



№03 (142)

2023 оны 03-р сар

"ДЦС-4" ТӨХК-ийн сар тутмын сонин

ЭНЭ ДУГААРТ:

УСАН ТУУЛАЙ
ЖИЛИЙН САР
ШИННИЙ ЗОЛГОЛТ
БОЛЛОО

2-р нүүрт

2023 ОНЫ 2-Р
САРЫН ТЭЗҮ

3-р нүүрт

2023 ОНЫ 2-Р САРЫН
ҮЙЛ АЖИЛЛАГААНЫ
ТАЛААРХ МЭДЭЭЛЭЛ

4-р нүүрт

МЭДЭЭЛЛИЙН АЮУЛГҮЙ
БАЙДЛЫН ЗӨВӨЛГӨӨ
№1,2

5-р нүүрт

СПОРТЫН
МЭДЭЭ

6-р нүүрт

"ЯСНЫ ШӨЛӨӨР КАЛЬЦИЯ
НӨХЬЕ" ХӨТӨЛБӨР

ГУУРСАН ХООЛОЙН ҮРЭВСЭЛ
БУЮУ БРОНХИТ

7,8-р нүүрт



Сонины
талаарх санал
хүсэлтээ
2125, 2602
дугаарын
утас, sxa@tpp4.mn
тpp4.mn эсвэл
СХА-нд файлаар болон бичгээр
өгч болно.

www.tpp4.mn/erchim



ОЛОН ҮЛСЫН ЭМЭГТЭЙЧҮҮДИЙН ЭРХИЙГ
ХАМГААЛАХ ӨДӨР

Олон улсын эмэгтэйчүүдийн эрхийг хамгаалах өдөр буюу Мартын-8-ны баярын арга хэмжээг "ДЦС-4" ТӨХК-ийн ҮЭ-ийн хорооноос 2023 оны 3-р сарын 07-ны өдөр зохион байгуулав. Компанидаа ажил, амьдралаа холбон олон жил үр бүтээлтэй ажилласан бүсгүйчүүдийг маань ЭХЯ-наас Эрчим хүчний тэргүүний ажилтан цол, тэмдэгээр шагнаж урамшууллаа. Үүнд:

Овог нэр	Албан тушаал
Э.Жамъянмядаг	ТДЦ-ийн дамжлагын машинч
Г.Оюунцэцэг	ТДЦ-ийн бутлах төхөөрөмжийн машинч
Ц.Бямбасүрэн	ТДЦ-ийн бутлах төхөөрөмжийн машинч
Я.Жавзансүрэн	ТДЦ-ийн бутлах төхөөрөмжийн машинч
Ш.Гантогос	ТДЦ-ийн бутлах төхөөрөмжийн машинч
Д.Оюунцэцэг	ЗЦ-ийн зуух болон тоос бэлтгэх тоноглолын засварчин

Д.Сайнзаяа	ЗЦ-ийн зуухны машинч
Л.Хишигжаргал	ЗЦ-ийн зуухны машинч
Д.Мөнхдэлгэр	ЗЦ-ийн зуухны машинч

Мөн Монголын эмэгтэйчүүдийн холбооноос эрхэлсэн ажилдаа амжилт гаргасан МЦ-ийн Шахсан агаарын компрессорын машинч М.Батцэцэг, ЗА-ны Тоноглолын засварын ажлын төлөвлөлт, гүйцэтгэлийн хяналтын инженер Г.Наранцэцэг нарыг МЭХ-ны хүндэт тэмдгээр шагналаа.



САР ШИНИЙН ЗОЛГОЛТ БОЛЛОО

Хахир өвлийг өнтэй давж, хатуу цагийг мэнд гэтэлж, Хүн зоны сэтгэл амарч Хөвчин дэлхий уясан хайлах цагаар, Монгол түмнээрээ мэнд усаа мэдэлцэн амар сайхныг асуухуй, үгийн сайны үр бэлгэдэл, үйл заяаг тэгшитгэнэ.

Ахмад настнаа хүндлэн тохой түшин золгоход, өтгөсийн буян хишиг үр хойчдоо шингэдэг ажгуу.

XVII жарны “Үзэсгэлэнт болгогч” хэмээх усан туулай жилийн хаврын тэргүүн сарын шинийн дөрөвний бэлэгт сайн өдөр Компанийнхаа нийт ажилчин, албан хаагч нартаа сар шинийн мэндийг дэвшүүлж МУ-ын морин хуурын чуулгын уртын дууч, хуурчны хамт уригдан ирж хуурын эгшигийг “Уяхан замба тивийн наран” дууны хамт эгшиглүүлэн өргөн дэлгэр сайхан золгуут зохион байгууллаа.



2023 ОНЫ 2-Р САРЫН ТЕХНИК ЭДИЙН ЗАСГИЙН ҮЗҮҮЛЭЛТҮҮД

Төлөвлөгөөний биелэлт

Диспетчерийн төлөвлөгөөт даалгаварыг 4328,536 мян.кВтц цахилгаан эрчим хүчээр давуулан биелүүлж, горимын зөрчилгүй ажилласан. Цахилгаан эрчим хүчний доод ачаалал 517 МВт, дээд ачаалал 751 МВт байлаа.

Диспетчерийн графикийн төлөвлөгөөний биелэлт

Үзүүлэлт	Нэгж	Тухайн сарын			
		Төлөв	Гүйц	Зөрүү	Биелэлт,%
ЦЭХ-ний түгээлт	сая.кВтц	392.8	397.1	+4.3	101.1%
ДЭХ-ний түгээлт	мян.Гкал	549.4	549.4	-	100.0%

Тайлант хугацаанд диспетчерийн зохицуулсан төлөвлөгөө: ЦЭХ - 101,1%, ДЭХ - 100,0% биеллээ.

