

# Д витамин хүүхэд нөлөөлөх нь

Витамин Д нь хүүхдийн кальцийн шимэгдэлтийг дэмжиж, яс, шүдний эрүүл хөгжил болон дархлааны тогтолцоог бэхжүүлэхэд зайлшгүй шаардлагатай.

Хүүхдийн биед үзүүлэх үндсэн нөлөө:

- **Яс ба шүдний хөгжил:** Кальци, фосфорын солилцоог тэнцвэржүүлж, ясыг бэхжүүлнэ.
- **Дархлаа дэмжих:** Амьсгалын замын өвчлөлөөс сэргийлж, дархлааг тогтвортой байлгана.
- **Булчин, мэдрэлийн үйл ажиллагаа:** Булчингийн чангарал, хөгжлийг дэмждэг.

**Хэрэглэх заавар:**

- Витамин Д-г шинжилгээ өгч эмчийн зөвлөмжөөр урьдчилан сэргийлэх эсвэл эмчилгээний тунгаар тохируулан хэрэглэнэ.





# Хүний папиллома вирусын тухай



Хүний папиллома вирус (ХПВ буюу HPV) нь бэлгийн замаар дамжин халдварладаг. 200 гаруй хэв шинжтэй бөгөөд умайн хүзүүний хавдрын 100%, үү болон хорт хавдар үүсгэх эрсдэлтэй.

## Үндсэн мэдээлэл:

- Дамжих зам: Бэлгийн идэвхтэй амьдралтай хүмүүсийн дунд бэлгийн хавьталаар дамждаг.
- Хэв шинж: Бага эрсдэлтэй (үү үүсгэдэг) ба өндөр эрсдэлтэй (хорт хавдар үүсгэдэг) гэж хуваагддаг.
- Үр дагавар: Умайн хүзүү, хошног, залгиур хоолой, бэлэг эрхтний хорт хавдар үүсгэх эрсдэлтэй.
- Шинж тэмдэг: Ихэнхдээ шинж тэмдэггүй, удаан хугацаанд идэвхгүй байж болдог.

## Сэргийлэх арга хэмжээ:

1. Вакцин: 11–15 насны хүүхдүүдэд (бэлгийн харьцаанд орохоос өмнө) хийлгэх нь хамгийн үр дүнтэй.
2. Шинжилгээ: 30–65 насны эмэгтэйчүүд ХПВ-ийн илрүүлэг болон ПАП шинжилгээнд тогтмол хамрагдах.
3. Эрсдэл: Бэлгийн олон хавьтагчтай байх нь халдвар авах эрсдэлийг нэмэгдүүлдэг.

