



МОНГОЛ УЛСЫН  
ЭРҮҮЛ МЭНДИЙН САЙДЫН ТУШААЛ

2017 оны 04 сарын 21 өдөр

Дугаар А/159

Улаанбаатар хот

Заавар батлах тухай

Монгол Улсын Засгийн газрын тухай хуулийн 24 дүгээр зүйлийн 2, Эрүүл мэндийн тухай хуулийн 36 дугаар зүйлийн 1 дэх хэсгийг тус тус үндэслэн ТУШААХ нь:

1. “Яс үений үрэвслийн оношилгоо, эмчилгээний заавар”-ыг хавсралт ёсоор баталсугай.
2. Энэхүү зааврыг мөрдөж ажиллахыг энэ чиглэлийн тусламж, үйлчилгээ үзүүлэх өмчийн бүх хэлбэрийн эрүүл мэндийн байгууллагын дарга, захирал нарт үүрэг болгосугай.
3. Тушаалын хэрэгжилтийг мэргэжил арга зүйн удирдлагаар ханган ажиллахыг Эмнэлгийн тусламжийн газар /Я.Буянжаргал/, Эм, үйлдвэрлэл, технологийн газар /Л.Мөнхтулга/, мэргэжил арга зүйгээр хангаж ажиллахыг Эрүүл мэндийн яамны дотрын анагаахын мэргэжлийн салбар зөвлөлд тус тус даалгасугай.
4. Тушаалын хэрэгжилтэд хяналт тавьж ажиллахыг Хяналт-шинжилгээ, үнэлгээ, дотоод, аудитын газар /Б.Баярт/-т даалгасугай.

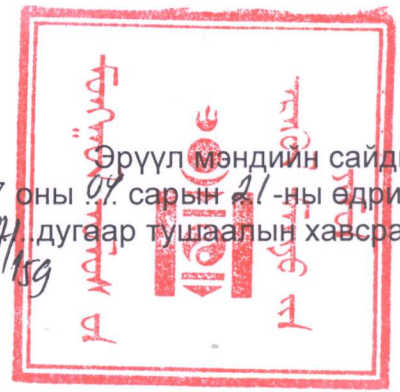
САЙД



А.ЦОГЦЭЦЭГ

080519

Эрүүл мэндийн сайдын  
2017 оны 07 сарын 21-ны өдрийн  
А/159 дугаар тушаалын хавсралт



## ЯС ҮЕНИЙ ҮРЭВСЛИЙН ОНОШИЛГОО, ЭМЧИЛГЭЭНИЙ ЗААВАР

### 1. ТОВЧИЛСОН ҮГИЙН ЖАГСААЛТ

АРК	Америкийн Ревматологийн Коллеж American College of Rheumatology
БЖИ	Биеийн жингийн индекс
ДЭМБ	Дэлхийн Эрүүл Мэндийн Байгууллага
ОУН	Олон улсын нэгж
СУУ	С урвалж уураг
УЭТХ	Улаан эсийн тунах хурд
ҮЭДБЭ	Үрэвслийн эсрэг дааврын бус эм
ҮЭДЭ	Үрэвслийн эсрэг дааврын эм
ЦДШ	Цусны дэлгэрэнгүй шинжилгээ
ЦОГ-2	Циклоксигеназа 2
ЭМЯ	Эрүүл мэндийн яам
ЯҮҮ	Яс үений үрэвсэл
СМС	Бугуй сарвууны үе
DIP	Их биеэс холын шивнүүр хоорондын үе
MCP	Алга шивнүүрийн үе
MTP	Хөлийн шивнүүрийн үе
НТО	Шилбэний яснаас тайрч өвдөгний үеийг тэнцвэртэй болгох мэс засал /High tibial osteotomy/
MRI	Соронзон үелзүүрт томографи
PIP	Их биед ойрын шивнүүр хоорондын үе
PSL	Преднизолон
ROM	Хөдөлгөөний далайц
РФ	Ревматоид фактор
ANTI-CCP	Цитрулинжсэн цагираг уургийн эсрэг бие

### 2. ОРШИЛ

Яс үений үрэвсэл (ЯҮҮ) бол дэлхий даяар хамгийн түгээмэл тохиолддог, хөдөлмөрийн чадвар алдалтад хүргэдэг үений үрэвсэлт эмгэг юм.

ДЭМБ-ын судалгаанаас үзэхэд, 55 настай хүмүүсийн 80 хувьд нь рентгэн шинжилгээнд яс үений үрэвслийн ямар нэгэн өөрчлөлт илэрдэг ба энэ нь гарын сарвуу, өвдөгний үенд түгээмэл тохиолддог.

Ревматологийн өвчний тэргүүлэх 4 шалтгаанаас харахад, ревматоид артрит 18.6%, ЯҮҮ 17.6%, ясны сийрэгжилт 17.2%, нурууны өвдөлт 15.6% тус тус эзэлдэг.



Манай оронд яс үе, холбогч эд, булчингийн өвчнийг 1999 оноос бүртгэж эхэлсэн бөгөөд олон үений үрэвсэлт өвчний оношилгооны бүртгэл нэмэгдсээр байна.

## **БҮЛЭГ 1. ЕРӨНХИЙ ХЭСЭГ**

### **1.1 Онош ба өвчний код**

Гарын сарвууны яс үений үрэвсэл, Олон улсын Х ангилал-М18

Өвдөгний яс үений үрэвсэл, Олон улсын Х ангилал-М17

Түнхний яс үений үрэвсэл, Олон улсын Х ангилал-М16

### **1.2 Зааврыг хэрэглэгчид**

Энэхүү зааврыг ревматологич эмч, дотрын эмч, мэс заслын эмч, сэргээн засах, эмч, өрхийн болон ерөнхий мэргэжлийн эмч нар хэрэглэнэ.

### **1.3 Зааврын зорилго**

Яс үений үрэвсэл (ЯҮҮ)-ийг эрт илрүүлэх, оношлох, эмчлэх, хянах, урьдчилан сэргийлэлтийг сайжруулахад оршино.

### **1.4 Шинэчлэн засах хугацаа**

Энэхүү заавартай холбоотой олон улсад хүлээн зөвшөөрөгдсөн оношилгоо, эмчилгээний шинэ арга нэвтрэхэд дахин шинэчлэн боловсруулна.

### **1.5 Зааврын нэр томъёоны тайлбар**

- **Амьдралын чанар** гэдэг нь хүний өдөр тутмын үйл ажиллагаанд хэвийн оролцож чадах чадварыг,
- **Бугуйн сувгийн хамшинж** гэдэг нь дунд мэдрэл бугуйн сувгаар явахдаа дарагдсанаас гар, I-IV хуруу өвдөх, хорсох, мэдээ алдах шинж тэмдгээр илэрдэг хамшинж,
- **Бурса** гэдэг нь нимгэн гулгамтгай эдээс тогтсон, шингэн агуулсан салсттай уут юм. Хүний биед 160 орчим бурса үений орчимд байрладаг. Яс үений үрэвслийн үед бурса үрэвслийн шингэнээр дүүрч, эмнэлзүйд хавдах, өвдөх, чинэрэх шинж,
- **Бушарын зангилаа** гэдэг нь их биед ойрын шивнүүр хоорондын (PIP) үенд үүссэн хатуу эдийн томролт,
- **Варус** гэдэг нь өвдөгний үе хоорондын зай дотор хэсгээрээ нарийссанаар үений тэнхлэг алдагдаж, хөл нум хэлбэрийн болохыг,
- **Валгус** гэдэг нь өвдөгний үе хоорондын зай гадна хэсгээрээ нарийссанаар үений тэнхлэг алдагдаж, хөл Х хэлбэрийн болохыг,
- **Вилсоны өвчин** гэдэг нь хүний элэг, тархинд их хэмжээний зэс хуримтлагддаг удамшлын ховор өвчин,
- **Гебердений зангилаа** гэдэг нь их биеэс холын шивнүүр хоорондын (DIP) үенд үүссэн хатуу эдийн томролт,
- **Гемохроматоз** гэдэг нь хүний эд эрхтэнд төмөр хуримтлагддаг удамшлын өвчин,

- **Өглөөний хөшингө** гэдэг нь унтаад сэрэх болон хэсэг хугацаанд үеийг хөдөлгөөнгүй байлгахтай холбоотой үеэр хөдөлгөхөд төвөгтэй болж өвдөлт болон хөшингө үүсэх шинж,
- **Рашаан** гэдэг нь найрлагадаа давс, хий, бичил элемент, биологийн идэвхит бусад нэгдэл агуулсан газрын гүнээс ундрэн гарч байгаа эрдсийн найрлага бүхий сан,
- **Сонгосон 10 үе** гэдэг нь хоёр гарын 2,3DIP,PIP,1СМС үе,
- **Тофус** гэдэг нь зөөлөн эдэд хуримтлагдсан шээсний хүчлийн талстын бөөгнөрөл,
- **Хатуу эдийн томролт** гэдэг нь хүний эрүүл ясан дээр ургасан ясны эмгэг ургалт,
- **Цахлайн далавчны шинж** гэдэг нь үений мөгөөрс үрэвсэлд идэгдэж, рентген шинжилгээнд нисч байгаа цахлай шувуу мэт харагдах.

