрийн ном уншин хүүхдийн дуу сонсон сэтгэлээ тайвшруулах хэрэгтэй. 진통의 조짐인지 가진통인지 좀처럼 구분하기 힘든 땅김이 와서 임신부의 마음을 불안하고 초조하게 만듭니다. 지나친 긴장과 불안은 임신부나 태아에게 모두 좋지 않으므로 동화책이나 동요를 들으며 마음을 가라앉히도록 합니다.

Эрүүл мэндээ сахин хамгаалцгаая

ЖИРЭМСЭН ЭХИЙН ЭРҮҮЛ МЭНДИЙН ХЯНАЛТЫН ХӨТӨЧ

D-Day	төрөхөд бэлтгэх зүйлс
D-4	<p>Ягаан өнгийн шүүрэл гарч гэдэс гэнэт гэнэт өвдөж болно. Гэдэсний байдлаа байнга ажиглаж, төрөх дохиог алдахгүй ажиглах хэрэгтэй.</p> <p>이슬이 보이고 배에 갑작스러운 통증이 올 수 있습니다. 배의 상태를 자주 점검하며 출산의 징후를 놓치지 않도록 합니다.</p>
D-3	<p>Ягаан өнгийн шүүрэл гарсан ч хүүхэд дорхноо гарчихна гэсэн үг биш. Тайван хүлээнгээ эмнэлэг рүүгээ шөнийн үзлэг хийлгэх эсэх талаар асууж мэдэх.</p> <p>이슬이 비쳤다 해도 금방 아기가 나오는 것은 아닙니다. 침착하게 기다리며 다니던 병원의 야간 진료 여부를 체크해 둡니다.</p>
D-2	<p>Хоол сайн шингээх бантан, зутан зэргээр холлох хэрэгтэй. Өвдөлтийн хоорондын зай ижилхэн бөгөөд гэдэс доош таталдаж байвал цаг харж өвдөлтийн зай хэдэн минутын зайтай байгааг ажиглаарай. Анх төрж байгаа эх 10 минутын зайтай, дахин төрж байгаа эхийн хувьд 15-30 минутын зайтай өвдөж байвал эмнэлэгт очих хэрэгтэй. Эргэн тойрны гэр бүлийнхэндээ хэлж төрөлтөндөө бэлдэх хэрэгтэй.</p> <p>소화가 잘되는 유동식으로 식사를 합니다. 규칙적으로 배의 당김이 있다면 시계를 가지고 정확히 간격을 재도록 합니다. 초산부인 경우 10분, 경산부인 경우 15-30분 간격으로 진통이 오면 병원에 가야 합니다. 주변 가족들에게 알리고 출산에 대비를 합니다.</p>
D-1	<p>Төрөх өдөр боллоо. Эрүүл мэндийн дэвтэр, үзлэгийн дэвтэр зэргийг эмнэлэгт өгөн эмнэлэгт хэвтэнэ. Эмнэлэгт эмч сувилагчийн зааврын дагуу байх хэрэгтэй. Удахгүй хүүхдээ цээжиндээ тэврэх болно.</p> <p>드디어 출산 당일입니다. 모자수첩, 의료보험증, 진찰권 등 입원 처리를 합니다. 병원에서는 의사와 간호사의 지시대로 따라 합니다. 곧 아기를 품 안에 안을 수 있습니다.</p>



ЖИРЭМСЭН ЭХИЙН ЭРҮҮЛ МЭНДИЙН ХЯНАЛТЫН ХӨТӨЧ

08 Төрөхөд бэлтгэх зүйлс **출산준비물 리스트**

төрөл	төрөхөд бэлтгэх зүйлс
Хүүхдийн цамц бэягч бэягч	<p>Хүүхэд гараад анх удаа өмсөх хувцас нь. Хүүхдийн арьсыг бодон даавуун материалтайг сонгож, хаяг болон цацаг зэрэг хатуу зүйлийг нь гадна талдаа хадаатай юмуу тийм зүйл байхгүй хувцас аваарай. (3~4 ширхэг байхад болно.)</p> <p>아기가 태어나 처음 입는 옷. 아기의 피부를 생각하여 순면 제품으로 고르고, 라벨과 옷 솔기 등 거친 것, 칠한 부분이 바깥쪽으로 되었거나 없는 것으로 고른다. (3~4개 필요)</p>
Дотуур хувцас сүдний	<p>Төрснөөс хойш нэг сар хэртэй өмсдөг хувцас бөгөөд товчгүй болон дээд доод хэсэг гээд тусдаа байж болох ч комбинзон ч бас байж болно. Доод хэсэгтээ товчтой өмсүүлэхэд эвтэйхэн хувцас. /2-3 ширхэг байхад болно./</p> <p>생후 1개월에 입는 옷으로 단추가 아래위로 따로 되어있는 것이거나 우주복이라고 부르는 아래 위가 붙어 있는 옷도 좋다. 밑 부분이 똑딱단추로 되어 있어 가장 편하게 입힐 수 있는 옷이면 좋다. (2~3개 정도 필요)</p>
Угжны сав ууруу	<p>Буцалж байгаа усанд ариутгах боломжтой өнгөн хэсэг нь гялгар угаахад сайн угаагдахыг нь сонгох. Хөхөөрөө хооллох ч гэсэн дор хаяж 2-3 ширхэгийг бэлдэх хэрэгтэй бөгөөд, хөхөөр хооллохгүй тохиолдолд ариутган хэрэглэхээр 7-8 ширхэгийг бэлдэх хэрэгтэй. Ариутгах тохиолдолд буцалж байгаа усанд хийн хамт буцалгана. Сүүлийн үед байгалийн гаралтай угжны сав ч гарсан.</p> <p>끓는 물 소독이 가능하고 표면이 매끄러워 잘 닦이는 것으로 선택한다. 모유를 먹일 경우라도 최소 2~3개는 준비해야 하며, 그렇지 않은 경우는 소독하면서 쓸 수 있도록 7~8개 정도는 준비해야 한다. 소독할 경우 끓는 물에 잠깐 삶는다. 요즈음은 환경 호르몬이 없는 젓병도 나오고 있다.</p>
Гадуур авч явахад зориулсан хуурай сүүний сав хуурай сүүний сав хуурай сүүний сав	<p>Нэг удаа уух хэмжээгээр нь хийгээд авч явахад тохиромжтой сав. Мөн шөнө унтахын өмнө урьдчилан хуурай сүүний саванд хийчихвэл шөнөдөө хөхүүлэхэд илүү тохиромжтой. Өдөржингөө гадагш гарах тохиолдолд хэд хэдэн ширхэг хэрэгтэй болно. Том нэг ширхэг байхад болно. /хооронд нь нийлүүлэн эвлүүлдэг ба салгаж тавьбал 4-5 ширхэг болон салгагддаг сав/</p> <p>한 번 먹을 분량씩 통에 담아 외출하면 아주 유용하다. 또 밤에 자기 전 미리 분유 케이스에 담아 놓으면 밤중 수유 역시 편리하다. 하루 동안 외출 할 때는 여러 개가 필요하다. 큰 것 한 개 (조립식으로 분해되면 4~5개로 분리)</p>

