

ХАЛДВАРТ БУС ӨВЧНИЙ ЭРСДЭЛТ ХҮЧИН ЗҮЙЛЭЭС СЭРГИЙЛЭХ НЬ

- Идэвхтэй хөдөлгөөн
- Илүүдэл жин, таргалалт
- Архи тамхины хор уршиг

Хөдөлгөөн нь хүний амьдралын хамгийн чухал зүйл

- Хүний бие организмын нэг гол дайсан нь юу ч хийхгүй байх явдал.

Аристотель/Грекийн гүн ухаантан МЭ IV зуун/

- Хөдөлгөөнийг орлох ямар ч эм байхгүй

Симон Андре Тиссо /францын эмч XVII зуун /

**ДЭМБ –ын зөвлөх профессор
СТ Лэжэр тодорхойлолт**

ИДЭВХТЭЙ ХӨДӨЛГӨӨН гэж биеийн булчингийн оролцоотойгоор тайван үеийнхээс илүү их илч зарцуулж буй биемахбодийн ямар нэг үйлдлийг хэлнэ.



Улс орнуудад насанд хүрэгчдийн 60-85% нь эрүүл мэндэд нэмэр болохуйц энгийн хөдөлгөөнийг хангалтгүй хийдэг.



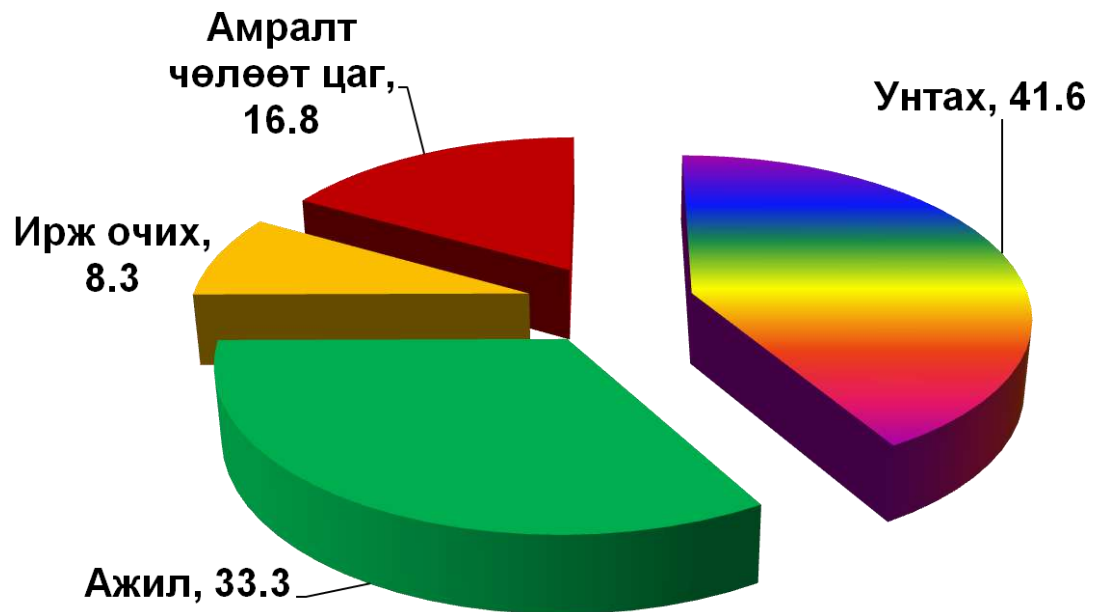
Жилд 2 сая гаруй хүн хөдөлгөөний дутагдлаас болж нас барж байна.



Манай улсын 15-69 насны хүн амын 21,9% нь хөдөлгөөний хомсдолтой.

Эх сурвалж: ХБӨ, осол гэмтлийн шалтгаан, эрсдэлт зан үйлийн тархалтын судалгаа, 2019 он

Хоногийн 24 цагт бид юу хийдэг вэ?



- ❖ Бодисын солилцоо 30 наснаас хойш 10 жил тутамд 10%-аар буурч, 35 наснаас мэдрэлийн эс өдөрт 10-13 мянган ширхгээр үхдэг.
- ❖ Харин 100 м/мин хурдтай 3 км явган явахад бодисын солилцоо 3-4 дахин нэмэгдэж мэдрэлийн эсийн хорогдол 3 дахин багасдаг.