### 1.6 Үндсэн ойлголт

Хүний үенд өдөр тутам олон бичил гэмтэл тохиолддог ч бие махбодийн нөхөн төлжих явцад хэвийн байдалд ордог. Яс үений үрэвсэл (ЯҮҮ)-ийн үед энэхүү тэнцвэрт байдал алдагдсанаар үенд бүтцийн өөрчлөлт илэрч, хүний өдөр тутмын үйл ажиллагаанд хэвийн оролцох чадварыг бууруулна.

Яс үений үрэвслийн гол шинж :

- үений өвдөлт,
- үений хавдалт,
- үений хөшингө,
- үений хөдөлгөөний хязгаарлагдмал байдал,
- ясны хэлбэр алдагдалт.

## БҮЛЭГ 2. ЯС ҮЕНИЙ ҮРЭВСЛИЙН ИЛРҮҮЛЭГ, ОНОШИЛГОО

1. Гарын сарвууны яс үений үрэвсэл, Олон улсын Х ангилал-М18
2. Өвдөгний яс үений үрэвсэл, Олон улсын Х ангилал-М17
3. Түнхний яс үений үрэвсэл, Олон улсын Х ангилал-М16

### 2.1 ГАРЫН САРВУУНЫ ЯС ҮЕНИЙ ҮРЭВСЭЛ

#### 2.1.1 Эмнэлзүйн зовиур

Өвчтөн гарын шивнүүрийн үеэр өвдөж, бадайрч, атгаж чадахгүй хөшнө гэсэн зовиуртай.

#### 2.1.2 Асуумж

Дараах зүйлсийг заавал тодруулна.

- Ядарч, ажлын бүтээмж буурч байгаа эсэх;
- Хөшингө 30 минут хүртэл үргэлжилж байгаа эсэх;
- Хөдөлгөөн хийхтэй холбоотой өвдөлт нэмэгддэг эсэх;
- Өвдөлт анх байнгын биш тогтворгүй байсан эсэх;
- Өвдөлтийн хүч даамжирч, байнгын чанартай эсэх;
- Шилний таг, усны крант эргүүлж чадаж байгаа эсэх;
- Өмнө нь сарвууны үе гэмтэж байсан эсэх;



- Эрхэлдэг ажлын онцлог нь гарын сарвуу, шивнүүрийн үеэр нэг хөдөлгөөнийг давтан хийж ачаалал өгдөг эсэх;

### 2.1.3 Бодит үзлэг

Үрэвслийн эхэн үед:

- Гарын сарвуу-шивнүүрийн үе орчмын арьс халуун байна;
- Гарын сарвуу-шивнүүрийн үе орчим хавагнаж хавдсан байна;
- Гарын шивнүүр тус бүрийн булчингийн хүч буурна;
- Бугуйн нугалах болон тэнийлгэх хөдөлгөөний далайц буурна;
- Бугуй богтос яс болон шуу яс руу хазайх хөдөлгөөний далайц буурна;

Үрэвслийн хожуу үед:

- Гебердений болон Бушарын зангилаа илэрнэ;
- Зангилааг тэмтрэхэд хатуу, бүлээн, эмзэглэлтэй байна;
- Бугуйн сувгийн хамшинж илэрч болно;

### 2.1.4 Шинжилгээ

Лабораторийн шинжилгээ:

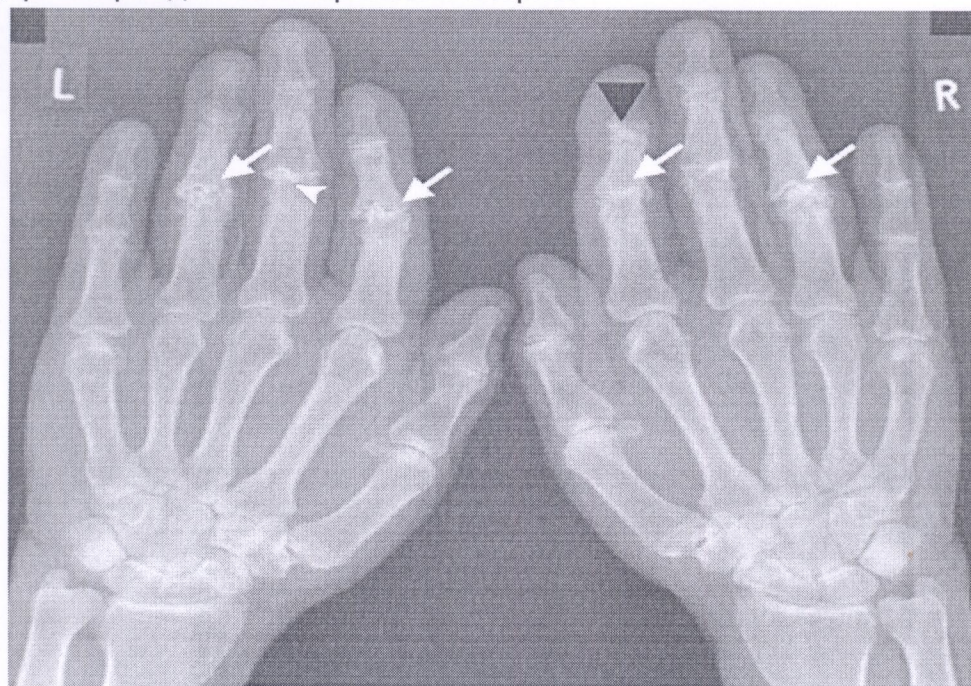
Цусны дэлгэрэнгүй шинжилгээнд улаан эсийн тунах хурд, С урвалж уураг ихсэнэ.

Үений шингэний шинжилгээ:

Үений шингэн шаргалдуу өнгөтэй, цагаан эс  $2000 \text{ эс/мм}^3$ -аас бага байдаг.

Рентген шинжилгээ:

Яс үений үрэвсэлтэй гэж сэжиглэж буй өвчтөний гарын сарвууны зургийг эгц ба хажуу байрлалд авна. Рентген шинжилгээнд ясны ургалт, мөгөөрсөн доорх хатуурал, үе хоорондын зай нарийсалт илэрнэ.



Зураг 1. Зүүн гарын сарвууны Яс үений үрэвслийн рентген шинжилгээ  
2,3 DIP үед ясны ургалттай (хар сумаар заасан);  
1CMC мөгөөрсөн доорх хатуурал (цагаан сумаар заасан);  
PIP ба DIP үе хоорондын зай нарийссан;



### 2.1.5 Гарын сарвууны яс үений оношилгооны шалгуур /АРК/

1. Гарын шивнүүрүүд өвдөх, бадайрах, хөших;
  2. Хатуу эдийн томролт нь сонгосон 10 үенээс 2-оос олон үенд илрэх;
  3. Хатуу эдийн томролт нь 2-оос олон их биеэс холын шивнүүр хоорондын үенд илрэх;
  4. Хатуу эдийн томролт нь 3-аас цөөн хавдсан алга шивнүүрийн үенд илрэх;
  5. Үений хэлбэр алдагдал нь сонгосон 10 үенээс нэгээс олон үенд илрэх;
- Эдгээрээс 1+2+3+4 эсвэл 1+2+3+5 илэрвэл гарын сарвууны яс үений үрэвсэл гэсэн онош тавина.

## 2.2 ӨВДӨГНИЙ ЯС ҮЕНИЙ ҮРЭВСЭЛ

### 2.2.1 Зовиур

Нэг эсвэл хоёр өвдөгний үеэр өвдөж хавдана гэсэн зовиуртай.