Эрүүл мэндээ сахин хамгаалцгаая

төрөл	төрөхөд бэлтгэх зүйлс
Угжны сав угаагч уууынг брерис	Зөөлөн сойтог юмуу проллоноор хийгдснийг сонгоорой. Угжны савыг гэмтээж сэв суулгахгүй байхад болно. /1 ширхэг/ 부드러운 솔이나 스펀지로 된 것을 고른다. 우유병에 손상이 가지 않을 정도이어야 한다. (1개 필요)
Дотуур нимгэн өлгий 속싸개	Хүүхдийн бүх биеийг өлгийдөх нь хүүхэд тайвширдаг бөгөөд энэ үед боох дотуур нимгэн даавуун өлгий байдаг бөгөөд дотор байхад хүүхэд тэврэхдээ ороож хэрэглэдэг. Гадагш гарах тохиолдолд зузаан өлгий нэгийг давхарлаж өлгийдөх хэрэгтэй. /2 ширхэг хэрэгтэй./ 아기는 온몸을 감싸주어야 오히려 안정감을 느끼는데, 이때 사용하는 것이 속싸개이며, 실내에서 아기를 안을 때 필요하다. 외출 시에는 겹싸개로 한 번 더 감싼다. (2개 필요)
Дэр 베개	Хүүхдийн толгойн хэмжээнд тохирохыг сонгох хэрэгтэй. Мөн хүүхэд томрохоор сольж өгөх хэрэгтэй. Хөлс их гарахыг тооцоолж сайныг нь сонгоорой. /2 ширхэг хэрэгтэй/ 아기의 머리 크기에 알맞은 것으로 골라야 한다. 또한 아기가 크면서 바꿔주어야 한다. 땀을 많이 흘릴 것을 감안해서 흡습성이 좋은 것을 선택한다. (2개 정도 필요)
Живх пампрас 기저귀	Байнга сольж өгч байхгүй бол бөгс улайн хорсдог учраас 30 ширхэг хэртэйг бэлдэх хэрэгтэй. 자주 갈아주지 않으면 엉덩이가 짓무를 수 있으므로 넉넉하게 30장 정도는 구입해야 한다.
Халууны шил 체온계	Дижитал халууны шил худалдан авах юмуу шууд халууныг хэмждэгийг авах нь илүү сайн. Мэдээж үнэ нь энгийн халууны шилнээс үнэтэй /1 ширхэг хэрэгтэй./ 디지털 체온계를 사거나 바로 온도를 잴 수 있는 제품으로 사는 것이 좋다. 물론 가격은 일반 체온계보다는 비싸다. (1개 필요)
Живхний гадуур өмсгөх наадаг бандааш 기저귀커버	Живхний гадуур өмсгөдөг бандааш нь шээс гадагш гаргахгүй хулдаасан байх хэрэгтэй. Хүйсний нүхнээс доош хүртэл бол сайн бөгөөд хүүхдийн бөгсний хэмжээнд тохирсныг худалдан аваарай. /2-3 ширхэг хэрэгтэй./ 기저귀 커버는 방수성이 좋아야 한다. 배꼽 아래 정도 오는 것이 좋으며, 아기 엉덩이 크기에 알맞은 것으로 산다. (2~3개 정도 필요)
Хүүхэд үүрдэг үүргэвч 아기띠	Толгойгоо сайн даахгүй хүүхдийн бие болоод толгойг хамгаалах толгойны арын түшлэгтэйг авбал сайн. Зуны улиралд бол салхи сайн орох өвлийн улиралд бол даавуун байвал сайн. 목을 가누지 못하는 아기의 목과 머리를 보호하기 위해서 머리판이 붙어 있는 것이 좋다. 여름에는 망사 소재, 겨울에는 면 소재가 좋다.
Нусны алчуур 가제 손수건	Сүүгээ хөхөхдөө болон хөлс нь гарсан үед, усанд оруулахад зэрэг олон зүйлд ашиглаж болно. Зөөлөн шингээх чадвар сайтайг хэд хэдэн ширхэгийг авч бэлдэх. 젖을 먹일 때나 땀을 흘릴 때, 목욕을 시킬 때 등 다양도로 요긴하게 사용할 수 있다. 부드럽고 흡습성이 좋은 것으로 여러 장 준비한다.

төрөл	төрөхөд бэлтгэх зүйлс
Шүлсний хамгаалагч 턱받이	Хүүхэд ходоод болон гэдэс нь сайн хөгжөөгүй байдаг учраас байнга гулгидаг. 100 өдөр хэртэй болчихвол шүлс нь их гоожих юмуу хоол боловсруулах эрхтэн нь сайн хөгжөөгүй тул байнга гулгих үед хэрэглэнэ. /2-3 байхад болно./ 신생아는 위와 장이 덜 발달되어 자주 토한다. 100일 정도가 되면 침을 많이 흘리거나 소화기능이 미숙해 자주 토할 때 필요하다. (2~3개 정도 필요)
Бээлийн болон оймс 손싸개 · 발싸개	Нярай хүүхэд гараа хамаагүй савчуулж байгаад хумсаараа нүүрээ ураг тохиолдол их байдаг. Тиймээс хэсэг хугацаанд гэртээ гарыг нь боож өлгийдвөл сайн. Харин гадагш гарахдаа гарт нь углавал сайн. Хөлөнд нь оймс зөвхөн гадуур гарахад нь өмсгөвөл зүгээр. 신생아 때는 손을 허우적거리다가 손톱으로 얼굴에 상처를 내는 일이 많다. 따라서 당분간은 집에서 도 손을 감싸주는 것이 안전하다. 하지만 발은 외출할 때를 제외하고는 따로 감싸줄 필요가 없다.
Угж 젓꼭지	Шат бүрээр нь сольж байх хэрэгтэй бөгөөд хэрэгцээнийхээ хэрээр худалдан аваарай. /3-4 ширхэг/ 단계별로 바꾸어 주어야 하므로 필요한 만큼만 구입을 하자. (3개~4개 필요)
Хүүхдийн тэрэг 유모차	Хүүхдийн толгойг хамгаалах хэмжээтэй замын ховилд орох үед бэртхээргүй донсолгооны хамгаалагчтай тэрэг авах хэрэгтэй. 아기의 머리를 보호 할 수 있고 길의 둔 턱 같은 곳에 걸렸을 때 접하지 않는 안정장치가 있는 것으로 구입해야 한다.



Эрүүл мэндээ сахин хамгаалцгаая

Урьдчилан сэргийлэх вакцины хийлгэх шаардлагатай өвчний төрөл болон урьдчилан сэргийлэх арга 예방접종이 필요한 질병 및 예방법