Дунд зэргийн эрчимтэй идэвхтэй хөдөлгөөн

- Дунд зэргийн идэвхтэй хөдөлгөөн нь түргэн алхахтай тэнцдэг бөгөөд бодисын солилцоо тайван үеийнхээс 3 дахин нэмэгддэг.
- Энэ үед амьсгаадан зүрхний цохилт тодорхой хэмжээгээр хурдтай цохилно. Тухайлбал: 15 минут орчим эрчимтэй алхах, хүүхдүүдтэйгээ идэвхтэй тоглох, цас цэвэрлэх ... гэх мэт
- Хамгийн гол нь **ТОГТМОЛ** хийснээр үр дүнгээ өгнө.

Өндөр эрчимтэй хөдөлгөөн

- Өндөр эрчимтэй хөдөлгөөн нь бодисын солилцоог тайван үеийнхээс доод тал нь 6 дахин нэмэгдүүлдэг .
- Энэ үед зүрхний цохилт нилээн ихсэж, амьсгалахад нилээн төвөгтэй болж, амьсгаа хурдтай болсон байна. Тухайлбал: Хурдтай гүйх, дугуйгаар хурдлах, усанд сэлэх, хөл бөмбөг, сагс тоглох ...гэх мэт

Дунд зэргийн эрчмээр хийгдэж буй идэвхтэй хөдөлгөөн нь эрүүл мэндэд хамгийн ашигтай гэж зөвлөдөг.

Насанд хүрэгч

• Өдөр бүр 30 минут буюу түүнээс дээш

Хүүхэд залуус

• Өдөрт доод тал нь 60 минут



МОНГОЛЧУУД
НЭГ ӨДӨРТ
ДУНДЖААР
2737 АЛХАМ АЛХДАГ.



ЭРЭГТЭЙЧҮҮД
3057 АЛХАМ



ЭМЭГТЭЙЧҮҮД
2441 АЛХАМ

ХОТ
2967 АЛХАМ



ХӨДӨӨ
2480 АЛХАМ



18—69 насны хүн амын:



24.6% нь өдөрт 3000—аас доош алхам



10.9% нь өдөрт 3000—5000 алхам



8.6% нь өдөрт 5000—7500 алхам



9.7% нь өдөрт 7500—10000 алхам



4.9% нь өдөрт 10000—аас дээш алхам



41.3% нь өдөрт хэдэн алхам алхдагаа мэддэггүй

ТА ЭРҮҮЛ МЭНДИЙНХЭЭ ТӨЛӨӨ ӨДӨРТ 10 000 АЛХАМ АЛХАХАД...



- 3-5 км зам туулна
- 30 минут зарцуулна
- 14.5 гр өөх хайлуулна
- 150 ккал илчлэг шатаана
- 840 секунда амьдрал бэлэглэнэ

ТА АЛХАХДАА ЮУГ АНХААРАХ ВЭ?

Алхах үед биедээ тохирсон хувцас, хөлдөө таарсан пүүз, кет өмсөнө



Алхахаас өмнө ус ууж болно

Алхалтын дараа чихэрлэг болон исгэлэн ундааг аль болох хэрэглэхгүй байх нь зүйтэй



Хөдөлгөөний ач холбогдол

1. Булчин (Булчингийн эс) хөгжиж чангарснаар бодисын солилцоо сайжирна.
2. Зүрхний судас нарийсах, зүрхний шигдээс зэрэг өвчнөөс урьдчилан сэргийлж чадна.
3. Яс сийрэгжихээс урьдчилан сэргийлж, илааршуулна.
4. Чихрийн шижингээс урьдчилан сэргийлж, илааршуулна.
5. Цусны даралтаас урьдчилан сэргийлж, даралт тогтворжуулна.
6. Таргалалт болон дотор өөхлөлтийг хайлуулна.
7. Хоол боловсруулалтыг сайжруулна.
8. Сэтгэл гутралыг эмчилнэ, стресс тайлна.
9. Толгойн өвдөлтийг багасгана.
10. Хавдраас урьдчилан сэргийлэхээс гадна дахин хавдар үүсэхээс хамгаална.
11. Ой тогтоолтыг сайжруулан зөнөх өвчнөөс урьдчилан сэргийлнэ.
12. Биеийн гадаад үзэмж, төрхийг эрүүл сайхан харагдуулна.
13. Биологийн наснаас залуу байлгана.
14. Эмнэлгийн зардал багасгана. Ингэснээр өрхийн санхүүд нэмэр болно.