ДҮТ-ийн диспетчерийн зохицуулсан төлөвлөгөө болон биелэлт

Нэмэх шийдвэр		Хасах шийдвэр		Диспетчерийн графикийн зөрчил		Ачаалал		Диспетчерийн төлөвлөгөөний биелэлт	Диспетчерийн графикийн нэмэх зөрчил
Удаа	мян.кВтц	Удаа	мян.кВтц	Удаа	мян.кВтц	Дээд	Доод	мян.кВтц	мян.кВтц
49	4328.536	33	3060	-	-	751	517	4328.536	-

СПОТ зах зээлийн талаар

СПОТ арилжааны зах зээлд 133,6 мян.кВтц ЦЭХ худалдаж 3,8 сая.төгрөгний авлагатай ажиллалаа. Өссөн дүнгээр СПОТ арилжаанаас 6,6 сая.төгрөгийн ашигтай ажиллалаа.

Үйлдвэр санхүүгийн төлөвлөгөөний биелэлт

Цахилгаан эрчим хүчний түгээлтийг төлөвлөлтөөс 17,5 сая.кВтц-аар давуулан 104,6%-н биелэлттэй, оны эхнээс 30,9 сая.кВтц-аар давж, 103,8% -ийн биелэлттэй байна. Цахилгаан эрчим хүчний түгээлтийг өнгөрсөн оны 2-р сартай харьцуулбал 13,9 сая.кВтц буюу 3,6%-н өсөлттэй байлаа. Дулааны эрчим хүчний түгээлт 45,2 мян.Гкал-аар буурч 92,4%-н биелэлттэй, оны эхнээс Үйлдвэр санхүүгийн төлөвлөгөө 25,4 мян.Гкал-аар, үүнээс "УБДС" ХК –д нийлүүлэх дулаан 40,8 мян.Гкал –аар буурсан байна. Дулааны эрчим хүчний түгээлтийг өнгөрсөн оны 2-р сартай харьцуулбал 23,1 мян.Гкал буюу 4,0%-н бууралттай байлаа.

2023 оны 2-р сарын гадна агаарын температур өнгөрсөн оны 2 сартай харьцуулахад 4°C-ээр дулаарч дулаан түгээлт буурсан. Өмнөх оны мөн үетэй харьцуулахад сүлжээний усны халаалт 4,6°C-ээр, сүлжээний усны зарцуулалт 53 т/ц-аар буурсан.

Үндсэн тоноглолын ажиллагаа

Горим ажиллагаанд 8 зуух, 7 турбин оролцсон. Сарын дунджаар 7,73 зуух, 6,67 турбинтэй ажиллаж зуух, турбин бэлтгэлгүй байлаа.

Мазутын зарцуулалт

Энэ сард зуухны галлагаа хийгээгүй 100 тонн мазут хэмнэсэн.

Нүүрсний зарцуулалт /УСТ тарифт тусгагдсан нүүрснээс/

Уурхай	Нэгж	Тухайн сарын			
		Төлөв	Гүйц	Зөрүү	Биелэлт
Багануур	мян.тн	200.0	201.634	1.6	100.8%
Шивээ-Овоо	мян.тн	195.0	195.124	0.1	100.1%
Бүгд	мян.тн	395.0	396.758	1.7	100.4%

Жишмэл түлшний зарцуулалт

Цахилгаан эрчим хүч түгээхэд зарцуулах жишмэл түлшийг - 2.271 гр/кВтц-аар, дулааны эрчим хүч түгээхэд зарцуулах жишмэл түлшийг - 0.334 кг/Гкал-аар хэмнэж гүйцэтгэлд ноогдох төлөвлөлтөөс 1085 тн жишмэл түлш буюу 2291 тонн бодит түлш /илчлэг 3315 ккал/кг/ хэмнэсэн.

Тайлант сарын үзүүлэлтийг өнгөрсөн оны мөн үетэй харьцуулахад ЦЭХ түгээлт 13,9 сая.кВтц-аар нэмэгдэж, ДЭХ түгээлт 23,1 мян.Гкал-аар тасарч хослон үйлдвэрлэлийн хувь хэмжээ 4,57% буурсан, турбины АҮК 0,12% өссөн байна.

Горим параметрийн даалгаврын биелэлт

ЭХЗХ-аас батлагдсан ДХЦЭХ-ний зарцуулалтыг 0,2%-иар буюу 887.653 мян.кВтц-аар хэмнэж ажилласан.

Нэгж бүтээгдэхүүнд оногдох ЦЭХ-г гүйцэтгэлд ноогдох төлөвлөгөө, өнгөрсөн оны мөн үеийн гүйцэтгэлтэй тус, тус харьцуулбал:

№	Үзүүлэлт	Нэгж	2-р сар	
			Төлөв	Гүйц
1	1 тн нүүрс нунтаглахад зарцуулах цахилгаан	кВтц/ тн.нүүрс	29.03	28.53
2	1 тн уур боловсруулахад зарцуулах үлээлт соролтын цах.	кВтц/ тн.уур	4.31	4.24
3	1 тн тэжээлийн ус шахахад зарцуулагдах цахилгаан	кВтц/ тн.тэж ус	7.89	7.75
4	Эргэлтийн усны насосд зарцуулагдах цахилгаан	%	1.02	1.00
5	Дулаанжуулалтын насосд зарцуулагдах цахилгаан	кВтц/Гкал	0.66	0.65

Уур усны алдагдал

Станцын дотоод циклийг нөхөх химийн цэвэрлэсэн усны зарцуулалтыг 0,83% - аар буюу 17434 тонноор хэмнэсэн. Осмосын халаагч уурын зарцуулалт 4075 тн байлаа. Өнгөрсөн оны мөн үетэй харьцуулахад химийн цэвэрлэсэн усны зарцуулалт 4412 тонноор буурсан.