төрөл 구분	онцлог болон шинж тэмдэг, 정의 및 증상	урьдчилан сэргийлэх арга 예방법
(Tuberculosis) Сурьвэ 결핵	<p>Сурьвэгийн вирус (Mycobacterium tuberculosis complex) нээс халдварлан уушиг руу ороод зогсохгүй яс болон үе мөч, тархи зэрэг биеийн бусад хэсгүүдэд нөлөөлж байдаг өвчин юм. Бие сульдаж, жин багасаж, халуурч, шөнөдөө хөлрөх зэрэг шинж тэмдгүүд илэрдэг. Уушигны сурьвэний тохиолдолд байнга ханиалгаж, цустай цэр гарч, цээж хөндүүрлэх зэрэг шинж тэмдгүүд илэрдэг. Хүүхдийн хувьд цэргүй ханиалгах, амьсгал хэвийн бус болох ба бага зэргийн халууралт зэрэг шинжүүд илэрдэг.</p> <p>결핵균(Mycobacterium tuberculosis complex)에 의한 감염질환으로 폐를 침범할 뿐만 아니라 뼈나 관절, 뇌 등의 신체의 다른 부위에도 영향을 주는 질환입니다. 전신적인 무력감, 체중감소, 열, 밤에 땀이 나는 등의 증상이 있을 수 있습니다. 폐결핵의 경우에는 지속적인 기침, 객혈(가래에 피가 섞임), 흉통 등의 증상이 있고 영아의 경우에는 객담을 동반하지 않는 기침, 경도의 호흡곤란 및 미열 등이 가장 흔한 증상입니다.</p>	<p>BCG урьдчилан сэргийлэх вакцин</p> <p>1) Хэнд : Бүх нярай хүүхэд 2) Хэзээ : Төрснөөс хойш 4 долоо хоногийн дотор (оройтлоо гэхэд төрснөөс хойш 12 сарын дотор хийлгэх)</p> <p>BCG 예방접종</p> <p>1) 접종대상 : 모든 영유아 2) 접종시기 : 생후 4주 이내(늦어도 생후 12개월 이전까지 접종)</p>
(Hepatitis B) В вируст элэгний халдварт үрэвсэл B형간염	<p>В вируст элэгний халдварт үрэвслийн вирус (hepatitis B virus : HBV) нь элгэнд халдварласнаар шархлуулах өвчин бөгөөд эрчимтэй В вируст элэгний халдварт үрэвсэл болон архагшсан В вируст элэгний үрэвсэл гэж байдаг. В вируст элэгний халдварт үрэвслийн вирусийн халдвар авбал богино хугацаанд архагших аюултай бөгөөд, дараа нь элэгний хатуурал, элэгний хорт хавдар үүсгэх магадлал өндөртэй учир маш их анхаарах ёстой халдварт өвчин юм.</p> <p>B형간염 바이러스(hepatitis B virus: HBV)에 감염되어 간의 염증이 발생하는 질환으로 급성B형간염과 만성B형간염이 있습니다. B형간염 바이러스에 감염되면 만성 보유자가 되기 쉽고, 나중에 일부에서 간경화나 간암과 같은 심각한 간질환으로 진행될 가능성이 높기에 매우 중요한 감염 질환입니다.</p>	<p>В вируст элэгний халдварт үрэвслийн вакцин</p> <p>1) Хэнд : Бүх нярай хүүхэд 2) Хэзээ : Төрснөөс хойш 0, 1, 6 сартайд нийт 3 удаа хийлгэнэ.</p> <p>B형간염 예방접종</p> <p>1) 접종대상 : 모든 영유아 2) 접종시기 : 생후 0, 1, 6개월에 3회 기초접종</p>
(Diphtheria) Сахуу 디프테리아	<p>Сахуу өвчний нян (Corynebacterium diphtheriae) гаас үүдэлтэй түргэн хугацаанд тархах, амьсгалын замын халдварт өвчин юм. Хамгийн их өвчлүүлэх хэсэг нь хамар, улаан хоолой бөгөөд хамар хоолойг үрэвсүүлж, хоолонд дургүй болгон, халуурах зэрэг шинж илэрдэг.</p> <p>디프테리아균(Corynebacterium diphtheriae)에 의해서 발생하는 급성, 호흡기 전염병입니다. 가장 흔한 발생부위는 인후와 편도이며 인후염, 식욕감퇴, 미열의 증상을 보입니다.</p>	<p>DTaP вакцин</p> <p>1) Хэнд : Бүх нярай хүүхэд 2) Хэзээ: - Төрснөөс хойш 2, 4, 6 сартайд нийт 3 удаа хийгдэнэ. - Төрснөөс хойш 15~18 сартайд болон 4~6 настайд тус бүр 1 удаа хийгдэнэ. - 11~12 настайд Td хийгдэнэ.</p> <p>DTaP 예방접종</p> <p>1) 접종대상 : 모든 영유아 2) 접종시기 - 생후 2, 4, 6개월에 3회 기초접종 - 생후 15~18개월과 만 4~6세 때 각각 1회 추가접종 - 만 11~12세 때 Td 접종</p>

ЖИРЭМСЭН ЭХИЙН ЭРҮҮЛ МЭНДИЙН ХЯНАЛТЫН ХӨТӨН

ЖИРЭМСЭН ЭХИЙН ЭРҮҮЛ МЭНДИЙН ХЯНАЛТЫН ХӨТӨН

төрөл 구분	онцлог болон шинж тэмдэг, 정의 및 증상	урьдчилан сэргийлэх арга 예방법
(Tetanus) Татранги 파상풍	<p>Татранги өвчний вирус болох (Clostridium tetani) ний хорноос болж бүх биеийн бүлчин хатуурч хөдөлж чадахгүй болгох ба үхэлд хүргэх магадлал маш өндөртэй өвчин юм.</p> <p>파상풍균(Clostridium tetani)이 생산하는 독소에 의해 전신의 근육이 경직되어 움직이지 못하고 높은 사망률을 보이는 질병입니다.</p>	<p>DTaP вакцин</p> <p>1) Хэнд : Бүх нярай хүүхэд 2) Хэзээ: - Төрснөөс хойш 2, 4, 6 сартайд нийт 3 удаа хийгдэх вакцин - Төрснөөс хойш 15~18 сартайд болон 4~6 настайд тус бүр 1 удаа хийгдэнэ. - 11~12 настайд Td хийгдэнэ.</p> <p>DTaP 예방접종</p> <p>1) 접종대상 : 모든 영유아 2) 접종시기 - 생후 2, 4, 6개월에 3회 기초접종 - 생후 15~18개월과 만 4~6세 때 각각 1회 추가접종 - 만 11~12세 때 Td 접종</p>
(Pertussis) Хөхүүл ханиад 백일해	<p>Хөхүүл ханиадны вирус (Bordetella pertussis) наас үүдэлтэй амьсгалын замын халдварт өвчин юм. Эхэн үедээ нус гоожих, найтаалгах, халуурах, хөнгөхөн ханиалгах зэрэг ханиадтай ойролцоо шинж тэмдэг илрэх бөгөөд бага байгаар даамжирч 1-2 долоо хоног өнгөрвөл хүндэрч ханиалгах нь 2-6 долоо хоног илүүтэйгээр үргэлжилсний дараа ханиалгах нь багасан аяндаа эдгэрэх талдаа ордог. Нярай хүүхдийн хувьд хүчтэй ханиалгаснаас болж үхэлд хүргэх магадлал өндөртэй байдаг.</p> <p>백일해균(Bordetella pertussis)에 의한 호흡기감염 질환입니다. 초기에는 콧물, 재채기, 미열, 경미한 기침 등의 감기와 비슷한 증상이 발생하며 기침이 점진적으로 심해져서 1~2주가 경과하면 매우 심한 기침발작이 2~6주간 더 지속되다가 기침발작의 빈도나 정도가 줄어들면서 점진적으로 회복기로 접어들게 됩니다. 신생아의 경우 심한 발작적인 기침으로 사망률이 높습니다.</p>	<p>DTaP вакцин</p> <p>1) Хэнд : Бүх нярай хүүхэд 2) Хэзээ: - Төрснөөс хойш 2, 4, 6 сартайд нийт 3 удаа хийгдэх вакцин - Төрснөөс хойш 15~18 сартайд болон 4~6 настайд тус бүр 1 удаа хийгдэнэ.</p> <p>DTaP 예방접종</p> <p>1) 접종대상 : 모든 영유아 2) 접종시기 - 생후 2, 4, 6개월에 3회 기초접종 - 생후 15~18개월과 만 4~6세 때 각각 1회 추가접종</p>
(Poliomyelitis) Халдварт саа 소아마비	<p>Хүүхдэд бүсэлхийнээс доод хэсгийг саажуулдаг өвчин бөгөөд хүүхдийн халдварт саа гэж нэрлэгдэж ирсэн. Полио нь 95% иас дээш ямар нэг шинж тэмдэггүйгээр халдварлачихаад эдгэрдэг. 1% хүрэхгүй хэмжээнээс саа болтлоо даамжирдаг өвчин.</p> <p>소아에게 하지 마비를 일으키는 질병으로 흔히 소아마비로 알려져 있습니다. 폴리오는 임상적으로 95%이상이 별다른 증상이 없이 감염되었다가 회복됩니다. 1% 미만에서 이완성 마비가 옵니다.</p>	<p>Халдварт саагийн вакцин</p> <p>1) Хэнд : Бүх нярай хүүхэд 2) Хэзээ: - Төрснөөс хойш 2, 4, 6 сартайд нийт 3 удаа хийгдэх вакцин - 4~6 насны хооронд 1 удаа нэмэлт хийгдэнэ. * Зөвхөн, 3 дахь удаа хийлгэхдээ төрснөөс хойш 6-18 сартайд хийгдэнэ.</p> <p>폴리오예방접종</p> <p>1) 접종대상 : 모든 영유아 2) 접종시기 - 생후 2, 4, 6개월에 3회 기초접종 - 만 4~6세 때 1회 추가접종 * 단, 3차접종 가능시기 : 생후 6~18개월까지</p>



