Скрининг жана жатын моюнчасынын рагын эрте аныктоо

2020

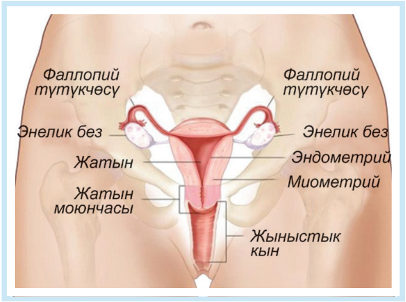
MEDECINS SANS FRONTIERES

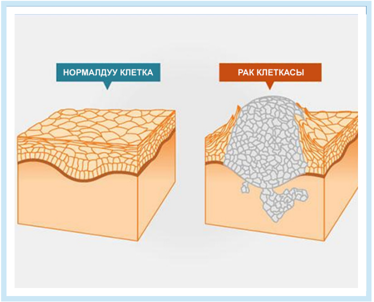
ЧЕК АРАСЫЗ ДАРЫГЕРЛЕР

public foundation Ergene

Жатын моюнчасынын рагы жөнүндө жалпы маалымат

Жатын моюнчасынын рагы көзөмөлдөөгө мүмкүн болбогон аномалиялык клеткалардын өсүүсү жана түйүндөр (шишик) пайда боло баштаганда келип чыгат. Шишик өскөн сайын акырында рак клеткалары дененин башка бөлүктөрүнө кириши мүмкүн, бул адамдын өмүрүнө коркунуч туудурушу ыктымал. Жатын моюнчасы – бул жатындын эң эле төмөнкү бөлүгү, жыныс кынынын жогору жагында жайгашкан. Жатын моюнчасы жатынды жыныс кыны (төрөт жолдору) менен бириктирип турат.





БЕШТИН АЙЫ / 2019

Дш	Шш	Шр	Бш	Жм	Иш	Жк
25	26	27	28	29	30	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31	1	2	3	4	5

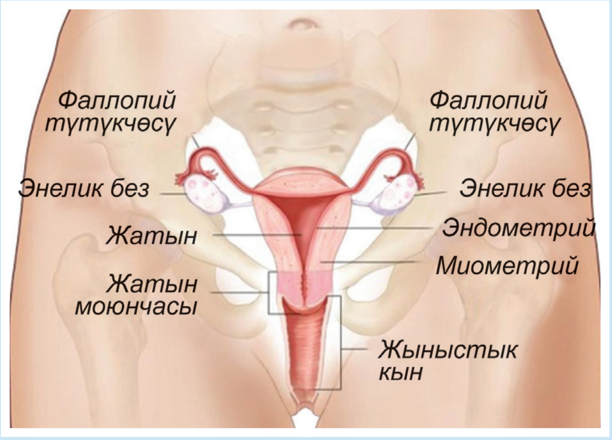
ҮЧТҮН АЙЫ

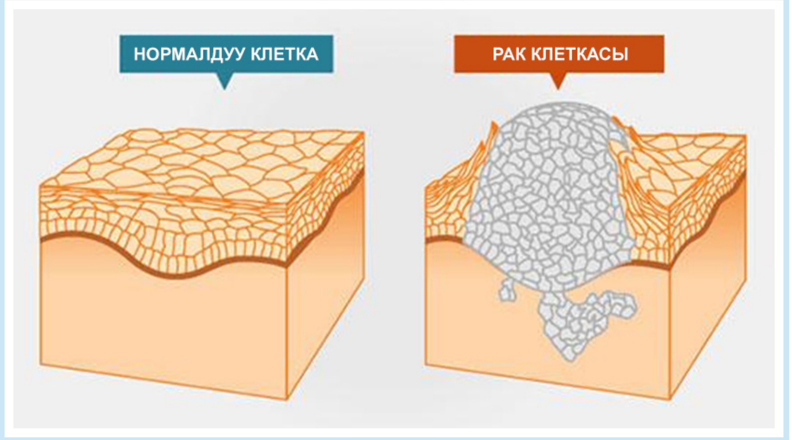
Дш	Шш	Шр	Бш	Жм	Иш	Жк
30	31	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	1	2

БИРДИН АЙЫ

Дш	Шш	Шр	Бш	Жм	Иш	Жк
27	28	29	30	31	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	1

Жатын моюнчасынын рагы жөнүндө жалпы маалымат





Жатын моюнчасынын рагы канчалык көп кездешет?

Кыргызстанда 2018-жылы жатын моюнчасынын 490 жаңы учуру катталган, алардын ичинен 144 аял бир жылга жетпей каза табышкан. Бул сандар жогорку өлүм көрсөткүчү тууралуу айтып турат жана аялдардагы рактын ушул түрү кеч, күчөгөн баскычтарында аныкталгандыгына күбө болот. Кайсы гана болбосун онкологиялык оорулар төрт баскычка бөлүнөт, алардын ичинен I-II баскычтар эрте, ал эми III-IV баскычтар күчөп кеткен баскычтар катары эсептелет.