Дотоод циклийн алдагдлыг нөхөхөөр:

- Турбинд - 63605 м³ ус
- Зууханд - 193 м³ өгсөн
- БКБ-аас цэвэрлэгдсэн конденсатын зарцуулалт - 12396 м³ байлаа.



2023 ОНЫ 2-Р САРЫН ҮЙЛ АЖИЛЛАГААНЫ ТАЛААРХ МЭДЭЭЛЭЛ

2023 оны 2-р сард станцын хэмжээний аваари, 1 болон 2-р зэргийн саатал гараагүй, үндсэн тоноглолын зогсолт 4 бүртгэгдсэнээс зуух 1 удаа, турбин 3 удаа зогссон. Хүний буруутай үндсэн тоноглолын зогсолт гараагүй.

№	Зогсолтын шалтгаан	Хамгаалалтаар		Захиалгаар		Бэлтгэлд		Саатал, гэмтлээр		Нийт зогсолт	
		2022 оны 2-р сар	2023 оны 2-р сар	2022 оны 2-р сар	2023 оны 2-р сар	2022 оны 2-р сар	2023 оны 2-р сар	2022 оны 2-р сар	2023 оны 2-р сар	2022 оны 2-р сар	2023 оны 2-р сар
1	Зуух	-	-	3	1	-	-	2	-	5	1
2	Турбин	-	-	-	2	-	-	-	1	-	3
	Дүн	-	-	3	3	-	-	2	1	5	4

- Мазут зарцуулалтын акт: ЗЦ-1 /56,799.9 мян₮/, ЦЦ-1 /17,814.3/ бүгд-2 /74,614.2 мян₮/
Нийт 2 ширхэг /74,614.2 мян₮/ акт тогтоогдсон.

Ажлын байрны хөдөлмөрийн нөхцлийн байдалд хийсэн хэмжилт. (Нэг удаагийн)

№	Цех нэгжүүд	Дуу шуугиан (85 дБ)		Ажлын байрны халуун (12-30 °C)		Ажлын байрны чийглэг (30-60 %)		Ажлын байрны тоосролт (10 мг/м³)		Тайлбар
		2022 оны 2-р сар	2023 оны 2-р сар	2022 оны 2-р сар	2023 оны 2-р сар	2022 оны 2-р сар	2023 оны 2-р сар	2022 оны 2-р сар	2023 оны 2-р сар	
1	ТДЦ	77.1	75.5	13.6	10.8	37.9	36.0	17.7	13.8	-3.9 пунктээр буурсан.
2	ЗЦ	84.4	84.5	26.1	22.0	20.4	22.5	10.4	9.7	-0.7 пунктээр буурсан.
3	ТЦ	71.4	81.9	24.0	23.7	51.2	22.3	14.05	11.75	Станцын дундаж тоосролт
4	Хими	76.1	76.5	18.2	20.0	29.6	23.3			
5	Механик	72.4	86.9	19.3	19.3	18.4	19.1			

ХӨДӨЛМӨРИЙН АЮУЛГҮЙ БАЙДАЛ, ЭРҮҮЛ АХУЙН ХЯНАЛТ

1. Хяналтын чиглэлээр			
№	Хийгдсэн ажил	Гүйцэтгэл	Тайлбар
1	Нарядын мөрдөлтөнд хяналт хийсэн байдал	100%	5 нарыдад сонгогтоор хяналт хийсэн.
2	Ажлын байранд хяналт хийсэн байдал	100%	Цехүүдээр эргэлт хийсэн.
2. Сургалт, зааварчилгаа			
1	Урьдчилсан зааварчилгаа өгөгдсөн байдал	100%	120 хүнд урьдчилсан зааварчилгаа өгсөн.
2	Шинээр ажилд орж байгаа иргэний сургалтын талаар	100%	17 иргэнд урьдчилсан зааварчилгаа өгсөн.
3	Ажлын байр өөрчлөгдсөн ажилтны сургалтын талаар	100%	14 ажилтнаас шалгалт авсан.
4	Бусад сургалтын талаар	100%	Зэрэг ахиж буй 16 ажилтнаас шалгалт авсан.
3. Хөдөлмөрийн эрүүл ахуйн талаар			
1	МХЕГ ХАБҮЛ лабораторитой байгуулсан гэрээний хэрэгжилтэнд хяналт тавих.	100%	2023 оны ажил үйлчилгээний гэрээг ХАБҮЛ лабораторитой хийсэн.
2	Хөдөлмөрийн нөхцлийн хэмжилт хийх.	100%	Үндсэн 6 цехэд хөдөлмөрийн нөхцлийн үнэлгээ хийсэн.
3	Ариутгал халдваргүйтгэлийн талаар	100%	“Стандарт” ХХК 2023.2.14,15-ны өдрүүдэд компанийн ажлын байранд байгаа бүх ундны усны шүүлтүүрүүдийг солих ажилд хяналт тавьж бүртгэл хийсэн.
4	Шавьж устгал, ундны усны шүүлтүүр солих ажилд хяналт хийгдсэн байдал.	100%	Тогтмол хяналт тавин ажиллаж байгаа. Зөрчилгүй ажилласан.
5	Тоосролтын хэмжилтэнд хяналт хийсэн байдал	100%	Нийт 4 удаа хэмжилт хийгдсэн /Хэмжилт хийхэд хяналт тавьж ажилласан/.
4. Бусад ажлын талаар			