АРЬС ӨНГӨНИЙ ТАСАГ ХҮҮХЭД ӨСВӨРИЙН КЛИНИК

피부과 / 소아비만 등



01 АРСНЫ ЗАГАТНАА ӨВЧЛӨЛ БОЛОН ОРЧИНЫ АРЧИЛГАА

아토피피부염 환자의 피부 및 환경 관리

- Арьсны диабет өвчлөлийн хувьд голдуу арьсны чийгшилт болон орчны арчилгаанд гол анхаарах нь эмийн үйлчилгээнээс чухал.
- Тиймээс дараах зүйлд анхаарч гэр ахуйд хэрэгжүүлнэ үү.
- 아토피피부염 환자의 경우 기본적인 피부의 보습 관리 및 환경 관리는 약물치료만큼 중요합니다.
- 그러므로 다음 사항을 숙지하셔서 가정에서 꼭 실천하여 주십시오.

Зөв тэжээл өгч чийгшүүлэх арга болон усанд орох аргачлал 올바른 보습제 사용과 목욕법

- Арьсны загатнаа өвчтэй хүн арьсаа чийгтэй байлгах хэрэгтэй.
- Өдөрт 10~15минут бүлээн усанд суух.
- Ваннд усанд орохдоо өдөр бүр саван хэрэглэх биш 2~3хоногт 1удаа хэрэглэх. Энэ үед биеэ хүчтэй үрж арьсанд цочрол өгч болохгүй.
- Ваннд орсны дараа арьсыг алчуураар дарж арчсаны дараа шууд чийгшүүлэгчийг бүх биендээ түрхэнэ.
- Чийгшүүлэгч тосыг өдөрт 2удаа бүх биендээ тарааж түрхэнэ.
- 아토피피부염 환자는 피부를 촉촉하게 유지하는 것이 매우 중요합니다.
- 하루 한 번 10~15분 정도 미지근한 물에 가볍게 몸을 담그는 목욕을 합니다.
- 목욕할 때 비누는 매번 사용하지 말고 2~3일에 한 번만 사용합니다.
이때, 절대로 때를 밀거나 피부에 자극을 주면 안 됩니다.
- 목욕 직후에는 피부를 수건으로 톡톡 두드려 말린 후 바로 전신에 보습제를 바르십시오.
- 보습제는 하루 2회 이상 전신에 충분한 양을 도포하십시오.

Хувцаслалт болон хувцас угаалт 의복 관리 및 세탁

- Хувцасны чанарын хувьд хөвөн даавуун материалыг сонгох
- Дулааны хэмд тааруулж гадуур хувцас өмсөж дотуур хувцасын хувьд биед цочрол өгөхгүйгээ нилбэгэр хувцас өмсөх.
- Хувцас угаахдаа угаалтын нунтагийг бүрэн арилгаж угаах ба нунтаг угаагчийг бодвол шингэн угаагчийг тохируулж хэрэглэж,
- угаасны дараа 2дээш удаа цэвэр усаар зайлна.
- Хими цэвэрлэгээ арьсыг цочруулж болзошгүй тул боломжтой бол хими цэвэрлэгээнд өгөхгүй ба өмсөхийн өмнө агаарт байлгаж агааржуулж хэрэглэнэ.
- 옷감의 소재는 면(cotton) 소재가 가장 이상적입니다.
- 온도 조절을 용이하게 하기 위해 겹으로 옷을 입고, 가능한 의복 자체에 의한 자극을 줄이기 위해 옷을 헐렁하게 입는 것이 좋습니다.
- 세탁할 때는 세탁물에 남아 있는 세제의 양을 최소화하는 것이 중요하므로 가루보다는 액상세제를 사용하고, 적정량만 사용하십시오.
- 세탁 후 행굼은 2회 이상 충분히 합니다.
- 드라이클리닝은 피부에 자극을 줄 수 있으므로 가능하면 피하고 반드시 입기 전 충분히 환기해 용매를 제거해야 합니다.

Өрөөний дотоод дулаан болон чийгшилт 권장 실내 온도 및 습도

- Өрөөний дотоод дулаан 18~23байх ба, чийгшил 40~50% байна. Гэвч дулаан болон чийгшилтийн гэнэтийн өөрчлөлт арьсанд нөлөөлж болох тул дулаан болон чийгшилтийг зохицуулж гадны дулааны орчинтой тааруулж өгөх нь чухал.
- Чийгшилт амархан өгдөг газар(үсны өрөө гал тогооны угаалтуур гэх мэт) агаар мүү очдог хөгц амархан үүсдэг газар арчилгаа шаардлагатай
- 권장 온도는 섭씨 18~23도이며, 권장 습도는 40~50%입니다. 다만 온도와 습도의 급격한 변화는 병변을 악화시킬 수 있으므로 온도와 습도를 조절할 때 외부 환경에 따라 적절한 정도를 유지하십시오.
- 습기가 차기 쉬운 곳(욕실, 주방개수대 등)은 주기적으로 환기하여 곰팡이가 생기지 않도록 관리하여 주십시오.