Жатын моюнчасынын рагына баскычтар боюнча чалдыгуулар (Улуттук онкология борбору, 2018-ж.)

Онкологиялык оорунун түрү	Дарт алгачкы жолу аныкталган	I-II баскыч (эрте)	III баскыч (кеч)	IV баскыч (өтө кеч)
Жатын моюнчасынын рагы	490	296 (60,5%)	135 (27,5%)	59 (12%)

ҮЧТҮН АЙЫ

Дш	Шш	Шр	Бш	Жм	Иш	Жк
30	31	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	1	2

БИРДИН АЙЫ

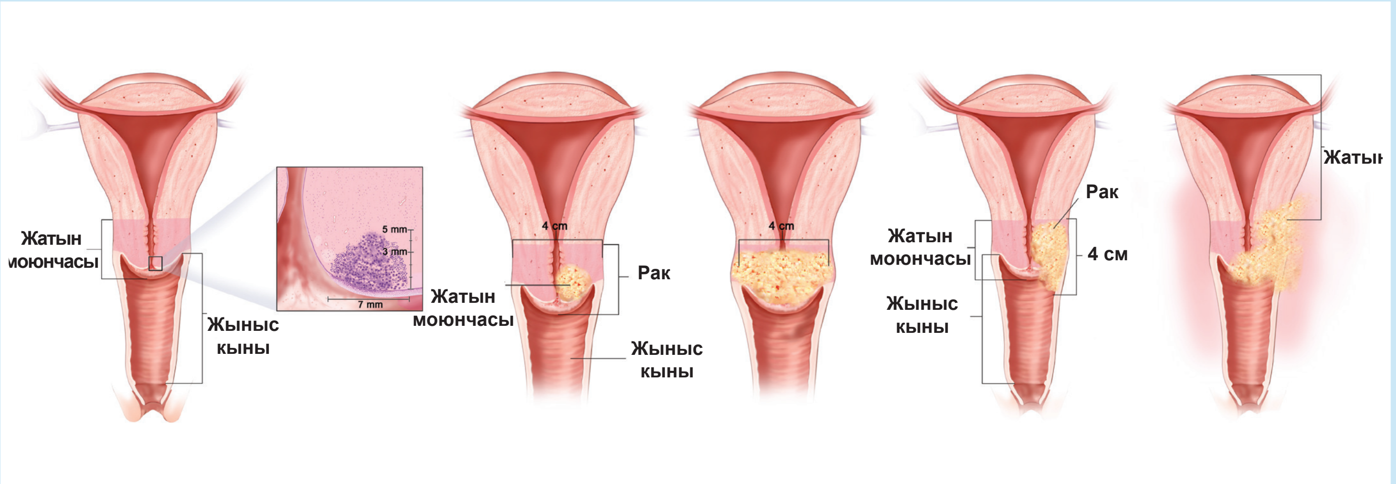
Дш	Шш	Шр	Бш	Жм	Иш	Жк
27	28	29	30	31	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	1

ЖАЛГАН КУРАН

Дш	Шш	Шр	Бш	Жм	Иш	Жк
24	25	26	27	28	29	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31	1	2	3	4	5

Жатын моюнчасынын рагы канчалык көп кездешет?

Кыргызстанда 2018-жылы 490 учур аныкталган. Алардын ичинен 296 (60,5%) учур 1-2-баскычта, 135 (27,5%) учур 3-баскычта жана 59 (12%) учур 4-баскычта.



Жатын моюнчасынын рагы эмнеден улам өөрчүйт?

- Адамдын папиллома вирусу дээрлик кеңири тараган вирус болуп саналат – көпчүлүк адамдар бул вирусту өзүнүн өмүрүнүн кайсы бир баскычында жуктуруп алат.
- АПВ жыныстык байланыш учурунда жугат. АПВнын көптөгөн түрлөрү бар, бирок АПВнын 16 жана 18-түрлөрү жатын моюнчасынын рак учурларынын 70%ы үчүн «жооп берет»
- Адатта аялдын организми жатын моюнчасын атипиялык клеткалардан кутулууга жөндөмдүү нормалдуу абалга кайтып келет. Бирок кээде мындай болбой калат жана атипиялык клеткалар ракка айланышы мүмкүн. Адамдын папиллома вирусун жуктуруп алуунун алдын алуу.
- АПВнын 16 жана 18-түрлөрүнөн коргой турган вакциналар иштелип чыккан (ушундай вакциналардын ичинен бирөө ошондой эле 6 жана 11-түрлөрүнөн коргойт.
- Презерватив (100% коргоону камсыздабайт).