### 2.2.2 Асуумж

Дараах зүйлсийг заавал тодруулна.

- Ядарч, ажлын бүтээмж буурч байгаа эсэх;
- Хөшингө 30 минут хүртэл үргэлжилж байгаа эсэх;
- Өвдөгний үений хөшингө байгаа эсэх;
- Өвдөгний үе лугшиж, чинэрч, хатгаж өвдөж байгаа эсэх;
- Удаан алхах, шатаар өгсөх уруудахад өвдөлт нэмэгддэг эсэх;
- Хөдөлгөөн хийхтэй холбоотой өвдөг нэг байрлалд түр гацдаг эсэх;
- Өвдөлтийн хүч даамжирч байнга өвддөг эсэх;
- Өвдөлт олон өдөр үргэлжилсэн эсэх;
- Өмнө нь өвдөгний үе гэмтэж байсан эсэх;
- Өмнө болон одоо спортоор хичээллэж байсан эсэх;
- Эрхэлдэг ажлын онцлог өвдөгний үенд ачаалал өгдөг эсэх;

### 2.2.3 Бодит үзлэг

Үрэвслийн эхэн үед:

- Өвдөгний үе орчмын арьс халуун байна;
- Өвдөгний үе орчим хаван хавдалт байна;
- Өвдөгний үений нугалах, тэнийлгэх хөдөлгөөний далайц буурна;
- Үений уутанд үрэвслийн шингэн хуримтлагдана.
- Үеэр хөдөлгөх үед шажигнах чимээ сонсогдох ба тэмтрэгдэнэ;

Үрэвслийн хожуу үед:

- Гуяны дөрвөн толгойт булчингийн хатингаршил байна;
- Тахимны хонхорт бурса тэмтрэгдэж болно;
- Варус ба валгус хэлбэрийн өвдөгний үений тэнхлэг алдагдаж болно;
- Ясны хэлбэр алдагдана;



## 2.2.4 Шинжилгээ

### Лабораторийн шинжилгээ:

Цусны дэлгэрэнгүй шинжилгээнд улаан эсийн тунах хурд, С урвалж уураг ихэснэ.

### Үений шингэний шинжилгээ:

Үений шингэн бага зэргийн шаргалдуу өнгөтэй, цагаан эс  $2000 \text{ эс/мм}^3$ -аас бага байдаг.

### Рентген шинжилгээ:

Эгц-урд байрлалын рентген шинжилгээгээр өвдөгний үений гадна ба дотно хэсгийн гадаргуугийн үнэлгээ, хажуу байрлалын рентгенээр өвдөгний үений өмнө ба хойно хэсгийн, тойг-дунд чөмөг хоорондын үений үнэлгээ хийх ба хүснэгт 1-д үзүүлсэн Келлгрэн-Лауренс нарын ангиллын дагуу үнэлнэ.

Хүснэгт 1.

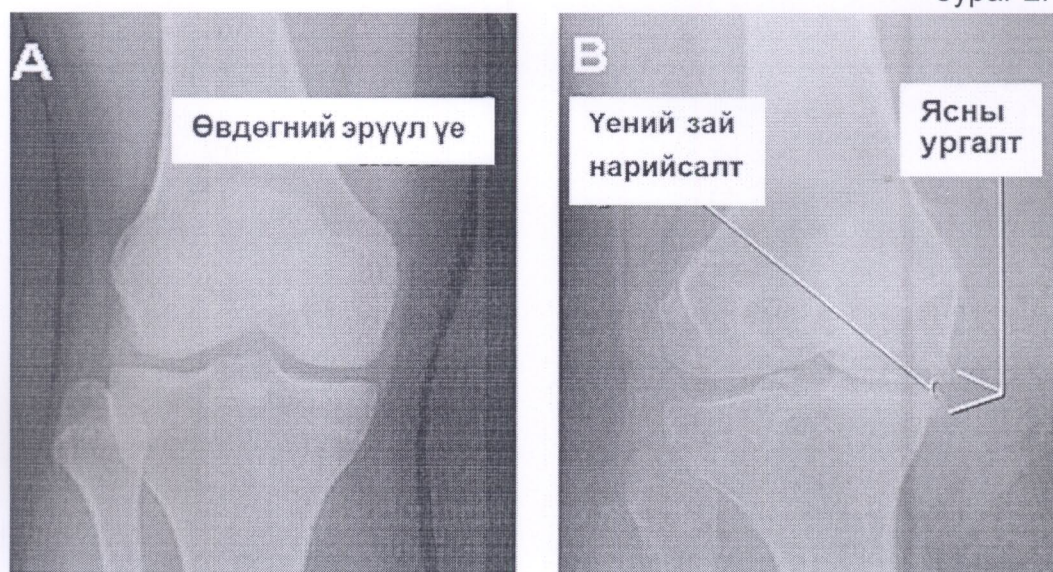
Яс үений үрэвслийн рентген шинжилгээний өөрчлөлтийг үнэлэх  
Келлгрэн-Лауренс нарын ангилал

Үе шат	Рентген өөрчлөлт
0	- Үе эмгэг өөрчлөлтгүй.
1	- Ясны ургалтгүй байна. - Үе хоорондын зай нарийсалт эргэлзээтэй байна.
2	- Мэдэгдэхүйц хэмжээгээр ясны ургалттай. - Үе хоорондын зай нарийссан.
3	- Үенд хэд хэдэн ясны ургалттай. - Үений мөгөөрсөн доорх хатуурал илэрнэ. - Үений гадаргууд шалбархай бий болно. - Үе хоорондын зай нарийссан. - Ясны хэлбэр алдагдаж эхэлнэ.
4	- Том хэмжээтэй ясны ургалттай. - Үений мөгөөрсөн доорх хүнд хэлбэрийн хатуурал илэрнэ. - Үе хоорондын зай байхгүй. - Ясны хэлбэр алдагдана. - Үений хэвийн бүтэц алдагдана.

Зураг 2-т эгц-урд байрлалын рентген шинжилгээнд эрүүл өвдөгний үе болон Яс үений үрэвсэлийн өөрчлөлтийг харуулав.



Зураг 2.



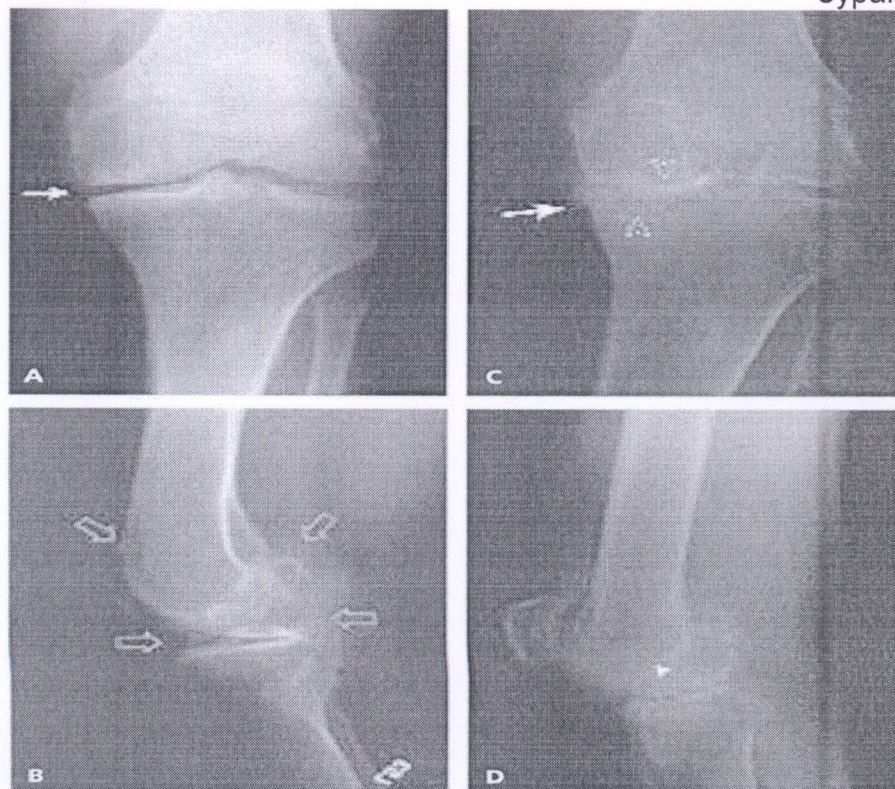
Зураг 2. Эгц-урд байрлалын рентген шинжилгээ

А: Эгц-урд байрлалын рентген шинжилгээнд баруун өвдөгний эрүүл үе;

В: Эгц-урд байрлалын рентген шинжилгээнд дунд чөмөг, шаант ясанд ясны ургалттай; баруун өвдөгний үе хоорондын зай дотор хэсгээр нарийссан;

Зураг 3-д эгц-урд болон хажуу байрлалын рентген шинжилгээнд илрэх өвдөгний яс үений үрэвслийн өөрчлөлтийг харуулав.