02 ХҮҮХДИЙН ТАРГАЛАЛТ

соабиан

Арьсны төрлийн халдвар үүсэх 피부 이차 감염 발생 시

- Арьсны диабетголдүү арьсанд халдвар орж арьсны халдвар эргээд диабетийн үрэвсэлийг үүсгэдэг.
- Диабез гэнэт үүсч арьснаас шүүс гарч халуурч зовиур өгвөл арьсанд халдварын шинж өгч байгаа ба яаралтай эмчилгээ авч эмнэлэгт очих.
- Атопифурум 환자들은 일반적으로 피부 감염에 취약하고 피부 감염은 다시 아토피피부염을 악화 시킵니다.
- 아토피피부염 병변이 갑자기 악화되면서 진물이 나고, 열이 나거나 통증이 생기는 등 감염 증상이 발생했을 때는 빠른 치료를 위하여 반드시 병원을 내원하십시오.

Бусад анхаарах зүйл 기타 유의사항

- Голдуу мэдрэлийн цочролоос үүдэн загатнаа үүсч арьсны үрэвсэл үүснэ.
- Гэр орчинд заавал тамхи татахгүй байх. Тамхи татаж байгаа орчинд диабетийн арьсны үрэвсэл болон алерги авах бүрэн боломтой.
- Аллергиний шилжилгээнээс өөрчлөлт гарвал алерги өгч байгаа хүнс амьсгалын замаар нөлөөлж буй зүйлсээс зайлсхийх.
- Тиймээс бага насны хүүхдийн өсөлт хөгжилтөнд хүчтэй нөлөөлдөг учраас хоолыг тааруулах ба бүрэн хасах нь муугаар нөлөөлж болзошгүй. Хоололтнд заавал эмчийн зөвөлгөөг авах.
- 일반적으로 정신적 긴장은 가려움증을 유발하여 피부염을 악화시킵니다.
- 가정에서는 반드시 금연하여 주십시오. 간접흡연도 아토피피부염 및 알레르기질환에 해롭습니다.
- 알레르기 검사에서 양성반응을 보이고 증상 악화와 관련이 있는 음식물이나 흡입항원은 반드시 피해야 합니다.
- 그러나 소아의 경우 성장, 발달에서 영양 공급이 중요하므로 함부로 음식 조절을 하는 것은 위험할 수 있습니다. 음식 제한의 경우 반드시 담당의사의 조언을 따르십시오.

Хүүхдийн таргалалт эмчилгээ авдаг уу? 소아비만도 치료해야 하나요?



- АТаргалалттай хүүхдийн 30% нь насанд хүрсэн хүний таргалтанд шилжиж байна. (насаар авч үзэхэд төрсний дараах бсараас дээш нас 14%, 7настай хүүхдийн таргалалт 41%, 10~13насны таргалалт 70% нь насанд хүрсэн таргалалт гэж ойлгож болно)
- Таргалалттай хүн артерийн судас хатуурах, цусны өндөр даралт, зүрхний шигдээс, чихрийн шижин, элэг өөхлөх, зэрэг насанд хүрээд өвчин үүсэх шалтгаан болох магадлал өндөр ба таргалалттай хүүхэд насанд хүрээд өвчлөлийг авах төдийгүй бага насны үедээ ч авах магадлал өндөр байдаг.

- Мөн таргалалттай хүүхэд өөрийн тарган байдлаас ичиж, найзууддаа гадуурхагдаж сэтгэл зүйн ядаргаа стресс авах магадлал өндөр ба үүнээс үүдэлтэй өөртөө итгэх итгэл зэрэг сэтгэхүйн хөгжилд муу нөлөө үзүүлэх ба анхан шатны эмчилгээ авах нь тустай.
- Хүүхдийн таргалалтын эмчилгээнд хамгийн чухал 3 зүйл байдаг. ① Зөв хоололт ② Дасгал хөдөлгөөн ③ Хөдөлгөөний дадал зуршилын онцлогтойгоор насанд хүрэгчидтэй адил эмийн үйлчилгээ болон мэс ажилбарыг санал болгох боломжгүй.
- 소아비만 아동은 약 30%에서 성인 비만으로 진행하게 됩니다 (연령별로 보면 생후 6개월 영아 시의 비만은 약 14%에서, 7세 아동의 비만은 41%에서, 10~13세의 비만은 약 70%에서 성인 비만으로 이행).
- 비만한 사람은 동맥경화, 고혈압, 심근경색, 당뇨병, 지방간, 고지혈증 등 각종 성인병 발생의 위험성이 매우 높다고 알려졌는데 비만한 어린이는 성인 비만으로 진행되는 것뿐 아니라 이러한 성인병인 어린 시기에 발생하기도 합니다.
- 또한, 비만 아동은 자신의 뚱뚱함에 대한 부끄러움, 친구들의 놀림 등으로 상당한 정신적인 스트레스에 시달리는 경우가 많고 이로 인한 자신감의 결여 및 정서발달의 장애가 초래될 수도 있으므로 조기 치료가 바람직합니다.
- 소아비만 치료에서 가장 중요한 세 가지 구성 요소는 ①식이요법, ②운동 프로그램, ③행동습관의 개선으로 성인과는 달리 약물요법이나 수술치료는 권장되지 않습니다.

Эрүүл мэндээ сахин хамгаалцгаая

Таргалалтын хоолны дэглэм 비만아에서의 식이요법

- Хоололтонд хоолны төрөл хүүхдийн нас болон таргалалтын байдлаас шалтгаалж сонгох ба, хооллохдоо биеийн өсөлтөнд хэрэгцээтэй шим тэжээл уураг витамин зэргийг бодолцож хэрэглэнэ.

식이요법 시 음식의 종류는 아동의 연령과 비만 정도에 따라 선택하는데, 성장에 필요한 양만큼의 단백질과 비타민이 포함되도록 신경을 써야 합니다.



- Гурван төрлийн шим тэжээлийн хэмжээг тохируулах ба нүүрс ус 50%, уураг 20%, өөх тос 30% хэмжээтэй байхаар хооллоно.

3대 영양소의 비율은 대체로 탄수화물 50%, 단백질 20%, 지방 30%로 균형 있는 식단이 되도록 합니다.

- Калори багатай хүнс жинг багасгахад тустай боловч, жингийн хэмжээг тохируулья гэвэл тогтмол дасгал, хөдөлгөөний дадал, гэр бүл сургуулийн хоололтонд анхаарал чухал.

저칼로리 식이요법은 체중 감소를 유도하는 데에는 도움이 되지만, 체중감량 상태를 유지하려면 규칙적인 운동, 행동습관의 개선, 가족 및 학교에서의 적극적인 협조가 중요한 역할을 합니다.

- Өдөржин хоосон явах эсвэл өглөө хооллохгүй байх зэрэг нь тус болохгүй.

하루 동안 단식을 하거나 아침 등을 결식하는 것은 도움이 되지 않습니다.

- Таргалалттай хүүхэд болон түүний гэр бүлийн бүх гишүүдийн калориг 20~30% аар багасгаж шим тэжээлийн хэмжээг өсөлт хөгжилтөнд зайлшгүй хэрэгцээтэй уураг тэжээлийг орсон байхаар нүүрс ус өөх тосны хэмжээг багасгаж хэрэглэнэ.

비만 아동 및 가족 모두가 칼로리는 20~30%로 줄여 먹도록 하고 영양 상태는 균형 있게 성장에 필요한 단백질은 충분히 주도록 하고 탄수화물과 지방은 제한하는 것이 바람직합니다.



- Тохирсон калориг тооцоход хэцүү бол хоолны орц ихтэй болон калори багатай хоолыг чөлөөтэй идэж болох ба үдээс хойш болон оройн хоолныүеэр хэт их хоолохоос зайлсхийх нь чухал.