БИРДИН АЙЫ

Дш	Шш	Шр	Бш	Жм	Иш	Жк
27	28	29	30	31	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	1

ЖАЛГАН КУРАН

Дш	Шш	Шр	Бш	Жм	Иш	Жк
24	25	26	27	28	29	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31	1	2	3	4	5

ЧЫН КУРАН

Дш	Шш	Шр	Бш	Жм	Иш	Жк
30	31	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	1	2	3

Жатын моюнчасынын рагы эмнеден улам өөрчүйт?

Адамдын папиллома вирусун жуктуруп алуунун алдын алуу

- Эмдөө – бул адамдын папиллома вирустарынан - жатын моюнчасынын рагынын башкы себебинен натыйжалуу коргоо.
- АПВнын 16 жана 18-түрлөрүнөн коргой турган вакциналар иштелип чыккан (ушундай вакциналардын ичинен бирөө ошондой эле 6 жана 11-түрлөрүнөн коргойт).
- Кыргызстанда АПВга каршы эмдөө 2021-жылдан баштап Улуттук эмдөө календарына кирет.

ЖМРнын күчөп кеткен баскычтары үчүн кандай симптомдор мүнөздүү?

Жатын моюнчасынын рагы эрте баскычында адатта эч кандай симптомдорду пайда кылбайт, көпчүлүк учурда аялдар өздөрүн дени сак сезишет. Ушул баскычта ооруну скрининг жана\же эрте аныктоо ыкмалары (мисалы, визуалдуу текшерүү, ПАП-тест, суюктук цитологиясы ж.б.) жана гинекологиялык текшерүүнүн жардамы менен аныктоого болот.

Жатын моюнчасынын рагынан качан шектенүүгө болот?
Жатын моюнчасынын залалдуу шишиги өскөн сайын төмөндөгү симптомдор пайда болушу мүмкүн:

- бала төрөй турган курактагы аялдар дагы аз-аздан, сейрек келген кан аралаш суюктуктар же айыздардын ортосунда азыраак кансыроо;
- айызы токтогон аялдардагы кан аралаш суюктуктар же кансыроолор;
- жыныстык катнаштан кийин жыныс кынынан кандын чыгышы;
- жыныс кынынан кээде жыты жагымсыз болгон көп өлчөмдөгү суюктуктун келиши.

Рак күчөгөн сайын кыйла оор симптомдор пайда болушу ыктымал:

- бел, бут жана (же) жамбаш чарасындагы тынымсыз оорутуу;
- салмактын азайышы, чарчоо, тамакка болгон табиттин начарлашы;
- жыты жагымсыз суюктуктар жана жыныс кынындагы ыңгайсыздык;
- бир же эки буттун тең шишип кетиши.

ЖАЛГАН КУРАН

Дш	Шш	Шр	Бш	Жм	Иш	Жк
24	25	26	27	28	29	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31	1	2	3	4	5

ЧЫН КУРАН

Дш	Шш	Шр	Бш	Жм	Иш	Жк
30	31	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	1	2	3

БУГУ

Дш	Шш	Шр	Бш	Жм	Иш	Жк
27	28	29	30	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Кооптуу симптомдор

Эрксизден
зааранын
чыгып кетиши

Жыныстык катнаш
учурундагы оорутуу

Көп өлчөмдөгү
суулуу суюктук

Буттун ооруушу

Жамбаш чарасы
тараптагы
оорутуу

Кан аралаш
суюктуктар

Узакка чейин
созулган айыз

Заара ушатуудагы
ыңгайсыздык

Жатын моюнчасынын скрининги деген эмне?

- Бул медициналык мекемедеги жатын моюнчасын пландалган текшерүү;
- Скрининг программасында текшерилүү жатын моюнчасынын рагына бөгөт коюуга же аны эрте баскычында табууга жардам бере алат;

Кимдер скринингден өтүүгө тийиш?

- 30-49 жаштагы бардык аялдарга план боюнча ар бир 3 жылда көрсөтүлгөн, бул тууралуу Сиз медайымдан такташыңыз керек.
- Скринингден ошондой эле арыздануулары бар аялдар дагы өтүшөт, бирок мындай учурда өзүнүн кезегин күтпөстөн, токтоосуз гинекологго кайрылуу зарыл.

Эгерде кандайдыр бир арыздануулар бар болсо, анда кийинкиге калтырууга болбойт, медайымга чалып, кабыл алууга жазылуу керек.