Зураг 3.



Зураг 3. Зүүн өвдөгний ЯҮҮ-ийн рентген шинжилгээ

А: Эгц-урд байрлалын рентген шинжилгээнд зүүн өвдөгний үе хоорондын зай дотор хэсгээр нарийссан (цагаан сумаар);

В: Хажуу байрлалын рентген шинжилгээнд дунд чөмөг, шаант ясанд ясны ургалт (хар сумаар), зүүн өвдөгний мөгөөрсөн доорх хатуурал;



C: Эгц-урд байрлалын рентген шинжилгээнд зүүн өвдөгний дотор үе хоорондын зай байхгүй, варус хэлбэрийн өвдөгний үений тэнхлэг алдагдал (цагаан сумаар); өвдөгний дотор талын мөрөөрсний эвдрэлт өөрчлөлт (нээлттэй хар сумаар);

D: Хажуу байрлалын рентген шинжилгээнд зүүн өвдөгний мөгөөрсөн доорх уйланхай (нээлттэй цагаан сумаар);

### **2.2.5 Өвдөгний яс үений үрэвслийн оношийн шалгуур /АРК/**

1. Өглөөний хөшингө 30 минутаас бага байх;
2. Өвдөгний үеэр өвдөх нь олон өдрөөр үргэлжилдэг байх;
3. Үений идэвхитэй хөдөлгөөний үед өвдөгний үеэр шажигнах;
4. Үзлэгт өвдөгний үе томорсон байх;
5. 40 ба түүнээс дээш настай байх;
6. Рентген шинжилгээнд ясны ургалт байх;

Эдгээрээс 1+2+4+6 эсвэл 1+2+3+5 эсвэл 1+4+5+6 бол өвдөгний яс үений үрэвсэл онош тавина.

## **2.3 ТҮНХНИЙ ЯС ҮЕНИЙ ҮРЭВСЭЛ**

### **2.3.1 Зовиур**

Алхах, шатаар өгсөх, уруудах, тонгойход түнх, цавь орчмоор өвдөнө гэж зовиурлана.

### **2.3.2 Асуумж**

Дараах зүйлсийг заавал тодруулна.

- Ядарч, ажлын бүтээмж буурсан эсэх;
- Хөшингө 30 минутаас бага эсэх;
- Өвдөлт өгзөг, гуя руу дамждаг эсэх;
- Хөдөлгөөн хийхтэй холбоотой өвдөлт нэмэгддэг эсэх;
- Мөн оймс, гутал тайлах, хөлийн хумс авах зэрэгт түнхний үеэр өвддөг эсэх;
- Тонгойж газраас юм авахад хоёр түнх рүү өвдөж байгаа эсэх;
- Хүний дэмжлэгтэй орноос босдог эсэх;
- Өвдөлт олон өдөр үргэлжилж байгаа эсэх;
- Өмнө нь түнхний үе гэмтэж байсан эсэх;

### **2.3.3 Бодит үзлэг**

Үрэвслийн эхэн үед:

- Түнхний үе орчмын арьс халуун байна;
- Түнхний үенд их хэмжээний шингэн хуримтлагдсан бол хаван хавдалт байна;
- Түнхний үений нугалах, дотогш болон гадагш эргүүлэх хөдөлгөөний далайц буурна;

Үрэвслийн хожуу үед:

- Гуяны 4 толгойт булчингийн хатингаршил байж болно;

- Үрэвссэн мөч богино болно;

### 2.3.4 Шинжилгээ

#### Лабораторийн шинжилгээ:

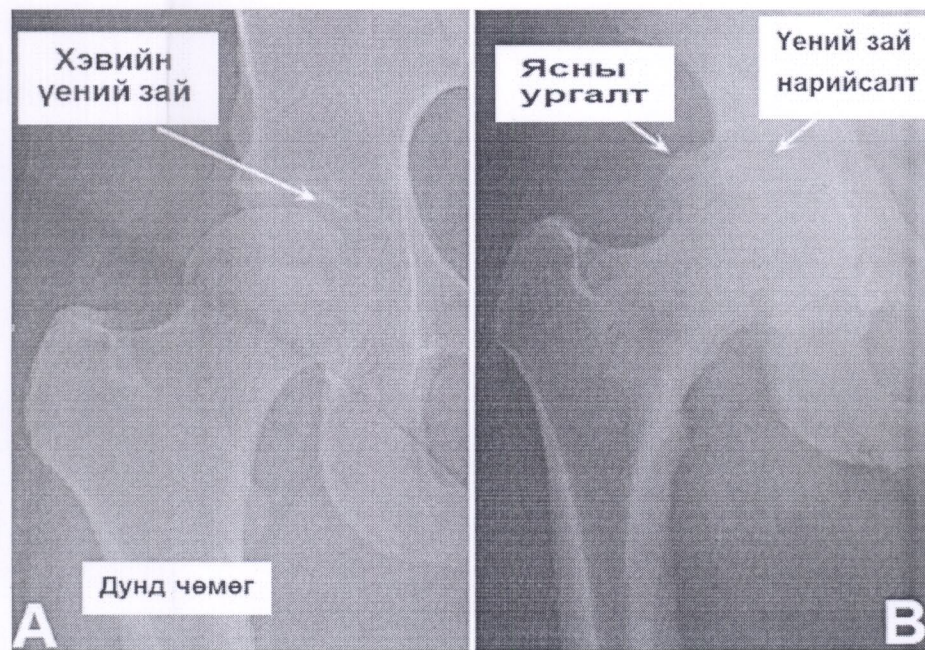
Цусны дэлгэрэнгүй шинжилгээнд улаан эсийн тунах хурд,  $C$  урвалж уураг ихэснэ.

#### Үений шингэний шинжилгээ:

Түнхний үенд их шингэн хуримтлагдсан тохиолдолд хийнэ. Шингэн бага зэргийн үрэвслийн шинжтэй шаргалдуу өнгөтэй, цагаан эс  $2000$  эс/ $мм^3$ -аас бага байдаг.

#### Рентген шинжилгээ:

Рентген шинжилгээнд ясны ургалт, мөгөөрсөн доорх хатуурал, үе хоорондын зай нарийссалт илэрнэ. Зураг 4-д эрүүл болон яс үений үрэвсэлтэй түнхний рентген шинжилгээг харьцуулав.



Зураг 4. Эрүүл болон түнхний Яс үений үрэвслийн рентген шинжилгээ

А: Эгц-урд байрлалын рентген шинжилгээнд баруун эрүүл түнхний үе

В: Эгц-урд байрлалын рентген шинжилгээнд, үений гадна дээд хэсэгт ясны ургалттай, баруун түнхний үе хоорондын зай нарийссан байна.

### 2.3.5 Түнхний яс үений үрэвслийн оношийн шалгуур /АРК/

1. Түнхний үеэр өвдөх нь олон өдрөөр үргэлжилдэг байх;
2. Улаан эсийн тунах хурд  $<20$  мм/цаг;
3. Рентген шинжилгээнд дунд чөмөг эсвэл түнхний үенд ясны ургалт илрэх;
4. Рентген шинжилгээнд сүүжний үений зай нарийсах;

Эдгээрээс 1+2+3, эсвэл 1+2+4, эсвэл 1+3+4 бол түнхний яс үений үрэвсэл гэж оношилно.



## 2.4 ЯЛГАН ОНОШИЛГОО

Яс үений үрэвслийг үрэвслийн болон үрэвслийн бус үений үрэвслээс ялган оношилно.