- ЗЦ, ЦЦ, ААА-уудад хөтөлбөрийн дагуу ISO 45001:2018 стандартаар дотоод аудит хийсэн.
- 2023 оны 1-р улиралын ХАБ-ын 3-р шатны үзлэгийг 7 цехэд хийж нэгдсэн тайлан, төлөвлөгөө гаргаж, батлуулан түгээлт хийсэн.
- ХАБ-ын мэргэшүүлэх сургалтанд 16 ажилтанг МҮЭХ-ны

- дэргэдэх Хөдөлмөр сургалтын төвд хамруулсан.
- Сар шинийн баяртай холбоотой ээлжит бус зааварчилгаа гаргаж, түгээн, гүйцэтгэлийг гаргасан.
- Станцад эрсдэл өндөртэй 17 ажлын жагсаалтыг ажлын хэсгээс гаргаж түвшин тодорхойлсон. Эрсдэлийн үнэлгээ хийх төлөвлөгөө гаргах ажил хийгдэж байна.

НЭВТРЭХ ЭРХ БОЛОХ НУУЦ ҮГИЙГ ЗОХИСТОЙ АШИГЛАХ ЗӨВЛӨМЖ #1



ХҮЧТЭЙ НУУЦ ҮГ АШИГЛАЖ ХЭВШИХ

Тэмдэгтийн урт нь 12+ дээш, тоо үсэг тусгай тэмдэгтээс бүрдсэн байх



ДЭЛГЭЦЭЭ БАЙНГА ТҮГЖИХ

Компьютерынхоо дэргэдээс холдох бол дэлгэцээ түгжиж хэвших



НУУЦ ҮГИЙГ ТОГТМОЛ СОЛЪЖ БАЙХ

Хамгийн багадаа сард нэг удаа сольж байх



КОМПЬЮТЕРТ САНУУЛАХГҮЙ БАЙХ

Программ болон системд нэвтрэх нэр, нууц үгийг компьютерт сануулахгүй байх



ДАМЖУУЛАХГҮЙ БАЙХ

Өөрийн нэвтрэх нэр, нууц үгийг бусдад дамжуулахгүй байх



БУСДЫН ЭРХЭЭР НЭВТРЭХГҮЙ БАЙХ

Бусдын эрхээр систем, аливаа программ рүү нэвтрэхгүй байх

- ✓ Ашигладаггүй аппликэйшнаа устга.
- ✓ Шаардлагагүй үед Bluetooth тохиргоог унтраах
- ✓ Ухаалаг утасныхаа аюулгүй байдлын тохиргоог өөрчлөхгүй байх
- ✓ Танихгүй дугаараас мессеж илгээсэн холбоос дээр хэзээ ч бүү дар
- ✓ Вирусийн эсрэг программ суулган ашиглах, үүнийгээ тогтмол шинэчлэх
- ✓ Гар утсаа JAILBREAK эсвэл ROOT хийснээр аюулгүй байдлын хамгаалалт алдагдах тул татгалзах
- ✓ Өдөрт дор хаяж нэг удаа утсаа унтрааж асааж бай. Энэ нь эрсдэлтэй аппликэйшнуудын холбоосыг зогсоох боломжтой
- ✓ Давхар баталгаажуулалт буюу 2FA/Two-factor authentication/-ийг түгээмэл ашигладаг банк болон сошиал аппликейшинд тохируулах
- ✓ Гар утасныхаа үйлдлийн систем болон цахим банкны аппликэйшний сүүлийн хувилбарыг суулган тогтмол сайжруулалт хийн ашиглах
- ✓ Ухаалаг утсандаа PIN код суулгаж тохируул. Дор хаяж 6 оронтой, өвөрмөц код ашиглах /"0000" "1234" төрсөн он сар өдөр, гар утасны сүүлийн орон гэх мэт ашиглахгүй байх/
- ✓ Аливаа аппликэйшн суулгахдаа ямар зөвшөөрөл шаардаж байгааг нягталж шалгах, /тухайн аппликэйшнийг суулгаснаар хувийн нууцлалтай мэдээлэлдээ нэвтрэх эрх олгож байгаа эсэхийг анхаарах/

ГАР УТАСНЫ АЮУЛГҮЙ БАЙДЛЫН ЗӨВЛӨМЖ

#2

Мэдээлэл технологийн хэсэг

That Might Motivate You №12





- 2023 оны Үзэсгэлэн болгогч хэмээх усан туулай жилийн сар шинийн баярт зориулсан "ДЦС4" ТӨХК-ийн ажилтан ажиллагсдын дундах хүчит 64 бөхийн барилдаан 2-р сарын 15-ны өдөр амжилттай зохион байгуулагдлаа. Тус барилдааны Хөлийн цэцээр Хөвсгөл аймгийн Галт сумын харьяат, Турбин цехийн бөх улсын өсөх идэр начин Ч.Батчулуун, Хөвсгөл аймгийн Их-Уул сумын харьяат, Зуухан цехийн бөх улсын начин Б.Даваа-Очир Гарын даагаар Хөвсгөл аймгийн Бүрэнтогтох сумын харьяат Нийгэм ахуйн хэлтсийн бөх аймгийн заан Ч.Энхзаяа нар ажиллалаа. Тус барилдаанд Увс аймгийн Малчин сумын харьяат, ДХХАЦ-ийн бөх аймгийн арслан Т.Сүрэнжав түрүүлж, Хөвсгөл аймгийн Цагаан-Уул сумын харьяат, Зуухан цехийн бөх Б.Алтангэрэл үзүүлэлээ. Архангай аймгийн Эрдэнэмандал сумын харьяат, Зуухан цехийн бөх аймгийн начин Э.Ганбат, Хэнтий аймгийн Галшар сумын харьяат, Цахилгаан цехийн бөх сумын заан М.Мягмардорж нар шөвгөрлөө.