ЧЫН КУРАН

Дш	Шш	Шр	Бш	Жм	Иш	Жк
30	31	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	1	2	3

БУГУ

Дш	Шш	Шр	Бш	Жм	Иш	Жк
27	28	29	30	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

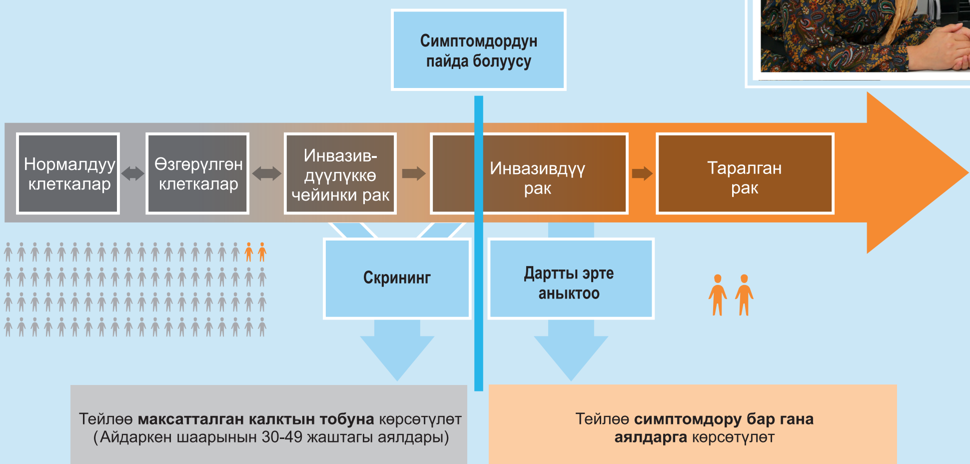
КУЛЖА

Дш	Шш	Шр	Бш	Жм	Иш	Жк
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	1	2	3	4	5

Жатын моюнчасынын скрининги деген эмне?

Скрининг — оорунун симптомдору жок болгон эрте баскычта шишикти аныктоого мүмкүнчүлүк бере турган изилдөөнүн ар кандай ыкмаларын колдонуу.

Скрининг менен рактын эрте аныктоосунун айырмасы

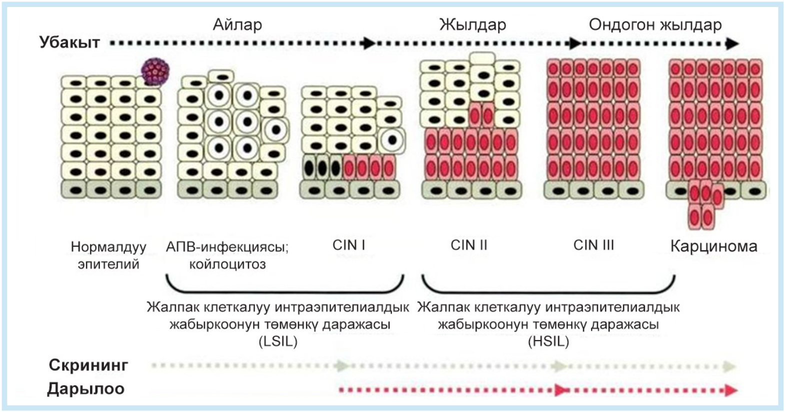


**БДСУнун ракты эрте аныктоо боюнча колдонмосу, 2018ж.*

Жатын моюнчасынын скрининги

Натыйжалуулук

Скрининг жатын моюнчасынын рагын эле аныктабастан, ошондой эле ракты алдындагы өзгөрүүлөрдү табууга мүмкүнчүлүк берет, аларды өз учурунда айыктыруу жатын моюнчасынын рагын алдын алуунун натыйжалуу ыкмасы болуп саналат.



БУГУ

Дш	Шш	Шр	Бш	Жм	Иш	Жк
27	28	29	30	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