### 2.4.1 Ревматоид артритын ялгаа

- Өглөөний хөшингө 1 цагаас дээш байна;
- Ревматоид артритын үед гарын шивнүүрийн их биед ойрын шивнүүр хоорондын үе, алга шивнүүрийн үе гэмтэх ба гарын шивнүүрийн их биеэс холын шивнүүр хоорондын үе гэмтэхгүй;
- Биохимийн шинжилгээнд ревматоид фактор, цитрулинжсэн цагираг уургийн эсрэг бие эерэг байна;
- Хожуу үед гарын сарвуунд хунгийн хүзүү, товчны нүх, дэгээн хуруу зэрэг өвөрмөц шинж илэрнэ;
- Рентген шинжилгээнд ясны ургалтгүй харин ясны шалбархай илэрнэ.

### 2.4.2 Тулайн үений үрэвслийн ялгаа

- Өвчний эхлэл гэнэт, өвдөлтийн хүч богино нэмэгдэх шинжтэй байна;
- Хөлийн 1 хурууны шивнүүрийн үений үрэвслээр эхлэх нь элбэг байна;
- Үрэвсэл эхлээд нэг үений үрэвсэл байна;
- Үүр шөнийн цагаар ихэвчлэн илэрнэ;
- Арьсан доор зөөлөн эдэд тофус үүснэ;
- Цусанд шээсний хүчил ихсэнэ;
- Үений шингэний шинжилгээнд шээсний хүчлийн давс илэрнэ;
- Рентген шинжилгээнд гэмтсэн үенд тофус илэрнэ.

### 2.4.3 Халдварын шалтгаант үений үрэвслийн ялгаа

- Өмнө нь ямар нэгэн халдвар авсан, эмчлэгдсэн өгүүлэмжтэй байна;
- Ихэвчлэн нэг үений үрэвсэл байна;
- Ихэвчлэн том үений үрэвсэл байна;
- Цусанд цагаан эсийн хэмжээ ихсэнэ;
- Үений шингэний нян судлалын шинжилгээнд халдварын үүсгэгч илэрнэ.

## БҮЛЭГ 3. ЯС ҮЕНИЙ ҮРЭВСЭЛ (ЯҮҮ)-ИЙН ЭМЧИЛГЭЭ

Яс үений үрэвслийн эмчилгээний үндсэн хэсэг нь эмийн эмчилгээ юм. Яс үений үрэвслийн эмчилгээ нь үений бүтцийн өөрчлөлтийг бууруулж, амьдралын чанарыг сайжруулна.

### 3.1 Яс үений үрэвслийн эмийн эмчилгээ

1. Мөгөөрсний нөхөн төлжилтийг дэмжих эм
2. Өвдөлт намдаах эм
3. Үрэвслийн эсрэг дааврын бус эм /ҮЭДБЭ/
4. Үрэвслийн эсрэг дааврын эм /ҮЭДЭ/

### Мөгөөрсний нөхөн төлжилтийг дэмжих эм

Глюкозамин 1500 мг-аар хоногт 1 удаа 3 сар ууна. Хондроитин сульфат 750 мг-аар хоногт 2 удаа 3 сар ууна. Далайн дун хясаа, нялцгай биетнээс харшилдаг болон багтраа өвчтэй бол хэрэглэхгүй.

Гиалураны хүчил 20мг-ийг үенд шууд тарина. 7 хоногт 1 удаа, нийт 3 удаа тарина.

### Өвдөлт намдаах эм

Өвдөлт намдаах эм нь өвчний эхний үеэс үр дүнтэй. Өвдсөн үед эхлээд ацетаминофен хоногийн дээд тунг 2 гр хүртэл 7 хоног ууна. Үр дүнгүй бол трамадол, кодеин ууна.

Хүснэгт 2.

Эмийн нэр	Нэг удаагийн тун мг	Хоногийн тун мг/24цаг	Хэрэглэх давтамж
Ацетаминофен 500мг	500	1500-2000	6-8 цаг
Трамадол 50мг, 100мг	50	100	12 цаг
Кодеин сульфат 15мг, 30мг	15	60	8 цаг

### Үрэвслийн эсрэг дааврын бус эм /ҮЭДБЭ/

Эмийг сонгохдоо тухайн өвчтөний амьдралын хэв маяг /өглөөд хэдэн цагт босдог, ажилдаа хэдэн цагт явдаг, өдөрт хэдэн удаа хооллодог, махан хоол хэдэн удаа иддэг/ болон хувь хүний онцлог/ архаг өвчнөөр одоо болон өмнө өвдөж байсан эсэх зэргийг тодруулна. Хэрвээ өвчтөн ходоодны шархлаа, элэгний хатууралтай бол ЦОГ-2 саатуулагч эм целекоксиб сонгоно.

### **Яс үений үрэвслийн эсрэг үрэвслийн дааврын бус эмүүд /ҮЭДБЭ/**

Хүснэгт 3.

Эмийн нэр	Нэг удаагийн тун мг	Хоногийн тун мг/24цаг	Хэрэглэх давтамж
<b>Цууны хүчлийн уламжлал</b>			
<b>Диклофенак</b> 25мг, 50мг, 75мг, 100мг	50	100-150	8-12 цаг
<b>Диклофенак ретард</b> 50мг, 100 мг	100	100	24 цаг
<b>Этодолак</b> 400мг, 500мг	400	800	12 цаг
<b>Индометацин</b> 25мг, 50мг	25-50	50-150	8-12 цаг
<b>Толметин</b> 400мг	200-400	1200	8 цаг
<b>Карбокси хүчлийн уламжлал</b>			
<b>Дифлунисал</b> 250мг, 500 мг	250-500	1000	12 цаг
<b>Энолын хүчлийн уламжлал</b>			
<b>Пироксикам</b> 10мг, 20мг	20	20	24 цаг



<b>Мелоксикам</b> 7.5мг, 15мг	7.5-15	15	24 цаг
<b>Нафтилкалоны уламжлал</b>			
<b>Набуметон</b> 500мг, 750мг	500-2000	2000	12-24 цаг
<b>Проприоны хүчлийн уламжлал</b>			
<b>Ибупрофен</b> 200мг, 400мг, 800мг	400-800	2400	8 цаг
<b>Локсопрофен</b> 60мг	60-120	360	8 цаг
<b>Кетопрофен</b> 50мг, 75мг	50-75	225-300	6-8 цаг
<b>Напроксен</b> 250мг, 500мг	250-500	1000	12 цаг
<b>ЦОГ-2 сонгомлоор саатуулагч</b>			
<b>Целекоксиб</b> 100мг, 200 мг	100-200	200	12-24 цаг

#### Үрэвслийн эсрэг дааврын эм (ҮЭДЭ)

Уухаар хэрэглэхгүй, үенд шууд тарина.

Тарих заалт:

- Үений өвдөлт маш хүчтэй, үрэвслийн эсрэг дааврын бус эмд намдахгүй;
- Үрэвслийн эсрэг дааврын бус эмийг хэрэглэж байх явцад гаж нөлөө илэрсэн;
- Өвчтөн 75-аас дээш настай;
- Бөөрний архаг дутагдал өвчний IV, V шатанд байгаа өвчтөн;

Тарих тун: PSL-ийг үенд шууд тарихдаа:

- PIP, DIP, MCP үенд 10 мг
- Бугуйн үенд 20 мг
- Өвдөг, түнхний үенд 40 мг тунгаар тооцно.

Преднизолоноос бусад үрэвслийн эсрэг дааврын эмийг сонгох үед хүснэгт 4-т зааснаар 10-40 мг Преднизолонтой дүйцэх тунг тогтооно.

#### **Үрэвслийн эсрэг дааврын эмийн 5-10мг преднизолонтой дүйцэх тун**

Хүснэгт 4.

ҮЭДБЭ-үүд	Дүйцэх тун		
	мг		
Преднизолон /PSL/	10	20	40
Кортизон	50	100	200
Гидрокортизон	40	80	160
Триамскинолон	8	16	32
Метилпреднизолон	8	16	32
Бетаметазон	1.6	3.2	6.4
Дексаметазон	1.6	3.2	6.4
Флудрокортизон	-	-	-

Тарилгыг мэс заслын эмч, ревматологич эмч хийнэ. Үрэвслийн эсрэг дааврын эм нь ясны сийрэгжилт, мөгөөрсний сөнөрлийг хурдасгадаг учир нэг үенд 2-оос олон удаа тарихыг хориглоно.