- 2-р сарын 14-17-ны өдрүүдэд Монголын волейболын залуучуудын холбооноос зохион байгуулсан 9 дэх удаагийн С зэрэглэлийн улсын аварга шалгаруулах тэмцээн амжилттай зохион байгуулагдаж аваргууд, шилдгүүдээ тодрууллаа. Нийт 20 баг оролцсон тус тэмцээнд "Эрчим" эрэгтэй баг тамирчид амжилттай оролцож, мөнгөн медалийн болзол хангаж, ДХХАЦ-ын засварчин Г.Даш-Очир "Шилдэг довтлогч", ЦЦ-ын РХА-ын монтер М.Өлзийбаяр "Шилдэг хамгаалагч", Эрчим багийн довтлогч Г.Өнөрбаяр "Шилдэг

хаагч"-ын шагналуудыг тус тус хүртлээ. Дашрамд дуулгахад 2014 онд зохион байгуулагдсан анхны С зэрэглэлийн УАШ тэмцээнд "Эрчим" багийн тамирчид алтан медаль хүртэж байсан билээ.



- 2-р сарын 26-наас 3-р сарын 4-ны өдрүүдэд Баянхонгор аймагт зохион байгуулагдсан МВХ-ны клубуудын аварга шалгаруулах тэмцээн 7 хоногийн турш амжилттай зохион байгуулагдлаа. Усан бассейн бүхий шинэ спорт цогцолборын нээлтэнд зориулсан уг тэмцээнд эрэгтэй 4, эмэгтэй 6 багийн 250 гаруй тамирчид хурд хүч, авхаалж самбаагаа сорин өрсөлдөж аваргууд шилдгүүдээ тодрууллаа. 2022 оны "Үндэсний дээд лиг"-ийн аваргаа хамгаалах хүндхэн даалгавартай нүүр тулж үүрэг даалгавраа 100% биелүүлэн аваргын цом, алтан медаль хүртлээ. Тус тэмцээний "шилдэг хаагч"-аар СМ Б.Энхзаяа, "Үнэ цэнэтэй тоглогч"-оор ОУХМ Г.Цэцэгжаргал, "шилдэг дасгалжуулагч"-аар СдМ Б.Даринчулуун нар тодорлоо. Эрэгтэй баг санхүүгийн хувьд тамирчид оролцох боломжгүй болсон учир тамирчид маань өөр клубын багт үүргийнхээ дагуу тоглож бүгд алт, мөнгө, хүрэл медалийн эзэд болж, "Үнэ цэнэтэй тоглогч"-оор ТДЦ-ын тракторчин СМ З.Цэнд-Аюуш, "Шилдэг холбогч"-оор НАХ-ын ТҮҮ СдМ О.Золбоо нар тус тус шалгарлаа.



ЯСНЫ ШӨЛӨӨР КАЛЬЦИА НӨХЬЕ ХӨТӨЛБӨР

Хураангуй – Нийт уншигчид та бүхэнд энэ өдрийн мэндийг хүргэе. Өмнөх дугаарт ясны сийрэгжилтийн хэмжилт хийлгэсэн ажилтнуудын үр дүнг танилцуулсан билээ. Харин энэ дугаарт яс зөөлөрсөн оноштой гарсан ажилтнуудын ясны чанарын индексийг сайжруулах зорилгоор “Ясны шөлөөр кальца нөхье” хөтөлбөрийн үр дүнг танилцуулж байна. Энэхүү хөтөлбөрт ЗХНА, ЗЦ, МЦ, НАХ, СБХ, ТЦ, ТЭЗХ, ЦЦ, ААА, YA–ны 80 ажилтан оролцож ажлын 20 хоногийн турш өглөө ясны шөлийг 300 мл–ээр уусан юм.

Түлхүүр үг – Ясны чанарын индекс, ясны шөл, кальци, Sonost 2000, бодит байдал

I. Оршил

Ясны сийрэгжилт нь ясны масс багасах, ясны микроархитектур (бичил бүтэц) элэгдэх зэргээр тодорхойлогддог араг ясны өөрчлөлт юм. Үүний улмаас яс хэврэгшиж хугарах эрсдэл нэмэгддэг. Яс нь хүний амьдралын туршид байнга бодисын солилцоонд оролцож, хонгт ясны кальцийн 0.5 г орчим шинээр нөхөн төлжигддэг ойролцоогоор 7 жил тутамд бүхлээрээ шинэчлэгддэг. Яс сийрэгжилтийн гол шалтгаан нь архи согтууруулах ундаа ба тамхины хэрэглээ (өдөрт нэг ба түүнээс дээш удаа согтууруулах ундаа хэрэглэдэг), хөдөлгөөн багатай суудлын ажилтай хүмүүст хөдөлгөөний идэвхи дутагдсанаар, зарим эмийн нөлөө, цэвэршилтийн насны эмэгтэйчүүд, туранхай эсвэл яс багатай, гэр бүлийнхэн нь яс сийрэгжих өвчтэй хүмүүс, ясны өсөлтийн үед хангалтгүй хэмжээгээр кальци агуулсан бүтээгдэхүүн хэрэглэх, фосфор, Д аминдэм агуулсан хүнсний бүтээгдэхүүний хэрэглээ бага, кальци бие махбодид дутагдсанаар яс сийрэгжих өвчний шалтгаан болдог.