КУЛЖА

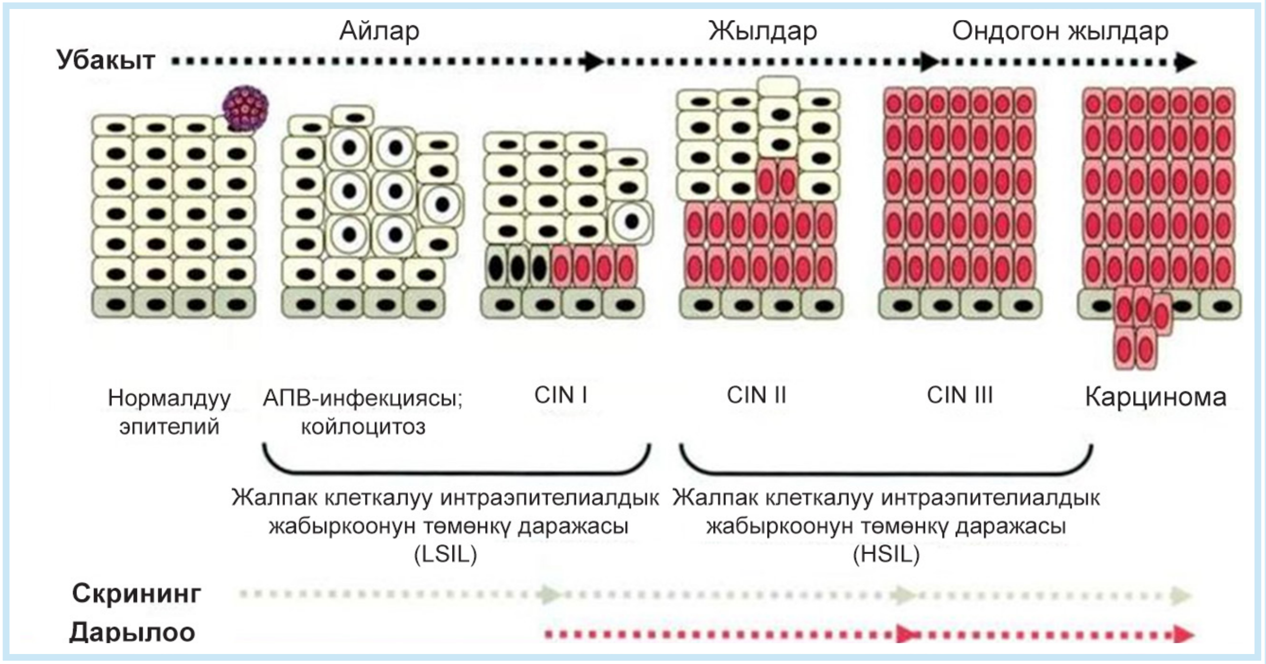
Дш	Шш	Шр	Бш	Жм	Иш	Жк
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	1	2	3	4	5

ТЕКЕ

Дш	Шш	Шр	Бш	Жм	Иш	Жк
29	30	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	1	2

Жатын моюнчасынын скрининги

Скрининг жатын моюнчасындагы өзгөрүүлөрдү симптомдор пайда болгонго чейин эле аныктоого мүмкүнчүлүк берет.



Айдаркен ш., скрининг ыкмалары

1) Уксус кислотасы менен визуалдуу текшерүү

Текшерүү учурунда дарыгер жыныс кынын кеңейтиш үчүн күзгү деп аталган пластик же темир аспапты колдонот. Бул дарыгерге жыныс кынын жана жатын моюнчасын карап чыгууга жардам берет.
Дарыгер жатын моюнчасынын үстүңкү катмарларында өзгөрүүлөр жокпу текшерүү үчүн азыраак уксус кислотасы кошулган эритмени сыйпайт. Уксус кислотасын сыйпагандан кийин Сиз бир аз ачышууну сезесиз, бирок бул оорутпайт.

2) Кольпоскопия

Дарыгер жатын моюнчасын атайы прибор – кольпоскоп менен текшерет, анын чоңойтуучу айнеги бар жана дарыгерге ал гана эмес майда өзгөрүүлөрду дагы көрүүгө мүмкүнчүлүк берет.

Бул текшерүү ыкмалары оорутпайт жана коопсуз

КУЛЖА

Дш	Шш	Шр	Бш	Жм	Иш	Жк
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	1	2	3	4	5

ТЕКЕ

Дш	Шш	Шр	Бш	Жм	Иш	Жк
29	30	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	1	2

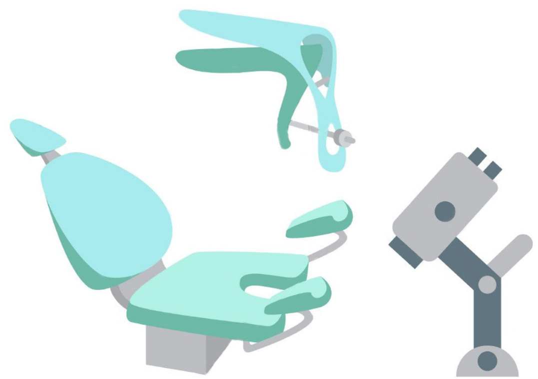
БАШ ООНА

Дш	Шш	Шр	Бш	Жм	Иш	Жк
27	28	29	30	31	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31	1	2	3	4	5	6

Жатын моюнчасынын скрининги — текшерүүнүн ыкмалары

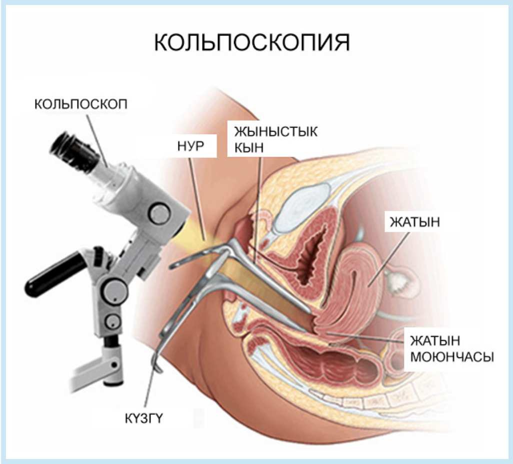
Жатын моюнчасын уксус кислотасы менен визуалдуу текшерүү

Кольпоскопия



Кольпоскопия деген эмне?