#### Эмийн эмчилгээний гаж нөлөө

- ходоодны салстын улайлт, шархлаа,
- ходоод цоорох, ходоодноос цус алдах,
- цусаар бөөлжих,
- нарийн гэдэсний үрэвсэл,
- нарийн гэдэсний далд цус алдалт;
- бөөрний даралт ихсэх,
- бөөрний гаралтай хаван,
- бөөрний архаг үрэвсэл,
- элэгний үрэвсэл,
- зүрхний булчингийн үрэвсэл,
- зүрхний булчингийн тэжээл дутагдал,
- тархины судасны харвалт,
- яс сийрэгжих.

#### Эмийн гаж нөлөөний хяналт

Үрэвслийн эсрэг дааврын бус эм эмчилгээ эхлэхийн өмнө өвчтөний элэг, бөөрний үйл ажиллагааны шинжилгээг хийж, цаашид 2 сар тутамд шинжилгээг хянана. Хяналтын 4 ба 8 дахь долоо хоногт цусны дэлгэрэнгүй шинжилгээ, креатинин, түүдгэнцрийн шүүлтийн хурд, элэгний үйл ажиллагааг давтан шинжилж, эмчилгээ үргэлжлүүлэх эсэхийг шийднэ.

Хоол боловсруулах эрхтэн тогтолцооны гаж нөлөөнөөс сэргийлж протоны шахуургад хориг үүсгэгч эмийг хамт хэрэглэнэ. Үрэвслийн эсрэг дааврын бус эмийн эмчилгээний явцад хоол боловсруулах замын цус алдалт илэрвэл эмчилгээг шууд зогсооно.

### **3.2 Яс үений үрэвслийн мэс засал эмчилгээ**

Эмийн эмчилгээнд үр дүнгүй бол мэс засал эмчилгээг хийнэ. Гарын сарвууны яс үений үрэвслийн үед ихэвчлэн гоо сайхны мэс засал эмчилгээ хийдэг. Варус ба валгус хэлбэрээр тэнхлэг алдагдсан өвдөгний яс үений үрэвслийн үед шилбэ яснаас тайрч өвдөгний үеийг тэнцвэртэй болгох мэс засал эмчилгээ хийнэ. Үе шилжүүлэн суулгах мэс засал эмчилгээг өвдөг болон түнхний яс үений үрэвслийн үед хийнэ. Мэс засал эмчилгээний өмнө өвчтөнд дараах үнэлгээг хийнэ. Үүнд:

**Эмнэлзүйн үнэлгээ:** Өвчтөний уушги-зүрхний үйл ажиллагаа хэвийн, хялгасан судсаны цусанд хүчилтөрөгчийн хангамж 90-өөс дээш, 1000-1500 мл цус алдалтын эрсдлийг давах чадвартай, зүрхний цахилгаан бичлэгт эмгэг өөрчлөлтгүй байх;



**Лабораторийн шинжилгээний үнэлгээ:** Цус, шээсний шинжилгээ өөрчлөлтгүй, цусны бүлэгнэлт хэвийн, улаан эсийн тунах хурд хазайлтгүй, сийвэнгийн электролитүүд болон бөөрний ялгаруулах үйл ажиллагаа хэвийн байх;

**Рентген шинжилгээний үнэлгээ:** Эгц-урд ба хажуу байрлалын рентген зурагт яс үений үрэвслийн өөрчлөлт илэрсэн байх;

Өвдөг, түнхний хиймэл үе шилжүүлэн суулгах мэс засал эмчилгээ нь Эрүүл мэндийн сайдын 2014 оны 218 дугаар тушаалаар батлагдсан өвдөг, түнхний үенд хиймэл үе суулгах мэс засал эмчилгээний зааврын дагуу хийгдэнэ.

### 3.3 Сэргээн засах эмчилгээ

Яс үений үрэвслийн үед сэргээн засах эмчилгээ нь оношлогдсон өдрөөс эхлэн хийгдэнэ. Эрүүл мэндийн сайдын 2015 оны 487 дугаар тушаалаар батлагдсан сэргээн засах тусламж, үйлчилгээний зааврын дагуу хийнэ. Дээрх тушаалын нэгдүгээр хавсралтаар батлагдсан хяналтын хуудсыг бөглөнө.

Анх оношлогдоход:

- Үений өвдөлт хавдалтыг намдаах зорилгоор үений тус газарт хүйтэн жин 20 минут тавина.
- Булчингийн чангарал бууруулах зорилгоор гэмтсэн үений ойролцоох булчинд бүлээн жин 20 минут тавина.

Үений бүтцийн өөрчлөлт илэрсэн үед:

- Хөдөлгөөн хийхдээ гэмтээгүй үе болон том үеийг ашиглана.
- Үений хөдөлгөөний далайц сайжруулах сунгалтын дасгал хийнэ.
- Хэрэв дасгал хийх үед үеэр эвгүй оргих, өвдөх шинж илэрвэл тухайн үенд 10 минут бүлээн жин, 10 минут хүйтэн жин тавьсны дараа үргэлжлүүлэн хийж болно.
- Үе сунгагч резин, массажны бөмбөлөг ашиглана.

Намжмал үед:

- **Цахилгаан талбайн эмчилгээ:** Үенээс 2 см зайнд электродыг байрлуулж, сул ба дунд бүлээн тунгаар хийнэ. Нэг удаагийн эмчилгээний үргэлжлэх хугацаа гарын сарвуунд 5 минут, өвдөг 8 минут, түнх 10 минут байна. Нэг курс эмчилгээ 10 удаа байна. Гэрэл эмчилгээтэй хавсарч хэрэглэхийг хориглоно.
- **Гэрэл эмчилгээ:** 825 нанометр урттай гэрлийн долгион үенд тохиромжтой. Нэг удаагийн эмчилгээний үргэлжлэх хугацаа гарын сарвуунд 4 минут, өвдөгнд 10 минут, түнхэнд 15 минут байна. Нэг курс эмчилгээ 10 удаа байна. Цахилгаан талбайн эмчилгээтэй хавсарч хэрэглэхийг хориглоно.
- **Тосон эмчилгээ:** 51.7°C бүхий парафин лааг 15-20 минут үенд тавина. Нэг курс эмчилгээ өнжөөд 10 удаа байна. Ил шархтай бол тавихгүй.
- **Энгийн усан эмчилгээ:** Гэрийн онгоцонд 37-40°C хэмтэй ус дүүргэж 10-15 минут сууна. Усны эмчилгээний чанарыг сайжруулах зорилгоор хүсний сода, байгалийн давс, хужир, магнийн сульфат нэмнэ.
- **Рашаан эмчилгээ:** Байгалийн рашааны PH нь 8.0-10.5 нэгж байхад организмын эсийг нөхөн төлжүүлэх ач холбогдолтой. Бүтэн биеэр рашаанд

орохдоо онгоцонд 36 °C рашааныг хийж 10-15 минут сууна. Нэг курс эмчилгээ өнжөөд 6-8 удаа байна.

- **Шавар эмчилгээ:** Шавар тавих халуун эхлээд 38-40°, үргэлжлэх хугацаа 20 минут байна. Шавар тавьж дуусмагц 30 минут амарна. Нэг курс эмчилгээ нь өнжөөд 6-8 удаа байна. Шавар эмчилгээ хийсэн өдөр рашаан эмчилгээ хийхгүй.
- **Иога:** 7 хоногт 2 удаа зөөлөн иогаар хичээллэнэ. Нэг удаагийн хичээл 40-60 минут, нэг курс эмчилгээ 8 долоо хоног байна.

#### Мэс заслын дараа:

Хөдөлгөөн засалчийн хяналтан дор сэргээн засах эмчилгээг хийнэ.

- Мэдээ алдуулалт бүрэн гарсны дараа 3-4 цаг болоод үеийг хөдөлгөж эхлэх;
- Үеэр хөдөлгөх боломжтой болмогц дасгалын төхөөрөмж ашиглах;
- Үений үйл ажиллагаа сэргэтэл тэргэнцэр, түшүүрэг, таяг ашиглах;
- Үений далайц сайжруулах дасгал хөдөлгөөнийг үргэлжлүүлэх;

Мэс засал хийгдсэнээс 5-14 хоногийн дараа үений үйл ажиллагаа 60-80 хувь сэргэнэ.

