

Багтраа гэж юу вэ?

Багтраа бол таны уушгинд нөлөөлдөг өвчин юм. Энэ нь хүүхдүүдэд урт хугацаанд хамгийн түгээмэл тохиолддог өвчний нэг боловч насанд хүрэгчид ч мөн багтраатай байж болно. Багтраа амьсгал давчдах, цээж хорсох, шөнө эсвэл өглөө эрт ханиалгахад хүргэдэг. Хэрэв та багтраа өвчтэй бол энэ нь танд байнга байх боловч таны уушгинд ямар нэг асуудал бий болох үед л та багтрааны дайрлагад өртдөг.



Ихэнх тохиолдолд бид багтраа юунаас үүсдэгийг мэддэггүй бөгөөд мөн үүнийг хэрхэн эмчлэхээ мэддэггүй. Хэрэв таны ойр дотнын хэн нэгэн хүн багтраа өвчтэй бол та энэ өвчин тусах магадлал их байна.

Та багтраа өвчтэй эсэхээ хэрхэн мэдэх вэ?

Ялангуяа 5-аас доош насны хүүхдийг багтраа өвчтэй эсэхийг тодорхойлоход хүндрэлтэй байдаг. Хэрэв та багтраа өвчтэй бол эмч таны харшил болон уушгины ажиллагаа хэр сайн байгааг шалгах нь багтраа өвчнийг илрүүлэхэд тусалдаг.

Үзлэгийн үеэр эмч танаас ханиалгадаг эсэх, ялангуяа шөнийн цагаар маш их ханиалгаж байгаа эсэх, биеийн тамирын дасгал хөдөлгөөн хийсний дараа эсвэл жилийн зарим үед амьсгалын замын асуудал улам хүндэрдэг эсэхийг асууна. Дараа нь эмч 10 хоногоос дээш хугацаагаар цээж хорсох, амьсгал давчдах, ханиад хүрсэн эсэх талаар асууна. Тэд танай гэр бүлийн хэн нэг нь багтраа, харшил, амьсгалын замын бусад өвчтэй эсэх эсвэл өвдөж байсан эсэх, танай гэрийн талаар асууна. Эмч танаас сургууль, ажлаа тасалсан эсэх, зарим зүйлийг хийхэд ямар нэг бэрхшээлтэй тулгарсан эсэхийг асууна.



Эмч таны уушиг хэр сайн ажиллаж байгааг мэдэхийн тулд спирометр гэж нэрлэгддэг амьсгалын тест хийнэ. Эмч амны аппарат бүхий компьютер ашиглан маш гүнзгий амьсгаа авсны дараа та хэр их агаар гаргаж чадаж байгааг шалгана. Спирометр багтрааны эмийг уухаас өмнө болон дараа нь агаарын урсгалыг хэмжих боломжтой.

Багтраа өвчний дайрлага гэж юу вэ?

Багтраа өвчний дайрлагад ханиалгах, цээж хорсох, амьсгаадах, амьсгал давчдах зэрэг багтдаг. Дайрлага таны уушгинд агаар шахдаг амьсгалын замд бий болдог. Таны уушгинд агаар шахсанаар амьсгалын зам модны мөчрүүд модны их биеэс жижиг байдаг шиг жижиг болдог. Багтраа өвчний үед уушгины амьсгалын замын хажуу тал хавдаж, амьсгалын зам нарийсдаг. Таны уушгинд агаар бага орж, гарах ба таны биеэс ялгарах салс амьсгалын замыг улам бөглөрүүлдэг.

Хүрээлэн буй орчны эрүүл мэндийн үндэсний төв

Хүрээлэн буй орчны асуудал, эрүүл мэндийн нөлөөний хэлтэс



Та багтраа өвчний дайрлагаас сэргийлэх шинж тэмдгийг мэдэж, дайрлага үүсгэж болзошгүй зүйлээс сэргийлж, эмчийн зөвлөгөөг дагаж мөрдсөнөөр *багтраа өвчнөө хянаж болно. Та багтраагаа хянах үед:*

- амьсгалах, ханиалгах зэрэг шинж тэмдэг илрэхгүй,
- та илүү сайн унтаж,
- та ажил, сургуулиа таслахгүй,
- та бүх төрлийн идэвхтэй хөдөлгөөнд оролцож, мөн
- мөн та эмнэлэгт үзүүлэх шаардлагагүй.

Багтраа өвчний дайрлагыг юу үүсгэдэг вэ?