Зорилго

Үйлдвэрийн ажилтнуудын ясны чанарын индексийг тусгай технологийн дагуу буцалгасан ясны шөлөөр нэмэгдүүлэх

Зорилт

Судалгаанд хамрагдсан ажилтнуудын ясны чанарын индексийн өсөлтийг нас, хүйсээр харьцуулж үр дүнг тооцох

Судалгааны аргазүй

- Үхэр, хониний ясыг тусгай технологийн дагуу бэлтгэж 300 мл –ээр ажилтнуудад 20 хоног уулгах
- Судалгааны өмнө ба дараа ясны сийрэгжилт хэмжигч Sonost 2000 аппаратаар хэмжилт хийх

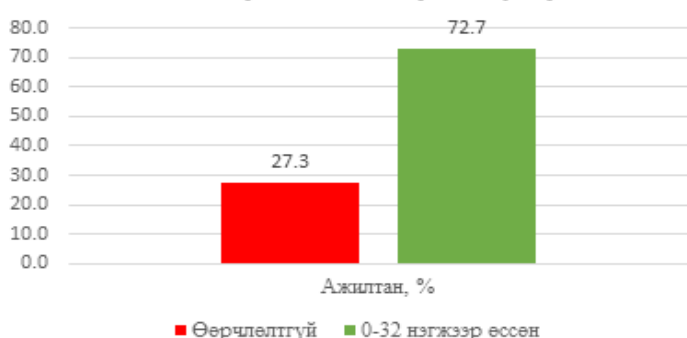
II. Судалгааны үр дүн

1. Судалгаанд хамрагдсан ажилтнуудын үр дүнгийн хэмжилтээс хархад ЯЧИ /ясны чанарын индекс/ 32 ажилтан буюу 72,7% нь 0 – 32,5 нэгжээр өссөн, дундаж наслалт 44,6 байна, харин 12 ажилтан буюу 27,3% нь өөрчлөлтгүй дундаж наслалт 50 байна.

НИЙТ АЖИЛТНУУДЫН ЯСНЫ ЧАНАРЫН ИНДЕКСИЙН ӨӨРЧЛӨЛТ

Ясны чанарын индекс	Ажилтан, тоогоор	Ажилтан, %	Дундаж нас
Нийт	44	100	46
Өөрчлөлтгүй	12	27.3	50
0–32 нэгжээр өссөн	32	72.7	44.6

Ясны чанарын индексийн өөрчлөлт, хувиар



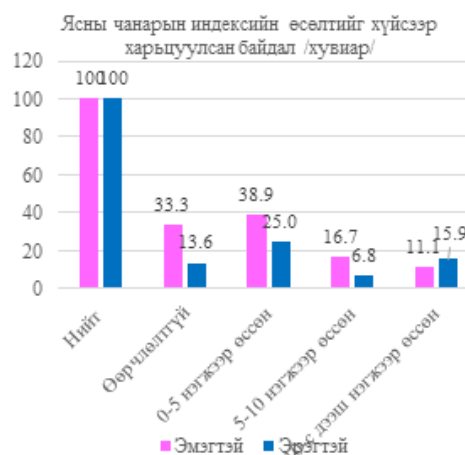
2. Ясны чанарын индексийн өсөлтийг дундаж нас ба нэгжээр харьцуулан авч үзвэл:

НИЙТ АЖИЛТНУУДЫН ЯСНЫ ЧАНАРЫН ИНДЕКСИЙН ӨӨРЧЛӨЛТ /нэгжээр/

Ясны чанарын индекс	Ажилтан, тоогоор	Ажилтан, %	Дундаж нас
Нийт	44	100	46
Өөрчлөлтгүй	12	27.3	50
0–5 нэгжээр өссөн	17	38.6	45
5–10 нэгжээр өссөн	6	13.6	44
10–с дээш нэгжээр өссөн	9	20.5	45

Хүснэгтээс харахад ясны чанарын индекс өөрчлөгдөөгүй ажилтнуудын дундаж наслалт 50, харин тодорхой өөрчлөлт гарсан ажилтнуудын дундаж наслалт 5–6 насаар залуу байгаа нь ясны кальцийн шимэгдэлт нь бодисын солилцооны эрчимтэй шууд хамааралтай байгааг харуулж байна.

3. Хүйсээр нь харьцуулан авч үзвэл:



Энэхүү графикаас харахад ЯЧИ өөрчлөлтгүй эмэгтэй нь эрэгтэйгээс 19,7%–иар их дундаж наслалт 54 байгаа нь дааврын өөрчлөлттэй /цэвэршилт/ холбож тайлбарлаж болж байна. Харин 0 – 32 нэгжээр өссөн нь эмэгтэй нь эрэгтэйгээс 19%–иар их байна.

4. Цех, нэгжээр нь харьцуулан авч үзвэл:

Цех, нэгжээр нь ЯЧИ–н өсөлтийг авч үзвэл:

- 0–5–аас дээш нэгжээр өссөн ЗХНА–2, ЗЦ–3, МЦ–1, НАХ–2, СБХ–2, ТЦ–2, ЦЦ–5 ажилтан,
- 5–10 нэгжээр өссөн ЗХНА–1, ЗЦ–2, СБХ–1, ТЦ–1, ЦЦ–1 ажилтан,
- Харин 10–аас дээш нэгжээр өссөн гайхалтай үр дүнг гаргасан ЗЦ–1, СБХ–1, ТЦ–3, ЦЦ–4 ажилтан байна.

Дүгнэлт.