적절한 칼로리 계산이 번거로울 경우에는 양은 많으나 칼로리가 적은 식사를 자유롭게 먹게 하되 특히 오후나 저녁 식사 시에는 과식하지 않도록 합니다.

- Хоолыг өөх тос багатай хүнсээр сольж тогтмол хэрэглэж байсан, масло, майноез, хиам зэрэг түргэн боловсруулсан хүнс, печень зэрэг холестерин ихтэй орсон хүнсний оронд өөх тос бага өөхгүй мах, загас, тахиан мах, шинэ ногоо, маслонд шараагүй төмс зэргийг хэрэглэх нь тустай.

식단을 저지방식품으로 바꾸어 평소에 먹던 크림, 마요네즈, 햄버거 등 가공식품, 과자 같은 고지방식품 대신 기름기 없는 살코기, 색이 옅은 고기, 생선, 닭고기, 신선한 채소, 버터를 바르지 않은 구운 감자 등을 먹이는 것도 좋습니다.



- Жимс, ногоо зэрэг эрдэс уургаар баялаг хүнсийг ахиу хэрэглэх. Ходоодны шингэн их ялгаруулах болон шингэн зүйл арвин хоол хүнс хоол боловсруулалт болон өтгөн хатахаас хамгаалахад тустай.

과일, 채소 같은 식이성 섬유질은 충분히 섭취하는 것이 좋습니다. 장내 음식물의 부피를 증가시켜 배변을 촉진하므로 식이요법 시 흔히 발생하는 변비에 도움이 됩니다.

- Хооллох арга чухал.

음식을 먹는 방법도 중요합니다.

- Хоол идэх бүртээ халбагаа тавьж удаан зажилж идэх нь хоолны дур хүслийг бууруулж бага идэхэд тустай.

먹을 때마다 수저를 내려놓고 천천히 씹어 먹도록 하면 포만감을 느끼게 되어 적게 먹게 됩니다.

Эрүүл мэндээ сахин хамгаалцгаая

Таргалалтын дасгал хөдөлгөөн **비만아에서의 운동요법**



- Дасгал хийх арга бол алхах, гүйх, унадаг дугуй унах, шатаар өгсөх, усанд сэлэлт зэрэг ньхүчил төрөгч зарцуулахад тус болж хөл тавхайны гол булчинг ажиллуулдаг. Мөн хүүхдийн дуртай төрлийн дасгал хөдөлгөөнийг хийлгэвэл илүү үр дүнтэй.

운동방법은 걷기, 달리기, 자전거타기, 계단 오르기, 수영 등 산소 소비량을 증가시키며 팔다리의 큰 근육을 많이 사용하는 운동이 바람직합니다. 또한, 아동이 좋아하는 종류의 운동을 시키는 것이 효과적입니다.



- Дасгалыг ямархуу шаргуу хийж байна гэдгээс илүү ямархуу тогтмол хийж байгаа нь чухал. Анх дасгал хийж эхлэхдээ хоёр өдөр ядрах болон зовиур мэдэгдэхүйц хүчтэй дасгал хийх.

운동은 얼마나 격렬하게 하느냐 보다는 얼마나 꾸준히 하느냐가 더 중요합니다. 처음 운동을 시작할 때는 이틀날까지 피로나 통증이 남지 않을 정도의 강도를 지닌 운동을 해야 합니다.



- Дундажаар 1 долоо хоногт Заас Будаа хийх нь үр дүнтэй ба хүүхэд тэвчиж чадах хэмжээгээр дасгалын хэмжээ 50~60%тай бол хэвийн. Дасгалын цаг нь анх 15 минутаар эхэлж 30~40 минутаар ихэсгэх.

보통 회수는 1주에 3번 또는 5번 정도는 하는 것이 좋으며 아동이 최대 한도로 견딜 수 있는 운동량의 약 50~60% 정도가 적당합니다. 운동 시간은 처음에 15분 정도로 시작하여 30~40분 정도로 늘려 가도록 합니다.

- Мөн чөлөөт цагаар телевизор үзэх, компьютер тоглоом, тоглох хоол идсэний дараа хэвтэх зуршил зэргийг багасгаж гадаа найзуудтай тоглуулах.

또한, 장시간 텔레비전 보기, 컴퓨터 게임, 식사 후 자주 눕는 행동 습관 등을 줄이고 집 밖에서의 활동을 즐기는 친구를 가까이하도록 하는 것도 좋은 방법입니다.

Дасгал хөдөлгөөний дадал бий болгох **비만아에서의 행동습관 개선**

- Хүүхэд өөрөө бие дааж болон эцэг эхтэйгээ өдөр бүр хамт идсэн хоол болон өдрийн тэмдэглэл хөтлөх зэргийг хийх.

아동이 자신이 직접 또는 부모와 함께 매일 먹은 음식과 하루의 활동을 일지로 남기도록 하는 것이 필요합니다.

- Хүүхэд долоо хоногийн турш биеийн жин хэд болж байгааг хянаж анхаарах өөрөө бие дааж хийхэд эцэг эхийн үүрэг чухал. Биеийн жингээ хасах зорилгодоо хүрэхэд сайшаах өгөх нь тус болно.

아동이 일주일 동안에 체중감소를 얼마나 할 수 있는지 관심을 가지고 스스로 노력하도록 부모가 이끌어 주세요. 목표한 체중이 났을 때 보상이나 칭찬을 하는 것도 좋습니다.

- Хоолноос бусад цагт юм идэх дуршилыг өөр зүйлээр орлуулах. Жишээ нь гэртээ орж ирэнгүүт хөргөгчний хаалга онгойлгодог дуршилтай бол, гэртээ орж ирэнгүүтээ дуртай дасгал хөдөлгөөнийг хийлгэх.

식사 시간 외에 음식을 먹는 행동을 다른 행동으로 대체시키는 것이 효과적입니다. 집에 오자마자 냉장고 문을 열고 군것질을 하는 아동이라면, 좋아하는 운동이나 오락을 하게 하여 습관을 바꿀 수 있도록 합니다.

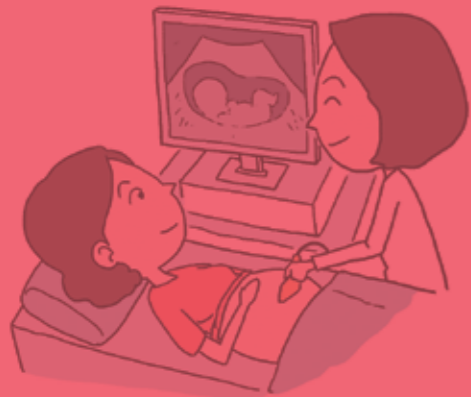
- Хоолыг үргэлж ширээний ард хооллох, бичгийн ширээ болон телевизор үзэж хооллохыг хориглоно.

Хоол болон нэмэлт хоолыг тогтсон цагт идэх ба, хоолны өмнө үс болон шөл уух нь тустай. Мөн хоол идэнгүүтэй ширээнээс босох дадалд сургах.

음식은 식탁에서만 먹고, 공부방이나 텔레비전을 보면서는 먹지 않도록 합니다.

식사와 간식은 정해진 시간에 먹고, 식사 전에 물이나 국을 마시는 것이 도움이 됩니다. 또한, 음식을 먹자마자 식탁에서 일어나는 습관을 기르도록 합니다.