Кольпоскопия – максаты жатын моюнчасынын кайсы бөлүгү атипиялык клеткаларды камтый тургандыгын жана алар канчалык олуттуу экендигин аныктоо болуп саналган текшерүү. Адис жатын моюнчасын чоңойтуп көрсөтүүчү айнек жана лампанын (кольпоскоп деп аталат) жардамы менен кунт коюп изилдеп чыгат. Кольпоскоп өз учурунда дарылоого боло турган ал гана эмес кичинекей өзгөрүүлөрду дагы аныктоого мүмкүнчүлүк берет. Бул жатын моюнчасынын рагына бөгөт коюуга жардам берет.



ТЕКЕ

Дш	Шш	Шр	Бш	Жм	Иш	Жк
29	30	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	1	2

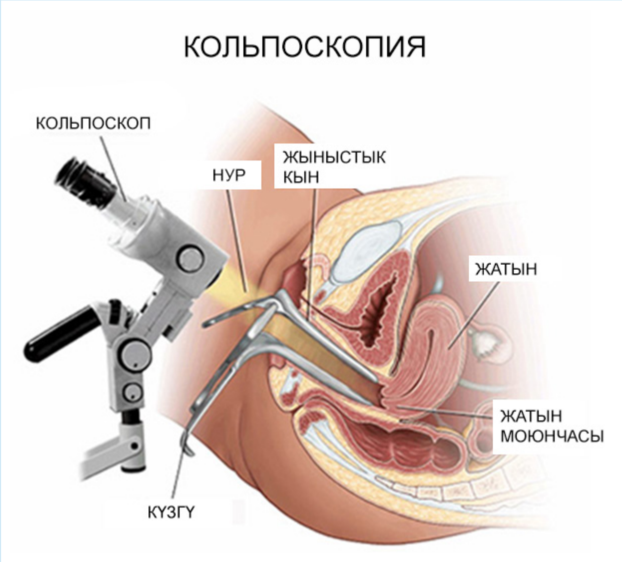
БАШ ООНА

Дш	Шш	Шр	Бш	Жм	Иш	Жк
27	28	29	30	31	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31	1	2	3	4	5	6

АЯК ООНА

Дш	Шш	Шр	Бш	Жм	Иш	Жк
31	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	1	2	3	4

Кольпоскопия



Скринингге катышуунун жыйынтыктары кандай болушу мүмкүн?

Жыйынтыктар төмөндөгүдөй болушу мүмкүн:

1. Эгерде дарыгер сезгенүү белгилерин тапса, анда дарылоо дайындайт жана дарылоо аяктагандан кийин кайрадан текшерүүдөн өтүү үчүн келүүнү өтүнөт.
2. Эгерде уксус кислотасы менен текшерүү терс болуп чыкса, демек жатын моюнчасы таза! Сизди кийинки текшерүүгө 3 жылдан кийин келүү үчүн чакырышат.
3. Эгерде уксус кислотасы менен текшерүү оң болсо, анда Сизге дарылоону – коагуляцияны же жөнөкөйлөтүп айтканда жатын моюнчасын «күйгүзүүнү» сунушташат жана айыкканга чейин байкоо жүргүзүшөт. Сизге кайталап скринингден өтүүгө 1 жылдан кийин кайтып келүү керек болот.
4. Эгерде дарыгер жатын моюнчасынын рагына окшогон кооптуу симптомдорду байкап калса, Сизге Ош ш., Онкология борборуна жолдомо беришет. Бул рак бар дегенди билдирбейт. Болгону онколог адистен тереңирээк текшерүүдөн өтүү зарыл. «Чектөөсүз дарыгерлер — Швейцария» уюмунун командасы Сизге Ош ш., онколог-гинекологдун кеңешин алууну уюштурууга жардам берет.

БАШ ООНА

Дш	Шш	Шр	Бш	Жм	Иш	Жк
27	28	29	30	31	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31	1	2	3	4	5	6