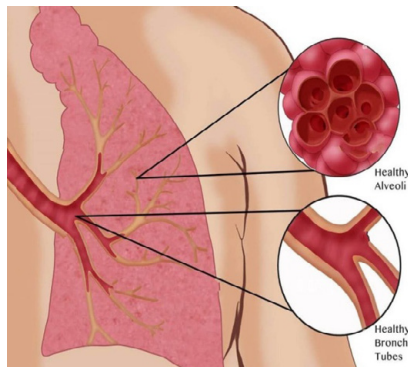
Үйлдвэрийн ажилтнуудаас энэхүү хөтөлбөрт эрэгтэй 25, эмэгтэй 19 дундаж наслалт 46 нийт 44 ажилтны үр дүнгийн хэмжилтийг хийж нэгтгэлээ. Энэхүү хөтөлбөр бид хэд хэдэн зүйлийг нотлон харуулж чадлаа.

- Ясны чанарын индексийн өөрчлөлтгүй гарсан ажилтнуудын дундаж наслалт нь хөтөлбөрт хамрагдсан ажилтнуудын дундаж наслалтаас 6 насаар ахидаг байгаа нь бодисын солилцооны эрчим нь кальцийн шимэгдэлттэй шууд хамааралтайг харуулж байна.
- ЯЧИ өөрчлөлтгүй гарсан эмэгтэйчүүдийн дундаж наслалт 54 буюу ихэвчлэн цэвэршилтийн насны эмэгтэйчүүд байна. Цэвэршилт явагдах үед дааврын өөрчлөлтүүд гардаг нь кальцийн шимэгдэлтийг бууруулдаг гэсэн судалгаануудтай нийцэж байна.
- Ясны чанарын индекс 0 – 32 нэгжээр өссөн 32 ажилтан буюу хамрагдсан ажилтнуудын 72,7% –ийг эзлэж байгаа нь богино хугацаанд гайхалтай үр дүн гарч ясны шөлөөр кальца нөхөх бүрэн боломжтойг нотлон харуулж байна.



ГУУРСАН ХООЛОЙН ҮРЭВСЭЛ БУЮУ БРОНХИТ

Монгол улсад 2018 оны байдлаар 10000 хүн амд ногдох халдварт бус өвчлөлийн шалтгаанд амьсгалын тогтолцооны өвчин нэгдүгээр байрыг эзэлж байсан байна. Эмнэлэгт хэвтэн эмчлүүлэгчдийн өвчлөлийн тэргүүлэх 5 шалтгааны дотор амьсгалын тогтолцооны эмгэг 10000 хүн амд 456,1 тохиолдлоор бүртгэгдсэн байна. Иймд амьсгалын эрхтний эмгэгийг эрт илрүүлж эмчийн хяналтанд авч, эмчилгээ хийлгэснээр уушгийг гэмтээдэг архаг өвчнүүдээс бүрэн сэргийлэх боломжтой юм.



Гуурсан хоолойн үрэвсэл буюу бронхит нь агаар дамжуулах замд гадны янз бүрийн хорт хүчин зүйлүүд удаан хугацаагаар үйлчилсний улмаас гуурсан хоолойн салст бүрхэвч, ханын гүн давхаргуудад үрэвслийн процесс явагдан даамжирч, гуурсан хоолойн хананд соривжилт үүсч, шүүрэл ялгарах, цэвэршүүлэх, хамгаалах үйл ажиллагаа нь алдагддаг амьсгалын замын өвчин юм.

Бронхит нь архаг болон хурц гэсэн хоёр хэлбэртэй. 1–3 долоо хоног үргэлжилбэл хурц хэлбэрийнх, 3 сараас дээш хугацаанд үргэлжилсэн бол архаг хэлбэртэй гэж үзнэ.

Шалтгаан:

Гадаад хүчин зүйлс:

- Тамхидалт
- Агаарын бохирдолт
- Мэргэжлийн хорт хүчин зүйлсүүд
- Цаг агаарын тааламжгүй үйлчлэл
- Халдвар

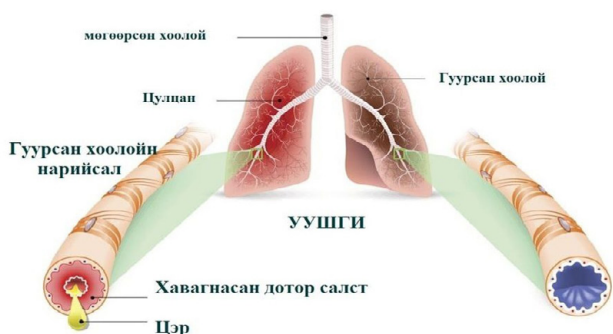
Дотоод хүчин зүйлс:

- Удамшлын хүчин зүйлүүд
- Янз бүрийн шалтгаантай анхдагч дархлал хомсдол /сүрьеэ, уушгины буглаа г.м/
- Уушгины зарим мэс заслын дараах байдал

Гуурсан хоолойн үрэвсэл нь биеэ даасан өвчин маягаар үүсэхийг анхдагч үрэвсэл гэнэ. Гэвч амьсгалын замын цочмог халдвар, ханиадны хүндрэлээс үүдсэн буюу гуурсан хоолойн хоёрдогч үрэвсэл хамгийн их тохиолддог. Энэ төрлийн үрэвсэл нь бактерийн халдвартай хавсарч болзошгүйгээрээ бүр ноцтой юм.

Тамхины утаа, тоос нь гуурсан хоолойн үрэвсэл үүсэх эрсдлийг нэмэгдүүлдэг. Ингээд ч зогсохгүй “идэвхгүй тамхи таталт” нь л өвчний дархлаа суларсан бие махбодод гуурсан хоолойн үрэвсэл үүсэхэд хангалттай байдаг. Үүнийг ялангуяа тамхи татдаг эцэг, эхчүүд онцгой анхаарах хэрэгтэй. Үүний зэрэгцээ хүүхдэд гуурсан хоолойн үрэвсэл үүсэх эрсдлийг гуурсан хоолойн багтраа буюу астма, уушгины үрэвсэл нь ихэсгэдэг. Бие махбодын дархлаа суларсан байдаг хавар, намрын улиралд гуурсан хоолойн үрэвсэл үүсэх эрсдэл нэмэгддэг.