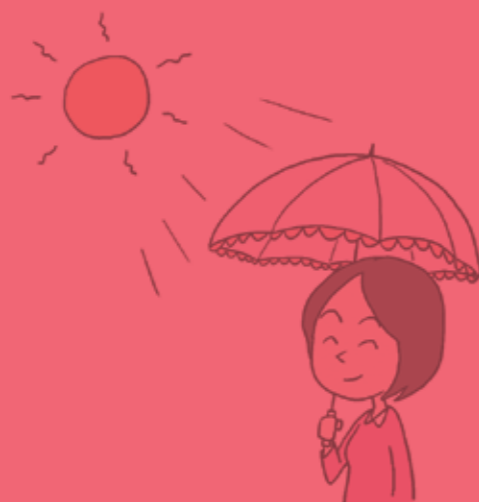
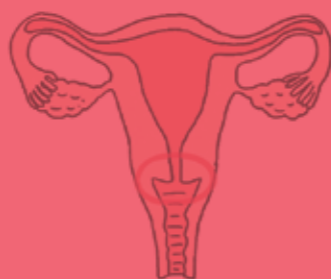


ХАВСРАЛТ

- ① ОНД СОЛОНГОС УЛС ДАХЬ ГАДААД АЖИЛЧДАД ҮНЭ ТӨЛБӨРГҮЙ ҮЗЛЭГ ЭМЧИЛГЭЭ ХИЙХ ГАЗАР
- ② УРЬДЧИЛАН СЭРГИЙЛЭХ ТАРИЛГЫН ХУУДАС

부록

- ① 전국 지역별 외국인근로자 대상 무료진료소
- ② 예방접종 예진표



ОНД СОЛОНГОС УЛС ДАХЬ ГАДААД АЖИЛЧДАД ҮНЭ ТӨЛБӨРГҮЙ ҮЗЛЭГ ЭМЧИЛГЭЭ ХИЙХ ГАЗАР

Сөүл, Гёнги мужийн бүс нутаг

2019 оны 6-р сарын байдлаар

Д/д	Үнэ төлбөргүй үзлэг эмчилгээ хийх байгууллага	Үзлэг эмчилгээ хийх газар	Үзлэг эмчилгээ хийх өдөр	Үзлэг эмчилгээ хийх цаг	Утасны дугаар
1	Жүбили эрүүл мэндийн нийгэмлэг	2nd floor, Duk-woo building,14, Beom-an-ro 15th gil Geumcheon-Gu (Жүбили медикал)	Ням гараг бүр	14:00~18:00	02-854-7828
2	Рафаэл клиник	43 gil 7, Changgyeonggung-ro, Seongbuk-gu (Дунгсонг ахлах сургууль дотор)	Ням гараг бүр	10:00~16:00	02-763-7595
		Eosuro 5, Dongducheon city (Иргэний ордны замын эсрэг талд Рафаэлийн үзлэг эмчилгээний төв)	Ням гараг бүр	11:00~15:00	
3	Солонгосын буддын шашны Сонжэ маыл эрүүл мэндийн нийгэмлэг	73, Samseong-dong, Gangnam-gu (Бунг-ын хийд доторх Бунг-ын эмчилгээний төв)	Ням гараг бүр	10:00~16:00	02-549-1709
4	Сөүл хотын эмч нарын нийгэмлэгийн Эмчилгээний сайн дурын баг	121-99, Dangsandong 6 ga, Yeongdeungpo-gu (Сөүл хотын эмч нарын ордон 5 давхар)	Ням гараг бүр	13:30~16:30	02-2676-9030
5	Жонгдунг агапе клиник	34, Jeongdong, Jung-gu, Seoul (Жонгдунг 1-р сүмийн Нийгмийн халамжийн)	Сар бүрийн 2, 4 дэх ням гараг	14:00~17:00	02-753-0001
6	Гёнгдунг сүмийн Эмчилгээний сайн дурын баг	26-6, Jangchung-dong 1 ga, Jung-gu, Seoul (Гёнгдунг сүмийн халамжийн төв)	Сар бүрийн 1, 3 дахь ням гараг	14:00~17:00	02-2274-0161
7	Ансан хотын Данвон эрүүл мэндийн төвийн салбар болох Вонгуг эрүүл мэндийн төв	991-1, Wongok-dong, Danwon-gu (Гадаад иргэдийн төв 1 давхар)	Ням гараг бүр	14:00~17:00	031-481-3605
8	Бүчон хотын Гадаад ажилчдын өргөө	1093-1, Jung 2 dong, Wonmi-gu, Bucheon city (Ажилчдын нэгдсэн халамжийн төв)	Сар бүрийн 2, 4 дэх ням гараг	13:00~17:00	032-654-0664
9	Гвангжү хотын Гадаад ажилчдын амралтын төв	138-2, Yeok-dong, Gwangju city (Гвангжүгийн Гадаад ажилчдын амралтын төв 2 давхар)	Ням гараг бүр	15:00~18:00	031-763-2766
10	Иьжонбу хотын Гадаад ажилчдыг дэмжих төв	5th floor, 582-3, Uijeongbu-dong, Uijeongbu city, Gyeonggi province, (Иьжонбүгийн Гадаад ажилчдыг дэмжих төв)	Сар бүрийн 4 дэх ням гараг	14:00~17:00	031-838-9111
11	Инчон хотын Гадаад ажилчдыг дэмжих төв	12th floor, Myungjin Plaza, 220, Hoguro-ro, Namdong-gu, Incheon city (Инчоны Гадаад ажилчдыг дэмжих төвийн их танхим)	Сар бүрийн 3 дахь ням гараг	13:00~17:00	032-431-5757
12	Gyeonggi Provancial Medical Center Paju Hospital	outpatient clinic,1st floor ,Gyeonggi Provancial Medical Center Paju Hospital ,207,Jungang-ro, Paju city,Gyeonggido	Сар бүрийн 2, 4 дэх ням гараг	16:00~18:00	031-940-9100

전국 지역별 외국인근로자 대상 무료진료소

서울 및 경기권

2019. 6. 기준

연번	무료진료단체 (진료방법)	진료장소	진료 요일	진료시간	전화번호
1	희년의료공제회	서울 금천구 범안로 15길 14 덕우빌딩 2층	매주 일요일	14:00~18:00	02-854-7828
2	라파엘클리닉	서울시 성북구 창경궁로 43길 7 (동성고등학교 내)	매주 일요일	10:00~16:00	02-763-7595
		경기도 동두천시 어수로 5 (시민회관 건너편 라파엘진료소)	매주 일요일	11:00~15:00	
3	한국불교 선재마을의료회	서울시 강남구 삼성동 73 (봉은사진료소)	매주 일요일	10:00~16:00	02-549-1709
4	서울시의사회 의료봉사단	서울시 영등포구 당산동6가 121-99 (서울시의사회관 5층)	매주 일요일	13:30~16:30	02-2676-9030
5	정동아가페클리닉	서울시 중구 정동 34 (정동제일교회 사회복지관)	매월 2, 4째주 일요일	14:00~17:00	02-753-0001
6	경동교회의료봉사단	서울시 중구 장충동 1가 26-6 (경동교회 복지관)	매월 1,3째주 일요일	14:00~17:00	02-2274-0161
7	안산시단원보건소 원곡보건지소	안산시 단원구 원곡동 991-1 (외국인주민센터 1층)	매주 일요일	14:00~17:00	031-481-3605
8	부천 외국인노동자의집	경기도 부천시 원미구 중2동 1093-1 (근로자종합복지관) 3층	매월 2, 4째주 일요일	13:00~17:00	032-654-0664
9	광주 외국인근로자쉼터	경기도 광주시 역동 138-2 (광주외국인근로자쉼터 2층)	매주 일요일	15:00~18:00	031-763-2766
10	의정부 외국인노동자지원센터	경기도 의정부시 의정부동 582-3 (의정부외국인노동자지원센터) 5층 강당	매월 4째주 일요일	14:00~17:00	031-838-9111
11	인천 외국인노동자지원센터	인천광역시 남동구 호곡로 220 명진프라자 12층 (인천외국인노동자지원센터 강당)	매월 3째 주 일요일	13:00~17:00	032-431-5757
12	경기도의료원 파주병원	경기도 파주시 중앙로 207 경기도의료원 파주병원 1층 외래	매월 2회 2,4째 일요일	16:00~18:00	031-940-9100

