

# Нурууны доод хэсгийн өвчнийг эмчлэх нь

## Өвчтөнд зориулсан мэдээлэл



### Нурууны ноцтой өвчлөл ховор тохиолддог

Нуруу өвдөх нь маш түгээмэл тохиолддог. Ихэнхдээ нуруунд бага зэргийн ачаалал өгсөнөөс хүчтэй өвдөх боловч хэдэн өдрөөс хэдэн долоо хоног хүртэлх хугацаанд уг өвчин багасдаг. Өвдөлт ихтэй байх нь нуруунд учирсан гэмтэл их гэсэн үг үргэлж үнэн биш юм. Эрүүл мэндийн мэргэжилтнүүд нь тусгай судалгаа, шинжилгээ эсвэл мэргэжилтэн рүү шилжүүлэх шаардлагатай байж болох нурууны гэмтлийг илрүүлэн шалгахар бэлтгэгдсэн байдаг.



### Өвдөлт намдаах энгийн аргуудыг ашиглаарай

Ихэнх хүмүүсийн хувьд энгийн өвчин намдаагч хэрэглэх нь хамгийн сайн арга юм. Дулаан жин тавих, эсвэл дулаан ороолт хийх, анхаарал сарниулах арга эсвэл тайван амьсгалж үзээрэй. Заримдаа таны эмч таныг эдгэрч байх хугацаандаа хөдөлгөөнөө үргэлжлүүлэхэд тань туслах зорилгоор жоргүй олгодог өвчин намдаах эм эсвэл жороор олгодог өвчин намдаагчийг богино хугацаанд хэрэглэхийг санал болгож магад. Эмч таны эдгэрэх явцыг хянах бөгөөд ингэснээр та ямар нэгэн эм хэрэглэхээ аль болох хурдан зогсоох болно.

Опиоид болон бензодиазепин хэрэглэх нь хүлцэл, хараат байдалд хүргэдэг тул зайлсхийх нь зөв юм.



### Ихэнх хүмүүс скан хийлгэх шаардлагагүй байдаг гэдгийг санаарай

Таны эмч шаардлагатай бол шинжилгээ өгөх бичиг хийж өгөх болно. Нурууны доод хэсгийн рентген зураг болон бусад скан нь таны өвчний шалтгааныг ихэвчлэн харуулдаггүй бөгөөд таны нурууны эмчилгээг өөрчлөхгүй, харин ч та онц хэрэгцээ байхгүй үед цацраг туяанд өртдөг. Энэ нь таны сэтгэл санааг зовоож, удаан хугацаагаар өвдөлттэй явахад хүргэдэг.



### Орон нутгийнхаа эрүүл мэндийн мэргэжилтэнтэй холбоотой байгаарай

Идэвх хөдөлгөөнтэй байх замаар нурууны өвчнөө удирдах нь хамгийн зохимжтой арга юм. Таны эмч мэргэжилтэнгүүд зөвлөгөө, дэмжлэг үзүүлэх бөгөөд төлөвлөгөөний дагуу сайжирч, хэвийн амьдралдаа эргэн ороход тань туслах болно. Хэрэв та тамхи татдаг бол энэ нь таны эдгэрэлтийг удаашруулж болзошгүй байдаг нь нотлогдсон. Хэрэв танд тамхинаас гарах талаар асуулт байх, эсвэл тусламж хэрэгтэй бол өөрийн эмчтэйгээ холбогдоорой. Эсвэл NSW Quitline-тай 13 7848 (13 QUIT) утсаар холбогдоно уу.



### Хөдөлгөөнтэй байх нь хийвэл зохих хамгийн зөв зүйл шүү

Ажил амьдралаа аль болох хэвийнээр үргэлжлүүлж, өдөр бүр бага зэрэг илүү ихийг хий. Хэрэв та ажил эрхэлдэг бол ажлаа хэвээр хийх, эсвэл хагас цагийн ажил юм уу, багассан ажил байсан ч аль болох хурдан ажилдаа ороорой. Энэ нь таныг хурдан эрүүл болоход тусална.

Орондоо амрахаас зайлсхий. Хэт их амрах нь таны эдгэх явцыг удаашруулдаг. Нуруугаа хэт чангалж, хөдөлгөөн хийхээс зайлсхийх нь нөхцөл байдлыг улам дордуулдаг.



### Ихэнх хүмүүс цаг хугацаа өнгөрөх тусам сайжирдаг гэдгийг өөртөө сануулаарай

Ихэнх хүмүүсийн хувьд нуруу өвдөх нь ноцтой эсвэл урт хугацааны асуудал байна гэсэн үг биш юм. Хэрэв та идэвхтэй байж, мэргэжилтнүүдийнхээ өгсөн зөвлөмжийг дагаж мөрдвөл таны нуруу цаг хугацаа өнгөрөх тусам сайжирна гэдэгт итгэлтэй байгаарай.