Гуурсан хоолойн үрэвсэл, Бронхит



Хурц бронхитийн шинж тэмдэг:

- 5 болон түүнээс дээш хоног ханиалгах
- Тунгалаг, шар, цагаан, ногоон цэр гарах
- Халуурах
- Цээж хорсож, ханиалгахад өвдөх
- Толгой өвдөх
- Бие сулрах
- Нүдний салст бүрхүүлийн үрэвсэл үүсэх

Архаг бронхитийн шинж тэмдгүүд:

- 3 сараас дээш хугацаанд үргэлжилсэн ханиалга
- Тунгалаг, шар, цагаан, ногоонцэр өтгөн цэр гарах
- Цэртэй ханиалгах
- Амьсгаадах, амьсгалахад төвөгтэй болох.

Явц

Бага насны хүүхэд, өндөр настнуудын хувьд хурц үрэвсэл нь архаг хэлбэрт шилжих эрсдэл ихтэй байдаг. Гуурсан хоолойн архаг үрэвслийн эхний шатанд гол төлөв унтаж байгаад боссоны дараа бага зэрэг цэртэй ханиалгах шинж илэрнэ. Улмаар жилдээ гурваас доошгүй удаа хурцадахаас гадна жил тойрон ханиалгуулдаг. Гуурсан хоолойн архаг үрэвсэл нь гуурсан хоолойн ханыг нарийсган хөндийн хэмжээг тэлснээр уушгины тэлэгдэлт, гуурсан хоолойн багтраа өвчнийг үүсгэх аюултай юм.

Обструктив (латинаар “хаалт”, “тоггор”) буюу бөглөрөлттэй үрэвслийн үед гуурсан хоолойн хөндий нь нарийсдаг болохоор амьсгалахад бэрхшээлтэй болж, бөглөрч байгаа мэт мэдрэмж төрнө. Гуурсан хоолойн бөглөрөлттэй үрэвслийг амьсгаагаа удаанаар исгэрсэн чимээтэйгээр гаргаж байгаагаар таньж болно.

Энэ бүхэнтэй зэрэгцэн ханиалгалтын эрчим, биеийн байдал, халуун нэлээд хэлбэлзэж болно. Гуурсан хоолойн үрэвслийг дагалдан хамрын хөндийн үрэвсэл, чихний үрэвсэл үүсэх нь хамгийн түгээмэл. Харин хамгийн олон тохиолдог хүндрэл нь уушгины хатгаа юм.

Хэрэв гуурсан хоолойн үрэвслийг цаг тухайд нь эмчлэхгүй бол уушгины архаг бөглөрөлттэй өвчнүүдэд шилжих аюултай. Эдгээр нь уушгийг гэмтээдэг харилцан холбоотой бүлэг өвчнүүд юм. Эдгээрийн 90 % гуурсан хоолойн архаг бөглөрөлттэй үрэвсэл, 9% гуурсан хоолойн хүнд багтраа, 1% уушгины анхдагч тэлэгдэлт эзэлдэг. Хамгийн аюултай нь уушгины архаг бөглөрөлттэй өвчнүүдийн үед уушгинд гарсан өөрчлөлтийг эргэн сэргээх боломжгүй юм.

Оношлогоо

- Цусны дэлгэрэнгүй шинжилгээ
- Биохими /альбумин, нийт уураг/
- Цэрний ерөнхий болон цэрний нян судлалын шинжилгээ
- Цээж гэрэлд харуулах
- Гуурсан хоолой дурандах

Урьдчилан сэргийлэлт:

- Тамхи татахгүй байх, дам тамхидалтад өртөхгүй байх
- Хамар хоолойг сэргэвүүлсэн зүйлсээс татгалзах
- Ханиад хүрвэл хурдан эмчлэх, томуугийн эсрэг вакцин хийлгэх
- Өөрийн хэрэглэдэг аяга таваг, халбага сэрээг бусдад хэрэглүүлэхгүй байх
- Халдвар авах бусад эрсдэлээс өөрийгөө хамгаалах, гараа угаах
- Биеийн эсэргүүцэл сайжруулах
- Хүүхэд насанд хурц халдварт өвчнийг цаг тухайд нь төгс эмчлүүлэх

Эмчилгээ

Гуурсан хоолойн үрэвслийн эмчилгээнд эмч утлага, цээжний массаж, эмчилгээний биеийн тамир, нөхөн сэргээх эмчилгээ, цэр шингэлэх болон ховхлох, дархлал засагч эмчилгээг хийнэ. Ховор тохиолдолд ханиалгалт намдаах бэлдмэл хэрэглэдэг. Антибиотикийг гуурсан хоолойн үрэвслийн үед тэр бүр хэрэглэдэггүй бөгөөд хэрэглэх эсэхийг эмч шийднэ. Гуурсан хоолойн үрэвслийн эмчилгээнд дараах зааврыг заавал дагах хэрэгтэй, үүнд:

- Цэрийг шингэрүүлэх зорилгоор их хэмжээний шингэн хэрэглэнэ
- Халуурах үед хэвтрийн дэглэм баримтлан, сайн амрах.
- Байрныхаа агаарыг байнга зохицуулгатайгаар салхилуулах, чийгшүүлэх.

Эмнэлэгийн хэсэг