Хүүхдийн хөдөлгөөнт дасгал



Orchlon School and
Kindergarten Complex

Educational Organisation



Cambridge Assessment
International Education

Cambridge International School

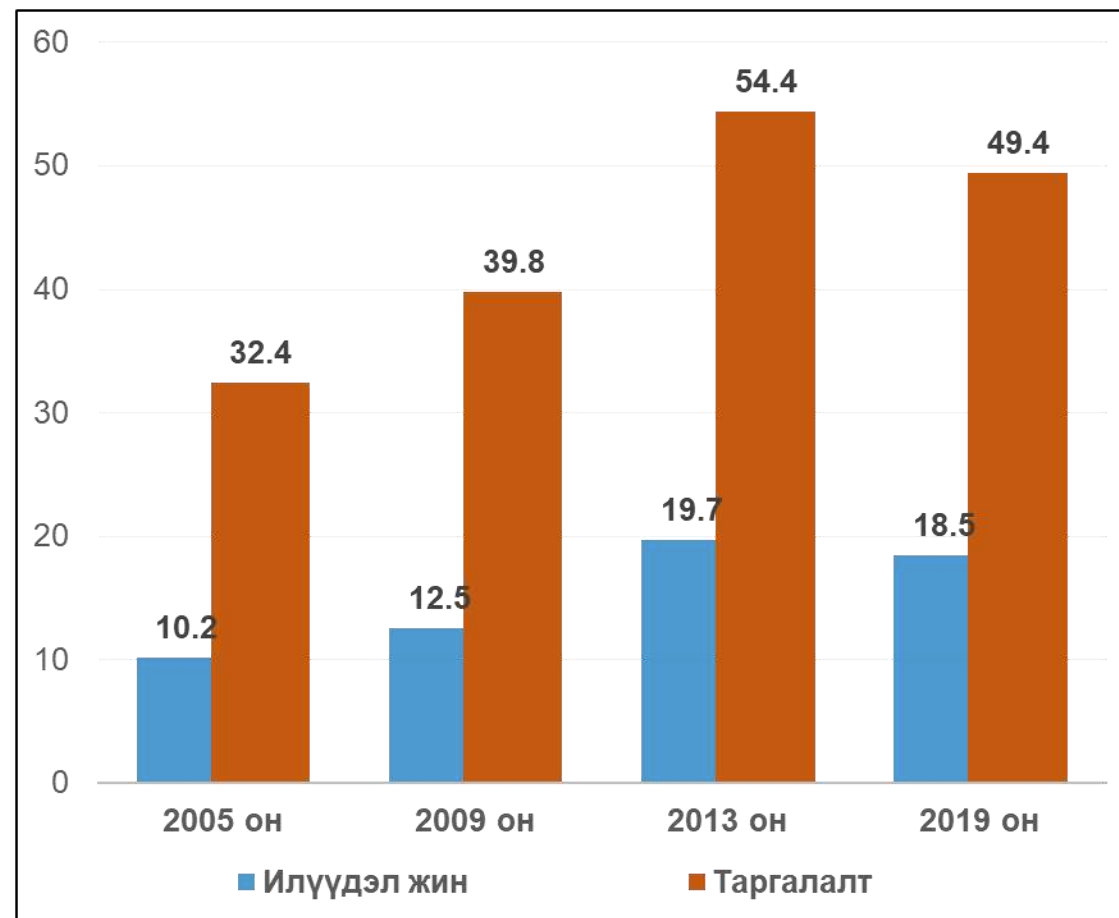
Exercise

Илүүдэл жин таргалалт

Дэлхийн хэмжээнд таргалалтаас жилд 300 мянган хүн нас бардаг

Таргалалт даралт ихсэх өвчин
Covid-19 халдварын хүндрэх
шалтгаан болдог

Таргалалттай хүмүүс эрүүл мэндийн хувьд өвчлөх эрсдэл хэвийн жинтэй хүмүүстэй харьцуулахад өндөр байдаг.



Эх сурвалж: ХБӨ, осол гэмтлийн шалтгаан, эрсдэлт зан үйлийн тархалтын судалгаа, 2019 он

ЭРЧҮҮДИЙН ИЛҮҮДЭЛ ЖИН БА ТАРГАЛАЛТ

Насанд хүрсэн хүнд илүүдэл жин ба таргалалтыг тэдний биеийн жингийн индекс (БЖИ)-ээр тодорхойлдог. Насанд хүрсэн хүний БЖИ $\geq 25 \text{ kg/m}^2$ байвал илүүдэл жин, БЖИ $\geq 30 \text{ kg/m}^2$ бол таргалалттай гэж үнэлнэ.