“Багтраа өвчний өдөөлтөд” өртөх үед багтраа өвчний дайрлага ирж болно. Таны багтраа өвчнийг өдөөгч хүчин зүйл багтраа өвчтэй өөр хэн нэгнийхээс тэс өөр байж болно. Өдөөгч хүчин зүйлсээ мэдэж, түүнээс хэрхэн зайлсхийх талаар суралц. Өдөөгч хүчин зүйлээс зайлсхийж чадахгүй бол дайрлагаас болгоомжил. Зарим хамгийн түгээмэл өдөөгч хүчин зүйлүүд:

Тамхины утаа

Тамхины утаа хүн бүрд, ялангуяа багтраа өвчтэй хүмүүст хортой. Хэрэв та багтраа өвчтэй, тамхи татдаг бол тамхиа хая.

“Дам тамхидалт” гэж тамхи татдаг хүний үүсгэсэн утааг хоёр дахь хүн амьсгалахыг хэлнэ. Дам тамхидалт багтраа өвчний дайрлагыг өдөөж болно. Хэрэв та багтраа өвчтэй бол хүмүүс таны ойролцоо, гэрт, машиндаа, эсвэл таны ихэнх цагаан өнгөрүүлдэг газар хэзээ ч тамхи татах ёсгүй.



Тоосны хачиг

Тоосны хачиг бараг бүх айлд байдаг жижиг хорхой юм. Хэрэв та багтраа өвчтэй бол тоосны хачиг багтрааны дайрлагад хүргэж болно. Дайрлагаас урьдчилан сэргийлэхийн тулд матрасны гэр, дэрний уут ашиглан тоосны хачгаас өөрийгөө хамгаалаарай. Өдөн дэр, хөнжил эсвэл орны бүтээлэг битгий хэрэглээрэй. Унтлагын өрөөнөөсөө зөөлөн тоглоом, хэрэггүй зүйлсийг гаргаарай. Ор дэрний цагаан хэрэглэлээ хамгийн халуун усаар угаана уу.

Орчны агаарын бохирдол

Орчны агаарын бохирдол багтраа өвчний дайрлагыг өдөөж болно. Энэ бохирдол үйлдвэр, автомашин, бусад эх үүсвэрээс үүсэж болно. Радио, телевиз, интернэтээр агаарын чанарын урьдчилсан мэдээг анхаарч, агаарын бохирдлын түвшин бага үед хийх ажлаа төлөвлөхийн тулд сонин хараарай.



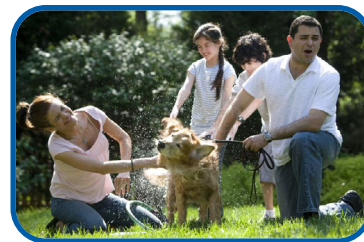
Жоомны харшил үүсгэгч

Жоом, түүний ялгадас багтраа өвчний дайрлагыг өдөөж болно. Ус болон хоол хүнсний эх үүсвэрийг аль болох зайлуулж, гэрийнхээ жоомыг устгаарай. Хоол унд идэж, үйрмэг нь үлддэг газар жоом ихэвчлэн байдаг. Жоом байх магадлалтай газрын тоосыг хамгийн багадаа 2-3 хоног тутам соруулж эсвэл шүүрдээрэй. Гэрийнхээ жоомны тоог багасгахын тулд жоомны хавх эсвэл гель хэрэглээрэй.



Гэрийн тэжээвэр амьтад

Үслэг тэжээвэр амьтад багтраа өвчний дайрлагыг өдөөж болно. Хэрэв та үслэг тэжээвэр амьтан дайрлага үүсгэж болзошгүй гэж бодож байгаа бол гэрийн тэжээвэр амьтдыг өөр хүнд өгч болох юм. Хэрэв та гэрийн тэжээвэр амьтныг өөр айлд өгөх боломжгүй эсвэл хүсэхгүй байгаа бол багтраа өвчтэй хүний унтлагын өрөөнөөс хол байлгаарай.



Долоо хоног бүр тэжээвэр амьтдыг усанд оруулж, аль болох гадаа байлга. Багтраа өвчтэй хүмүүс гэрийн тэжээвэр амьтдынхаа үслэг арьсанд харшилгүй байдаг тул тухайн амьтны үсийг тайрах нь таны багтраанд тус нэмэр болохгүй. Хэрэв та үслэг тэжээвэр амьтантай бол тоосоо ойр ойрхон соруулаарай. Хэрэв таны шал мод, хавтанцар гэх мэт хатуу гадаргуутай бол долоо хоног бүр чийгтэй цэвэрлэгээ хийж арчина уу.