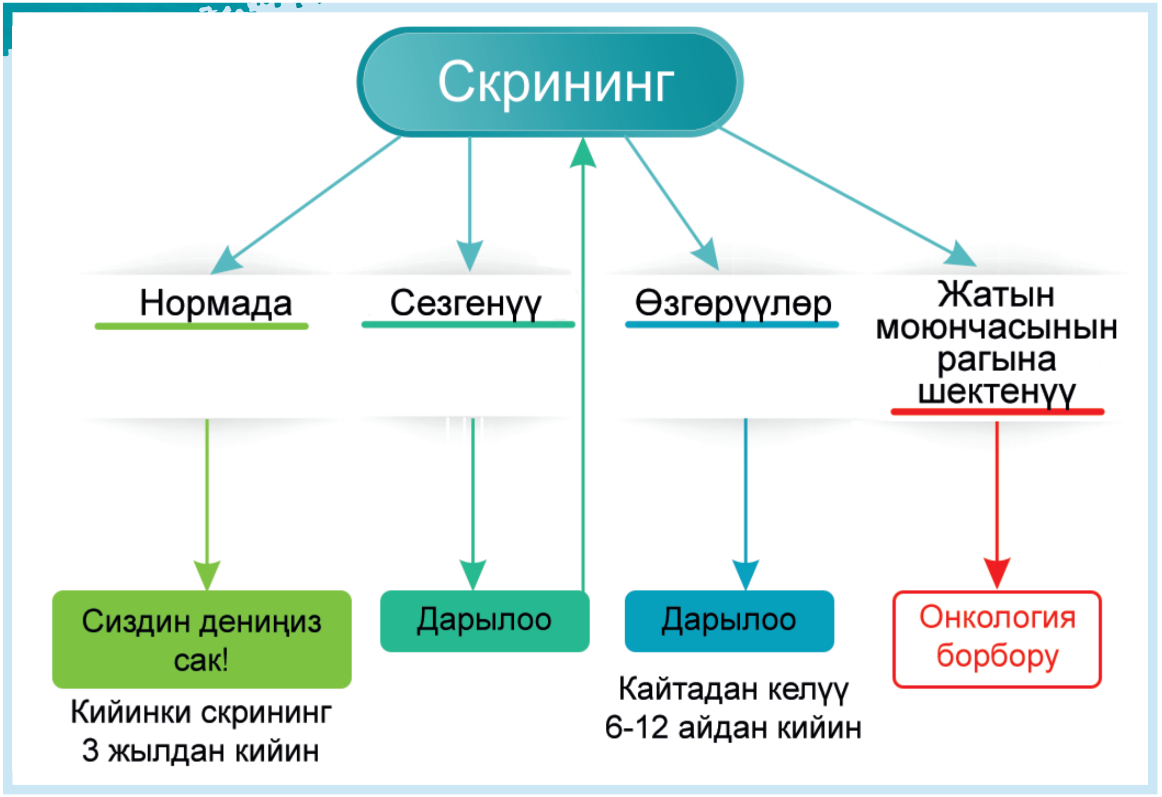
АЯК ООНА

Дш	Шш	Шр	Бш	Жм	Иш	Жк
31	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	1	2	3	4

ТОГУЗДУН АЙЫ

Дш	Шш	Шр	Бш	Жм	Иш	Жк
28	29	30	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	1

Скринингге катышуунун жыйынтыктары кандай болушу мүмкүн?



Эгерде кооптуу симптомдор бар болсо эмне кылуу керек?

Рак Сиздин үзгүлтүксүз скрининг текшерүүлөрүңүздүн ортосундагы мезгилде өөрчүшү мүмкүн. Ошондуктан эгерде сизде өзгөчө төмөндөгү учурларда байкалуучу кандайдыр бир адаттан тышкары нерселер болсо, көңүл буруу маанилүү:

- Айыздардын ортосундагы, жыныстык байланыштан кийинки же менопаузадан кийинки мезгилдеги кансыроолор.
- Жыныс кынынан келген суюктуктар.
- Жыныстык байланыш учурундагы оорутуу же ыңгайсыздык.

Ушундай өзгөрүүлөрдүн кайсынысында болбосун токтоосуз дарыгерге кайрылыңыз.
Жатын моюнчасына скринингге кийинки чакырууну күтпөңүз.
Адатта мындай симптомдор сизде рак бар дегенди билдирбейт, эгерде сизден рак аныктала турган болсо, аны эрте баскычтарында аныктоо жана дарылоо жашап кетүүгө чоң мүмкүнчүлүк бар экендигин билдирет.

АЯК ООНА

Дш	Шш	Шр	Бш	Жм	Иш	Жк
31	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	1	2	3	4

ТОГУЗДУН АЙЫ

Дш	Шш	Шр	Бш	Жм	Иш	Жк
28	29	30	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	1

ЖЕТИНИН АЙЫ

Дш	Шш	Шр	Бш	Жм	Иш	Жк
26	27	28	29	30	31	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	1	2	3	4	5	6

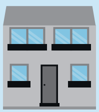
Жатын моюнчасынын ооруларын эрте аныктоо

СИЗ КООПТУУ БЕЛГИЛЕР БОЛГОН УЧУРДА КАЙДА КАЙРЫЛА АЛАСЫЗ?