### **3.4 Хоол эмчилгээ**

Үрэвсэл намжаах хоол хүнсийг түлхүү хэрэглэж, үрэвсэл сэдрээх хоол хүнснээс татгалзана.

Өөхгүй хар мах, бүхэл үрийн гурил, ногоон навчит хүнсний ногоо, шош, буурцаг, олон өнгийн жимс, омега-3,6,9 тосны хүчил агуулсан загасны тос, оливын тос, цагаан гаа, ногоон цай зэрэг нь үрэвслийг намжаана.

Өөхтэй мах, цагаан гурил, гоймон, шарсан, хуурсан хоол, хагас боловсруулсан бүтээгдэхүүн, транс тос, хийжүүлсэн ундаа, исгэлэн бүтээгдэхүүн, архи, давс, сахар, халуун ногооны хэрэглээг бууруулна.

Өдрийн турш бага, багаар 2 литр шингэн, ялангуяа ус ууна. Хоёр хоолны хооронд 4-5 цаг, оройн хоолноос өглөөний хоолны хооронд 10 цаг байхаар тохируулна.

### **3.5 Сэтгэл засах эмчилгээ**

Өвчтөнд тулгамдаж байгаа асуудлыг сайтар сонсох замаар сэтгэл засах эмчилгээ хийнэ. Сэтгэл гутрал илэрвэл бүлгийн болон ганцаарчилсан сэтгэл засах эмчилгээ хийнэ.

### **3.6 Яс үений үрэвслийн эмчилгээний үе шат**

Эмчилгээг эмнэлзүйн болон рентген шинжилгээний үе шатаас хамааран дэс дараатай хийнэ.



## Яс үений үрэвслийн эмнэлзүйн эмчилгээний үе шат

Хүснэгт 5.

Үе шат	Шинж тэмдэг	Рентген	Эмчилгээ ба хяналт
0	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Зовиургүй.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Эмгэг өөрчлөлтгүй.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Өрх, сум, тосгоны эмч нар анхдагч урьдчилан сэргийлэлт хийнэ</li> </ul>
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ядарна.</li> <li>• Өглөөний хөшингө 30 минутаас бага байна.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Үе хоорондын зайн нарийсалт эргэлзээтэй байна.</li> <li>• Ясны ургалтгүй байна.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Эмийн бус эмчилгээ хийнэ.</li> <li>• Глюкозамин, хондроитин сульфат ууна.</li> <li>• Өрх, сум, тосгоны эмч 3 сар тутам давтан үзлэг хийж хянана.</li> </ul>
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ядарна, ажлын бүтээмж буурна.</li> <li>• Өглөөний хөшингө 30 минутаас бага байна.</li> <li>• Идэвхитэй хөдөлгөөн хийхтэй холбоотой өвдөлт нэмэгдэнэ.</li> <li>• Хөдөлгөөний далайц буурна.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Үе хоорондын зай нарийссан.</li> <li>• Мэдэгдэхүйц хэмжээгээр ясны ургалт байна.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Эмийн бус эмчилгээ хийнэ.</li> <li>• Үе хамгаалах уян боолт, өвдгөвч, үений бэхэлгээ, чиг хэрэглэнэ.</li> <li>• Глюкозамин хондроитин сульфат ууна.</li> <li>• Өвдсэн үед ацетаминофен 7 хоног ууна.</li> <li>• Ацетаминофен үрэвслийн эсрэг дааврын бус эмтэй хавсарч ууна.</li> <li>• Өрх, сум, тосгон, аймаг, дүүргийн дотрын эмч нар сар тутам давтан үзлэг хийнэ.</li> </ul>
3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ядарна.</li> <li>• Ажлын бүтээмж эрс буурна.</li> <li>• Багахан зэргийн хөдөлгөөн хийхэд өвдөж хөшнө.</li> <li>• Хөдөлгөөний далайц эрс буурна.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Мөгөөрсөн доорх хатуурал илэрнэ.</li> <li>• Үений хоорондын зай нарийссан.</li> <li>• Хэд хэдэн ясны ургалттай.</li> <li>• Ясны зарим гадаргууд шалбархай үүснэ.</li> <li>• Ясны хэлбэр алдагдсан байж болно.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Өвдөлт байнгын шинж чанартай учраас өвчин намдаах эм хэрэглэнэ.</li> <li>• ҮЭДБЭ-ээс сонгож 7-10 хоног ууна.</li> <li>• Мэс заслын эмчилгээний төлөвлөгөө гаргана.</li> <li>• Хэрэв мэс засал эсрэг заалттай бол үен дотор үрэвслийн эсрэг дааврын эм болон гиалураны хүчил тарина.</li> <li>• Ревматологич эмч, мэс засалч, сэргээн засалч эмчийн хяналтанд байна.</li> </ul>
4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Маш их ядарна.</li> <li>• Тайван байхад ч өвдөлт хөшингө хэвээр байна.</li> <li>• Өөртөө үйлчлэх чадвар алдагдана.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Том хэмжээтэй ясны ургалттай.</li> <li>• Үе хоорондын зай байхгүй.</li> <li>• Хүнд хэлбэрийн мөгөөрсөн доорх хатуурал илэрнэ.</li> <li>• Ясны хэлбэр алдагдсан.</li> <li>• Үений хэвийн бүтэц алдагдсан.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Мэс заслын эмчилгээ хийнэ.</li> <li>• Хэрэв мэс засал эсрэг заалттай бол үен дотор дааврын болон гиалураны хүчлийн тарилга тарина.</li> <li>• Ревматологич эмч, мэс засалч, сэргээн засалч эмчийн хяналтанд байна.</li> </ul>



## БҮЛЭГ 4. УРЬДЧИЛАН СЭРГИЙЛЭЛТ БА ТАВИЛАН

### 4.1 Урьдчилан сэргийлэлт

#### Анхдагч урьдчилан сэргийлэлт

ЯҮҮ-ийн анхдагч урьдчилан сэргийлэлтийг эрсдэлт бүлгийн хүн амд хийнэ. Эрсдэлт бүлэгт:

**Нас:** Нас ахих тусам ясны гадаргууг бүрхэж буй үений мөгөөрс нимгэрч, зөөлөрснөөр өвдөх магадлал ихэсдэг. 55-аас дээш нас эрсдэлтэй.

**Хүйс:** Цэвэршилтийн ба цэвэршилтийн дараах насны эмэгтэйчүүдэд эстроген даавар дутагдалтай холбоотой яс үений үрэвслээр өвдөх эрсдэл нэмэгдэх ба гарын сарвуу болон өвдөгний үрэвсэл давамгайлна.

**БЖИ:** БЖИ 25-аас дээш ихсэх тусам өвдөгний үенд ирэх механик ачаалал нэмэгдэж, өвдөгний яс үений үрэвслээр өвдөх эрсдэл нэмэгдэнэ.

**Хөдөлгөөн дутагдал** нь булчингийн хүчийг сулруулж улмаар яс үений үрэвсэлд хүргэдэг байна.

**Мэргэжил:** Нэг хөдөлгөөнийг олон давтан хийдэг ажил мэргэжил нь үенд бичил гэмтэл үүсгэж, үений мөгөөрс элэгдснээр яс үений үрэвсэлд хүргэнэ. Тухайлбал өвдөгний яс үений үрэвслээр мужаан, уурхайчид, гарын сарвууны яс үений үрэвслээр зураач, оёдолчин, шүдний эмч нар өвддөг.

#### **Гэмтэл бэртэл:**

##### Ахуйн гэмтэл:

Үеийг юманд цохих, бүдрэх, хальтрах гэх мэт гэмтлүүд нь яс үений үрэвсэлд хүргэх нөхцөл болдог. Нас ахисан үед гэмтэл бэртэл авах тусам яс үений үрэвслээр өвдөх эрсдэл нэмэгддэг. Өвдөгний үе гэмтсэн 50 настай хүнийг ижил гэмтэл авсан 25 настай хүнтэй харьцуулахад яс үений үрэвслийн тохиолдол 3 дахин их байдаг.

##### Спортын гэмтэл:

Спортоор хичээллэхээс өмнө бие халаалт, сунгалт хийхгүй байх, спортын буруу арга барил, хэт ачаалал, эрүүл ахуйн шаардлага хангаагүй нөхцөлд бэлтгэл хийх, тохиромжгүй хувцас өмсөх зэргээс болж үе гэмтдэг.