Хөгц

Мөөгөнцрөөр амьсгалах нь багтраа өвчний дайрлагыг өдөөж болно. Дайрлагаа хянахын тулд гэртээ байгаа хөгц мөөгөнцрийг устга. Чийгшил, агаар дахь чийгийн хэмжээ хөгц мөөгөнцөр үүсгэж болзошгүй. Агааржуулагч эсвэл чийг бууруулагч чийгшлийн түвшнийг бага байлгахад тусална. Чийгийн түвшнийг шалгахын тулд гигрометр хэмээх жижиг багаж авч, чийгшлийн түвшнийг аль болох бага буюу 50% -иас ихгүй байлгах хэрэгтэй. Агаарын чийгшлийн түвшин өдрийн турш өөрчлөгддөг тул чийгшлийн түвшнийг өдөрт нэгээс олон удаа шалгаж үзээрэй. Хананы ард болон шалны доор хөгц үүсгэж болзошгүй ус гоожсон бол арчиж цэвэрлээрэй.



Шатаж буй мод эсвэл өвсний утаа

Мод эсвэл бусад ургамлыг түлэхэд гардаг утаа хортой хий, жижиг тоосонцрын холимгоос бүрддэг. Энэ утаагаар хэт их амьсгалах нь багтраа өвчний дайрлагыг үүсгэж болно. Боломжтой бол гэртээ мод түлэхээс зайлсхий. Ой хээрийн түймэр таны амьдарч буй газрын агаарын чанарыг муутгаж байгаа бол радио, телевиз, интернэтээр агаарын чанарын урьдчилсан мэдээнд анхаарч, агаарын бохирдлын түвшин бага үед хийх ажлаа төлөвлөхийн тулд сонин хараарай.



Бусад өдөөгч хүчин зүйл

Томуу, ханиад, амьсгалын замын синцитиал вирус (АЗСВ)-тэй холбоотой халдвар багтраа өвчнийг өдөөж болно. Хамрын дайвар хөндийн халдвар, харшил, зарим химийн бодисоор амьсгалах, цээж хорсох зэрэг нь халдлагыг өдөөж болно.

Ямар ч төрлийн хүж, лаа шатаах нь тоосонцрын эх үүсвэр болж, зарим хүмүүсийн багтраа өвчнийг өдөөж болно.

Биеийн тамирын дасгал хийх; зарим эм; аянга цахилгаан эсвэл их чийгшил гэх мэт цаг агаарын таагүй байдал; хүйтэн, хуурай агаараар амьсгалах, мөн зарим хоол хүнс, хүнсний нэмэлт бодис, үнэртэн зэрэг нь багтраа өвчнийг өдөөж болно.

Хүчтэй сэтгэл хөдлөх нь хэт хурдан амьсгалахад хүргэж болох бөгөөд багтрааны дайрлага үүсгэж болзошгүй.

Багтраа өвчнийг хэрхэн эмчилдэг вэ?

Эмчийнхээ зааж өгсөн эмийг ууж, дайрлагыг өдөөж болох зүйлээс хол байж, багтраагаа хянаж, халдвараас зайлсхийгээрэй.

Багтраа өвчтэй хүн бүр ижил эм уудаггүй.

Зарим эмийг амьсгалж, заримыг нь капсулаар ууж болно. Багтрааны эм түргэн тусламжийн, урт хугацааны хяналтын гэсэн хоёр төрөлтэй байдаг. Түргэн тусламжийн

эм багтраа өвчний шинж тэмдгийг дардаг. Хэрэв та түргэн тусламжийн эмийг илүү ихээр хэрэглэх шаардлагатай бол өөр эм хэрэгтэй эсэхийг асуухаар эмчдээ үзүүлээрэй. Урт хугацааны хяналтын эм таныг бага, хөнгөн халдвартай байхад туслах боловч багтраа өвчний үед тус болохгүй.

Багтрааны эм гаж нөлөөтэй байж болох ч ихэнх гаж нөлөө нь хөнгөн бөгөөд удалгүй арилдаг. Эмийн гаж нөлөөний талаар эмчээсээ асуугаарай.

Та багтраагаа хянах боломжтой гэдгийг *санаарай*. Эмчийнхээ тусламжтайгаар багтраагаа хянах төлөвлөгөөгөө гаргаарай. Төлөвлөгөөнийхөө хуулбарыг хэнд, хаана хадгалахыг шийдээрэй. Шинж тэмдэг илрээгүй байсан ч удаан хугацааны хяналтын эм уугаарай.