ФЕЛЬДШЕРДИК-АКУШЕРДИК ПУНКТ же ҮЙ-БҮЛӨЛҮК ДАРЫГЕРЛЕР ТОБУ

- Сурамжылоо жана медициналык карта толтуруу
- Кийинки деңгээлге жолдомо берүү

ҮЙ-БҮЛӨЛҮК МЕДИЦИНА БОРБОРУ же РАЙОНДУН ЖАЛПЫ ДАРЫГЕРЛЕР ТАЖРЫЙБАЛЫК БОРБОРУ



- Уксус кислотасы менен визуалдык текшерүү
- Жатын моюнчасынан сүртүндүгө анализдерди алуу
- Кольпоскопия
- Кичи жамбаш чарасынын органдарына УДИ
- Кийинки деңгээлге жолдомо берүү

ОНКОЛОГИЯ БОРБОРУ

- Кольпоскопия
- Жатын моюнчасынын биопсиясы
- Гистологиялык изилдөө
- Кичи жамбаш чарасынын органдарына УДИ

Гинекологго текшерилүүгө (скринингге) кандай даярдануу керек?

Сиз айыз учурунда текшерилүүнү пландабашыңыз керек. Эгерде сиз жакынкы эки күндө тестирлөөдөн өтмөкчү болуп жатсаңыз, анда:

- жыныс кынын суу же башка суюктук менен жууганга болбойт;
- тампон колдонууга болбойт;
- Сиз жолдошуңуз менен текшерүүнүн алдында 3 күн кошулуудан баш тартышыңыз керек;
- бойго бүтүрүүгө каршы көбүкчө, крем же желе колдонбоо зарыл;
- жыныс кынына дары же крем пайдаланууга болбойт.

ТОГУЗДУН АЙЫ

Дш	Шш	Шр	Бш	Жм	Иш	Жк
28	29	30	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	1

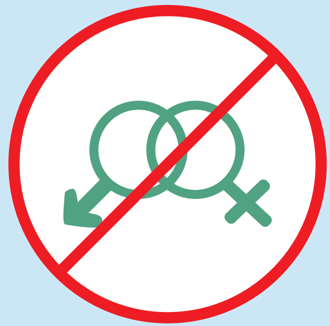
ЖЕТИНИН АЙЫ

Дш	Шш	Шр	Бш	Жм	Иш	Жк
26	27	28	29	30	31	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	1	2	3	4	5	6

БЕШТИН АЙЫ

Дш	Шш	Шр	Бш	Жм	Иш	Жк
30	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	1	2	3

Гинекологдон текшерилүүгө (скринингге) кандай даярдануу керек?



ЖМРнын өнүгүүсүнө кандайча бөгөт коюуга болот?

Жатын моюнчасынын рагы менен ооруп калуу мүмкүнчүлүгүнө эмне таасирин тийгизет?

- Жатын моюнчасына скрининг жүргүзүү жатын моюнчасынын рак оорусунун мүмкүнчүлүктөрүн азайтат.
- Жатын моюнчасынын рагынын дээрлик бардык учурлары АПВ инфекциясы тарабынан пайда болот.
- Алгылыксыз жашоодогу аялдар жана эркектер АПВ инфекциясын жуктуруп алуу коркунучуна көбүрөөк дуушар болушат. Бирок АПВ абдан кеңири таралгандыктан көпчүлүк адамдар өмүрүнүн кайсы бир учурунда вирусту жуктуруп алышат.
- АПВ жыныс мүчөсү тараптагы териден табылат жана жыныстык байланыштардын кайсы гана болбосун түрлөрү аркылуу жугушу ыктымал. Бул презервативдер АПВ инфекциясын жуктуруп алуудан дайыма эле коргой албай тургандыгын билдирет.
- Чылым чегүү жатын моюнчасынын рак коркунучун жогорулатат, анткени ал АПВ инфекцияларына каршы иммунитетти төмөндөтөт.
- Бүткүл дүйнөлүк саламаттык сактоо уюму 9-13 жаштагы кыздарга жатын моюнчасынын рагын пайда кылуучу АПВ түрлөрүнөн коргоо үчүн эмдөөнү сунуштайт.

ЖЕТИНИН АЙЫ

Дш	Шш	Шр	Бш	Жм	Иш	Жк
26	27	28	29	30	31	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	1	2	3	4	5	6

БЕШТИН АЙЫ

Дш	Шш	Шр	Бш	Жм	Иш	Жк
30	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	1	2	3

ҮЧТҮН АЙЫ / 2021

Дш	Шш	Шр	Бш	Жм	Иш	Жк
28	29	30	31	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

ЖМРнын өнүгүүсүнө кандайча бөгөт коюуга болот?

Үзгүлтүксүз текшерилүү жана скрининг

Уйкуну кандыруу

Коопсуз байланыш

Чылым чегүүдөн баш тартуу

Толук баалуу тамак-аш

Физикалык активдүүлүк

Өз учурунда скрининг жүргүзүү жатын моюнчасынын рагын токтотот!