**Бодисын солилцооны өвчнүүд:** Яс сийрэгжилт, тулай, мөгөөрсний шохойжил, гемохроматоз, Вилсоны өвчин зэргийн үед хоёрдогчоор яс үений үрэвсэл үүснэ.

**Д аминдэмийн дутагдал** нь ясны эрдэсжилтэнд нөлөөлдөг. Цусан дахь Д аминдэм түвшин доогуур хүмүүс ЯҮҮ-ээр өвдөх магадлал 3 дахин их байдаг.

**Удамшил:** Нэг өндгөн эсийн ихрийн нэг нь өвдсөн бол нөгөө нь өвчлөх магадлал 50-65% байна.

**Хооллолт:** Эрүүл бус хооллох нь яс үений үрэвслээр өвдөх эрсдлийг нэмэгдүүлнэ. Өөхтэй мах, цагаан гурил, гоймон, шарсан, хуурсан хоол, хагас боловсруулсан бүтээгдэхүүн, транс тос, хийжүүлсэн ундаа, исгэлэн бүтээгдэхүүн, архи, давс, сахар, халуун ногоо нь үрэвсэл сэдрээх нөлөөтэй.

**Тамхи** нь яс үүсэлтийг дарангуйлах шууд нөлөө болон эстроген дааврын ялгаралтыг саатуулах шууд бус нөлөө үзүүлж, яс үений үрэвслээр өвдөх эрсдэлийн бий болгоно.



### Хоёрдогч урьдчилан сэргийлэлт

Яс үений үрэвслийн хоёрдогч урьдчилан сэргийлэлтийг эрт, зөв хийснээр үений гэмтлийн даамжралаас сэргийлэх, амьдралын чанарыг дээшлүүлэх үр дүнтэй.

#### **Өвчтөн болон түүний гэр бүлд дараах зөвлөгөөг өгнө:**

- Өвчин болон эмчилгээний тухай мэдлэгтэй байх;
- Эмчид эрт хандах;
- Биеийн жинг бууруулах;
- Үрэвсэл сэдрээх хоол хүнснээс татгалзах;
- Д аминдэмийн дутагдлаас сэргийлж чийрэгжих, шаардлагатай бол нэмэлтээр хоногт 1000-2000 ОУН тунгаар уух;
- Дасгал хөдөлгөөн тогтмол хийх;
- Спортоор хичээллэхийн өмнө үений халаалт хийх;
- Эмэгтэйчүүд цэвэршилтийн үе болон цэвэршилтийн дараа зовиургүй байсан ч жилд нэг удаа урьдчилан сэргийлэх үзлэгт хамрагдах;
- Гэр бүлийн зүгээс өвчтөнийг бүх талаар дэмжиж тусалдаг байх;  
/сэтгэлзүйн болон эдийн засгийн дэмжлэг/

#### **Эмчийн дараах үүрэг хүлээнэ:**

- Эрт оношлох;
- Оношлогдмогц тохирсон эмчилгээг эхлэх;
- Өвчтөн болон түүний гэр бүлд өвчний талаар тайлбарлан таниулах, эрүүл мэндийн боловсрол олгох;
- Хяналтыг тогтмол хийж, эмчилгээний үр дүнг тооцох;
- Ясны үений үрэвсэлд хүргэдэг бодисын солилцооны өвчний хяналтыг хийх;

### **4.2 Тавилан**

Ясны үений үрэвслийн тавилан нь үений үрэвслийг бууруулах арга хэмжээг хэр зэрэг үр дүнтэй хийснээс хамаарна. Эрт оношилж, эмчилгээг эрт эхлэх тусам мэс засал эмчилгээг хойшлуулах, амьдралын чанарыг сайжруулах, улмаар тавилан сайн байна.

## **БҮЛЭГ 5. ЭРҮҮЛ МЭНДИЙН ТУСЛАМЖ, ҮЙЛЧИЛГЭЭ**

### **5.1 Өрх, сум, тосгоны эрүүл мэндийн төв**

- Эрсдэл бүлгийн хүн амд чиглэсэн эрүүл мэндийн боловсрол олгох;
- Эмнэлзүйн шинжүүд дээр үндэслэн ясны үений үрэвслийг эрт оношилж, шаардлагатай шинжилгээ төлөвлөх;
- Эмийн эмчилгээний хяналт хийх;
- Өвчний идэвхжил өндөр, үений бүтцийн өөрчлөлт үений үйл ажиллагаанд нөлөөлсөн, үрэвслийн эмрэг дааврын бус эм үр дүнгүй

тохиолдолд өвчтөнг цаг алдалгүй аймаг, дүүргийн нэгдсэн эмнэлэг болон мэргэжлийн ревматологич эмчид илгээнэ.

### **5.2 Аймаг, дүүргийн нэгдсэн эмнэлэг,**

- Эмнэлзүйн хам шинж, лабораторийн шинжилгээ, рентген зураг болон бусад дүрс оношилгоог үндэслэн яс үений үрэвслийг оношлох;
- Өвчний идэвхжлийн үнэлгээг тогтмол хийх;
- Сэргээн засах үйл ажиллагааг тогтмол хийх, эмчилгээний хөтөлбөрийг хангалттай эсэхийг үнэлэх;
- Өвчний идэвхжил өндөр, үений бүтцийн өөрчлөлт үйл ажиллагаанд нөлөөлсөн, үрэвслийн эсрэг дааврын бус эм үр дүнгүй, бусад хүндрэл гарсан тохиолдолд төрөлжсөн мэргэшлийн эмнэлэг болон мэргэжлийн ревматологич эмчид илгээнэ.

### **5.3 Төрөлжсөн мэргэшлийн эмнэлэг**

- Мэргэжлийн ревматологич эмч, үений мэс заслын баг, сэргээн засалч эмч нартай хамтран ажиллана.
- Яс үений үрэвслийн цогц оношилгоог хийж, тухайн тохиолдлын эмчилгээг шийдвэрлэх, хүндрэлээс сэргийлэх, сэргээн засах цогц эмчилгээг багаар хамтран хийнэ.



## **ЯС ҮЕНИЙ ҮРЭВСЛИЙН ОНОШИЛГОО, ЭМЧИЛГЭЭНИЙ ЗААВАР**

- 1. ТОВЧИЛСОН ҮГСИЙН ЖАГСААЛТ**
- 2. ОРШИЛ**

### **БҮЛЭГ 1. ЕРӨНХИЙ ХЭСЭГ**

- 1.1 Онош ба өвчний код**
- 1.2 Зааврыг хэрэглэгчид**
- 1.3 Зааврын зорилго**
- 1.4 Шинэчлэн засах хугацаа**
- 1.5 Зааврын нэр томъёоны тайлбар**
- 1.6 Үндсэн ойлголт**

### **БҮЛЭГ 2. ЯС ҮЕНИЙ ҮРЭВСЛИЙН ИЛРҮҮЛЭГ, ОНОШИЛГОО**

- 2.1 Гарын сарвууны яс үений үрэвсэл**
- 2.2 Өвдөгний яс үений үрэвсэл**
- 2.3 Түнхний яс үений үрэвсэл**

### **БҮЛЭГ 3. ЯС ҮЕНИЙ ҮРЭВСЛИЙН ЭМЧИЛГЭЭ**

- 3.1 Яс үений үрэвслийн эмийн эмчилгээ**
- 3.2 Яс үений үрэвслийн мэс засал эмчилгээ**
- 3.3 Сэргээн засах эмчилгээ**
- 3.4 Хоол эмчилгээ**
- 3.5 Сэтгэл засах эмчилгээ**
- 3.6 ЯҮҮ-ийн эмчилгээний үе шат**

### **БҮЛЭГ 4. УРЬДЧИЛАН СЭРГИЙЛЭЛТ БА ТАВИЛАН**

- 4.1 Урьдчилан сэргийлэлт**
- 4.2 Тавилан**

### **БҮЛЭГ 5. ЭРҮҮЛ МЭНДИЙН ТУСЛАМЖ, ҮЙЛЧИЛГЭЭ**

- 5.1 Өрх, сум, тосгоны эрүүл мэндийн төв**
- 5.2 Аймаг, дүүргийн нэгдсэн эмнэлэг**
- 5.3 Төрөлжсөн мэргэшлийн эмнэлэг**