Чүнчон мужийн бүс нутаг

Д/д	Үнэ төлбөргүй үзлэг эмчилгээ хийх байгууллага	Үзлэг эмчилгээ хийх газар	Үзлэг эмчилгээ хийх өдөр	Үзлэг эмчилгээ хийх цаг	Утасны дугаар
1	Тэжон хотын Гадаад ажилчдын хайрын эмчилгээний төв	61-4, Jung-dong, Dong-gu, Daejeon city (Тэжоны Гадаад иргэдийн хайрын эмчилгээний төв)	Ням гараг бүр	14:00~17:00	042-273-7582
2	Чонан хотын Гадаад иргэдийг дэмжих төв	21, 5 ho, Seongjeong Park, Seobuk-gu, Cheonan city (Скай билдинг 4 давхар Төвийн эмчилгээний өрөө)	Сар бүрийн 2, 4 дэх ням гараг	14:00-17:00	041-411-7002

Гёнсан мужийн бүс нутаг

Д/д	Үнэ төлбөргүй үзлэг эмчилгээ хийх байгууллага	Үзлэг эмчилгээ хийх газар	Үзлэг эмчилгээ хийх өдөр	Үзлэг эмчилгээ хийх цаг	Утасны дугаар
1	Чангвон хотын Гадаад ажилчдыг дэмжих төв (Энгийн, уламжлалт эмчилгээ)	1st floor, 203, 3.15 dae-ro, Masanhappo-gu, Changwon city (Counseling room, multi-purpose hall within Changwon Support Center for Foreign Workers)	* Сар бүрийн 1 дэх долоо хоног (энгийн эмчилгээ) * Сар бүрийн 2 дахь долоо хоног (уламжлалт эмчилгээ)	14:00~17:00	055-253-5271
2	Тэгү хотын Гадаад ажилчдыг дэмжих төв (уламжлалт)	8th floor auditorium, Jingwang Tower, 863, Dalgubeoldae-ro, Dasa-eup, Dalseong-gun, Daegu city	Ням гараг бүр	15:00~18:00	053-654-9212
3	Кимхэ хотын Гадаад иргэдийг дэмжих төв (энгийн, бариа засал)	6F, I-joy building, 81, Garak-ro, Gimhae city (Кимхэгийн Гадаад ажилчдыг дэмжих төв дотор)	* 1 дэх ням гараг (энгийн эмчилгээ) * 3 дахь долоо хоног (зөвхөн сондгой сард) * 2, 4 дэх ням гараг (бариа засал)	14:00~16:00	055-338-2727 070-8894-9443

Жолла мужийн бүс нутаг

Д/д	Үнэ төлбөргүй үзлэг эмчилгээ хийх байгууллага	Үзлэг эмчилгээ хийх газар	Үзлэг эмчилгээ хийх өдөр	Үзлэг эмчилгээ хийх цаг	Утасны дугаар
1	Жонбүг мужийн Цагаач иргэдийн Самүг төв	560-6, Seonosong-dong, Wansan-gu, Jeonju city (Жонжүгийн Католик төвийн эмчилгээний өрөө)	Ням гараг бүр	15:30~17:30	063-285-0041 (Ext. 201)
2	Гвангжү хотын Гадаад ажилчдыг дэмжих төв	2nd, 5th Floor, Ilheung Building, 82, 145 beon gil, Pungyeong-ro, Gwangsan-gu (Гвангжүгийн Гадаад ажилчдыг дэмжих төв доторх их танхим)	Улиралд 1 удаа, Жилд нийт 4 удаа	13:00~17:00	062-946-1199
3	Гвангжү хотын Цагаач иргэдийн эрүүл мэндийн төв	167, Saam-ro, Gwangsan-gu, Gwangju city (Гвангжүгийн Цагаач иргэдийн эрүүл мэндийн төв)	Ням гараг бүр	14:00~17:00	062-956-3353

Жэжү мужийн бүс нутаг

Д/д	Үнэ төлбөргүй үзлэг эмчилгээ хийх байгууллага	Үзлэг эмчилгээ хийх газар	Үзлэг эмчилгээ хийх өдөр	Үзлэг эмчилгээ хийх цаг	Утасны дугаар
1	Согүйпу эмнэлэг	Согүйпу эмнэлэгийн Нийтийн эрүүл мэндийн үйлчилгээний хэлтэс, 47, Jangsu-ro, Seogwipo city, Jeju	1~2 times a year, but can be visited anytime.	8:30~17:00	063-730-3186

※ Дээрх үзлэг эмчилгээ хийх газар, хуваарьт өөрчлөлт орж болох тул үйлчлүүлэхээр очихын өмнө заавал холбоо барьж очно уу.

Чончүан

Үзлэг эмчилгээ хийх өдөр	Үзлэг эмчилгээ хийх цаг	Утасны дугаар
1	Төв	042-273-7582
2	Төв	041-411-7002

Кёнсан

Үзлэг эмчилгээ хийх өдөр	Үзлэг эмчилгээ хийх цаг	Утасны дугаар
1	Төв	055-253-5271
2	Төв	053-654-9212
3	Төв	055-338-2727 070-8894-9443

Чонри

Үзлэг эмчилгээ хийх өдөр	Үзлэг эмчилгээ хийх цаг	Утасны дугаар
1	Төв	063-285-0041 (내선 201)
2	Төв	062-946-1199
3	Төв	062-956-3353

Чөжү

Үзлэг эмчилгээ хийх өдөр	Үзлэг эмчилгээ хийх цаг	Утасны дугаар
1	Төв	063-730-3186

※ 위 진료장소 및 일정은 변동 가능성이 높으므로, 되도록이면 단체에 연락해 본 이후에 방문하는 것이 좋습니다.

Эрүүл 

МЭНДЭЭ САХИН ХАМГААЛЦГААЯ

내 건 강 지 김 이

간행물번호 용역-1-2019-43

펴 낸 날 2019년 11월 30일

기획·집필 한국국제보건의료재단 민관협력사업부

펴 낸 곳 한국국제보건의료재단

[우:04533] 서울특별시 중구 을지로 6 재능교육빌딩 (6, 7층)

전 화 02-3396-9700

홈 페이지 www.kofih.org

편집·인쇄 (사)한국장애인문인복지후원회(02-2271-2526)