



## Гэр бүлээ эрүүл байгаарай



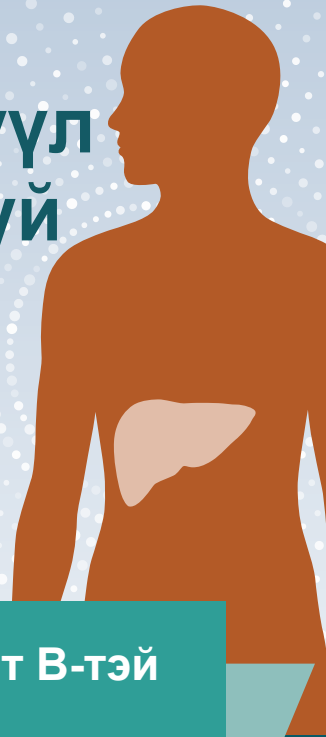
Хамтрагч болон тантай хамт амьдардаг хүмүүсээ шинжилгээнд хамруулж, гепатит В-ийн эсрэг вакцин хийлгээрэй. Вакцин нь аюулгүй бөгөөд гепатит В огт тусаж байгаагүй хүмүүсийг халдвар авахаас хамгаалдаг.



DOH 420-444 November 2022 Mongolian  
Энэ баримт бичгийг өөр форматаар авах  
бол 1-800-525-0127 дугаарт залгаарай.  
Сонголтгүй эсвэл сонголын бэрхшээлтэй  
үйлчлүүлэгчид, 711 (Washington Relay) руу  
залгана уу эсвэл [civil.rights@doh.wa.gov](mailto:civil.rights@doh.wa.gov)  
руу э-мэйл бичнэ үү.

Дэлгэрэнгүй мэдээлэл авах:  
[www.hepb.org](http://www.hepb.org) Hepatitis B Foundation, Center  
for Disease Control and Prevention (CDC,  
Өвчний Хяналт Урьдчилан Сэргийлэлтийн  
Төвүүд) [www.cdc.gov/hepatitis/hbv/](http://www.cdc.gov/hepatitis/hbv/)

## Гепатит В-тэй эрүүл амьдрахуй



## Та архаг гепатит В-тэй бол юуг мэдэх хэрэгтэй вэ

Гепатит В нь элэгний хорт хавдар эсвэл элэгний үйл ажиллагаа доголдох зэрэг ноцтой, урт хугацааны эрүүл мэндийн асуудлыг үүсгэж болно.



Эмчлэгдэхгүй боловч эмчилгээ байдаг бөгөөд та эрүүл амьдралаар амьдрахын тулд жижиг өөрчлөлтүүдийг хийж болно.

Гепатит В нь элгэнд нөлөөлдөг. Элэг нь олон чухал зайлшгүй үйл ажиллагааг хариуцдаг багаа нэг чухал ажил нь таны биед "шүүлтүүр" болж өгөх байдаг. Элэг хоол хүнс, согтууруулах ундаа болон эмэн дэх таны биед хэрэггүй химийн бодисыг шүүдэг (арилгадаг). Хэрэв та гепатит В-тэй бол элгэндээ анхаарал тавих нь чухал юм.

## Элгээ анхаарахын тулд та юу хийх ёстой вэ?



### Эмчид тогтмол үзүүлнэ.

Та гепатит В-тэй хүмүүсийг асарч байсан туршлагатай эмчийн хяналтан дор байх ёстой. Эмч нар элэгний өвчний шинж тэмдгийг хянаж, шаардлагатай эмчилгээг зааж өгөх боломжтой. Гепатит В-тэй хүмүүс жилд нэгээс хоёр удаа эмчид үзүүлж, шинжилгээ өгөх, цусны шинжилгээ өгөх, элэгний шинжилгээ өгөх шаардлагатай.

### Ямар нэгэн жор, жоргүй зардаг эм, ургамлын гаралтай бэлдмэл, витамин хэрэглэхээсээ өмнө эмчид хандаарай.

Ихэнх эм элгээр дамждаг. Зарим эм, үүнд өвчин намдаах эм нь элгийг гэмтээж болзошгүй байдаг.



### Гепатит А-ийн эсрэг вакцин хийлгэж, гепатит С-ийн шинжилгээ хийлгэх эсэхийг эмчээсээ асуугаарай.

Эдгээр вирусууд нь элгэнд бас халддаг.



### Бусад архаг өвчний талаар эмчтэйгээ ярилцаарай.

Таргалалт, чихрийн шижин, холестерин ихсэх зэрэг бусад архаг өвчнөөс урьдчилан сэргийлэх нь таны элгэнд тустай.



### Эрүүл хооллох

- ✓ **Согтууруулах ундаа хэрэглэхээс зайлсхий, учир нь энэ нь таны элэгийг гэмтээж болно.**
- ✓ Жимс, үр тариа, загас, туранхай мах, олон ногоо, ялангуяа байцаа, цэцэгт байцаа, цэцэгт байцаа зэргийг түлхүү хэрэглээрэй.
- ✓ Элсэн чихэр, өөх тосны хэрэглээгээ багасга. Элсэн чихэр нэмсэн (сод, жүүс, савласан хөнгөн зууш) эсвэл ханасан өөх тос (мах, шарсан хоол гэх мэт) бүхий хоол хүнс, уух зүйлээ хязгаарлаарай. Ингэснээр элгэнд өөх хуримтлагдахаас зайлсхийхэд тусална.
- ✓ Далайн гаралтай хүнсээ болгож хэрэглэ. Хортой бактери агуулсан түүхий болон дутуу болгосон нялцгай биетнээс (нялцан хясаа, дун, хясаа, хясаа гэх мэт) зайлсхий.
- ✓ Самар, үр тарианы хөгц байгаа эсэхийг ялангуяа чийгтэй, битүүмжлэлгүй байлгасан бол шалгана. Зарим мөөгөнцөрт удаан хугацаагаар өртөх нь элэгний хорт хавдар үүсэх эрсдлийг нэмэгдүүлдэг.



### Идэвхтэй бай.

Насанд хүрэгчид долоо хоногт 150 минутын дунд зэргийн эрчимтэй биеийн тамирын дасгал, булчинг бэхжүүлэх нэмэлт дасгал хийх шаардлагатай байдаг. Үүнд хурдан алхах, усанд сэлэх, дугуй унах, бүр зүлэгжүүлэгч машин түлхэх зэрэг багтана.

### Илүү сайн амьсгал:

- ✓ Тамхи татахаа болих талаар бодож, дам тамхидалтаас зайлсхий.
- ✓ Будаг, будаг шингэлэгч, цавуу, цэвэрлэгээний бүтээгдэхүүн, хумсны будаг арилгагч болон бусад хортой химийн бодисоос гарах утаанаас зайлсхий.



### Хангалттай их амарч ав.

Насанд хүрсэн хүн шөнө бүр 7 ба түүнээс дээш цаг унтах хэрэгтэй.



### Өөртөө нигүүлслийг өг.

Нэг удаад нэг өөрчлөлт. Амжилтаа тэмдэглэ.

**Архаг Гепатит В-г хэрхэн эмчилдэг вэ?** Архаг гепатит В-тэй хүн бүр эмчилгээ хийх шаардлагагүй. Хэрэв танд эмчилгээ шаардлагатай бол элэгний ноцтой гэмтэлээс урьдчилан сэргийлэх хэд хэдэн эм байдаг. Та насан туршдаа эсвэл эмчлэх боломжтой болтол эм уух хэрэгтэй байж магадгүй. Эмчилгээний хувилбарын талаар эмчтэйгээ ярилцаарай.