Эрүүл амьдралын хэв маягийг (тогтмол дасгал хөдөлгөөн хийх, илүүдэл жингээ хасах) баримталснаар та ирээдүйд нуруу өвдөх эрсдлийг бууруулж чадна.

Хэрэв та ажил хийдэг бол ажлын байран дээр танд хэрхэн туслах боломжтой талаар ажил олгогчоосоо асуугаарай.

### Дараах тохиолдолд орон нутгийн эрүүл мэндийн мэргэжилтэнгүүдээс яаралтай тусламж хүсээрэй:

- ✓ Шээж чадахгүй, эсвэл гэдэсний гүрвэлзэх хөдөлгөөнөө захирч чадахгүй байвал
- ✓ Гуяны дотор тал, цавь, бэлэг эрхтэн зэрэг хэсгүүдэд мэдрэх мэдрэмж өөрчлөгдөх
- ✓ Таны өвчний шинж тэмдгүүд эмчилгээгээр сайжрахгүй улам хүндэрч байвал.

**Онц яаралтай хүндрэл гарсан тохиолдолд орон нутгийн түргэнд хандах эсвэл 000 дугаарт залгана уу.**

**Онц яаралтай хүндрэл биш бол өөрийн эмчтэйгээ холбогдоорой.**

# Нуруу өвдөлтийг арилгах төлөвлөгөө

ХЭНД (ӨВЧТӨНИЙ НЭР)	ОГНОО

## БИ ХЭРХЭН ИДЭВХТЭЙ БАЙХ ВЭ?

### Удаан хугацаагаар хэвтэх эсвэл суухгүй байхыг хичээгээрэй (унтахаас бусад үед).

Сэрүүн байх үедээ 30 минут тутам байрлалаа солино уу. (суусны дараа алхах, хэвтсэний дараа алхах гэх мэт).

### Өдөр тутамд хийдэг байсан зүйлсээ аль болох хэвийнээр үргэлжлүүлэхийг чармайгаарай.

Өдөр бүр бага зэрэг дасгал хөдөлгөөн хийх эсвэл алхахыг зорих хэрэгтэй. Энэ үедээ шаардлагатай бол завсарлага аваарай.

### Алхаж эхлээрэй

Алхах нь хөдөлгөөнт байдлаа хадгалах хялбар бөгөөд аюулгүй арга юм.

### Өвдөлт намдаах бусад аргуудыг ашигла.

Бүлээн жин тавих, бүлээн зүйлээр ороох эсвэл тайван амьсгалах нь танд хэвийн амьдралын хэв маягаа хадгалахад тусална.

### Өөрийнхөө хийдэг ажлыг нөхөн сэргээх явцын нэг болгон ашиглаарай.

Идэвхтэй байж, гэмтлийн нөхөн сэргээлтийг хурдасгахын тулд юу хийж болох талаар ажил олгогчтойгоо ярилцаарай. Мөн ажил дээрээ юу хийж болох талаар эмчтэйгээ ярилц.

### Идэвхтэй байхын тулд тулгарч буй асуудлуудыг шийдээрэй.

Энэ [гарын авлага](#)-г үзээд хэрэв танд санаа зовох зүйл байвал дараа нь эмчтэйгээ ярилцаарай.

Бусад

## ИДЭВХ ХӨДӨЛГӨӨНТЭЙ БАЙХАД НАДАД ӨӨР ЮУ ТУСЛАХ ВЭ?

Эмийн эмчилгээ нь таныг идэвхтэй хэвээр байлгахад тусална. Таны эмч эхний хэдэн өдөр хүчтэй эм бичиж өгч болно. Эмч тань уг эмийг хэзээ зогсоох талаар зөвлөж, таны эдгэрэх явцад эмийн аюулгүй хэрэглээг тогтмол хянаж байх болно.

Эмийн нэр	Тун (хэр зэрэг)	Давтамж (өдөрт хоёр удаа, дасгалын өмнө гэх мэт)	Хэзээ зогсоох

## МИНИЙ ХИЙХ ДАРААГИЙН АЛХМУУД ЮУ ВЭ?

### Би эмч мэргэжилтэнгүүдтэй уулзах ёстой юу? Тийм бол хэзээ?

Хэнд дахин хянуулах	Холбогдох мэдээллүүд
Хэзээ	

### Таны биеийн байдал муудвал эрүүл мэндийн ажилтантайгаа холбогдоорой.

NSW мужийн Клиникийн Инновацийн Газар болон Даатгалыг Зохицуулах Газраас гаргав.