ИЛҮҮДЭЛ ЖИН БОЛОН ТАРГАЛАЛТЫН ШАЛТГААН:



Эрүүл бус буюу түргэн хоол, хүнсний хэрэглээ нэмэгдсэн



Гэр орон болон ажлын байранд суугаа хэв маяг давамгайлж, хөдөлгөөний хомсдолд орсон



ТАРГАЛАЛТААС ҮҮСЭХ ХҮНДРЭЛҮҮД:



Цусны даралт ихсэлт



Чихрийн шижин II хэв шинж



Тархины харвалт



Хавдар



Элэгний өөхлөлт



Үе мөчний өвчлөл

МОНГОЛ УЛСАД

15-49 насны 2 эрэгтэй тутмын 1 нь илүүдэл жинтэй эсвэл таргалалттай



Таргалалт 14,6%



Илүүдэл жин 34,2%

Эрчүүдийн дунд илүүдэл жин ба таргалалтын тархалт насны бүлгээр:

15-19 нас - 17,7%

20-29 нас - 33,2%

30-39 нас - 59,2%

40-49 нас - 63,9%

ХҮҮХДИЙН ИЛҮҮДЭЛ ЖИН БА ТАРГАЛАЛТ



17.6%

ИЛҮҮДЭЛ ЖИНТЭЙ

4.1%

ТАРГАН



ХҮҮХЭД, ӨСВӨР НАСНЫХАН 5-19 НАС



Илүүдэл жинтэй (>+1СХ) 18.8%
Тарган (>+2СХ) 4.9%



Илүүдэл жинтэй (>+1СХ) 16.5%
Тарган (>+2СХ) 3.3%

ХҮҮХЭД 5-9 НАС

Илүүдэл жинтэй 19.5%

Тарган 5.9%

ӨСВӨР 10-19 НАС

Илүүдэл жинтэй 16.7%

Тарган 3.2%



ДЭЛХИЙН ТАРГАЛАЛТЫН ХОЛБОО:
Урьдчилсан таамаглал-2030 он

ХӨДӨЛГӨӨНИЙ ХОМСДОЛ
(11-17 нас) - 78.7%

Таргалалттай 5-9 насны хүүхдийн хувь 12.0%
Таргалалттай 10-19 насны хүүхдийн хувь 7.8%
Таргалалттай 5-9 насны хүүхдийн тоо 32.716
Таргалалттай 10-19 насны хүүхдийн тоо 46,932
Таргалалттай 5-19 насны хүүхдийн тоо 79,648

12.0%
7.8%
32.716
46,932
79,648

74.2% 83.4%

ИЛҮҮДЭЛ ЖИН, ТАРГАЛАЛТЫН ЭРСДЭЛ ХҮЧИН ЗҮЙЛС

Эрүүл бус хооллолт

Хөдөлгөөний хомсдол



- Түргэн хоол хэрэглэх
- Чихэрлэг ундаа уух
- Хэт их амттан хэрэглэх
- Дэлгэцийн өмнө хэт их цаг зарцуулах (ТВ, компьютер, утас)
- Спорт, идэвхтэй хөдөлгөөнт тоглоом тоглодоггүй

БИЕЙН ЖИНГИЙН ИНДЕКС



БЖИ: 18.5-аас бага
жин дутагдалтай



БЖИ: 18.5-24.9
ХЭВИЙН ЖИНТЭЙ



БЖИ: 25.0-29.9
жин илүүдэлтэй



БЖИ: 30-39.9
таргалалттай

$$\text{БЖИ} = \frac{\text{Биеийн жин (килограмм)}}{\text{Биеийн өндөр}^2 \text{ (метр)}}$$

20-аас дээш насны хүний биеийн индекс (БЖИ)-ийг тооцоолохдоо тухайн хүний биеийн жин (килограмм)-г кватрат зэрэгт дэвшүүлсэн өндөр (метр)-ийн хэмжээнд нь харьцуулна.

ХЭВЛИЙН ТОЙРОГ



Хэвлийн тойргийн хэмжээг (см)

	Эрүүл	Илүүдэл жинтэй	Тарган
Эрэгтэй	<94	94-102	>102
Эмэгтэй	<80	80-88	>88

15-69 НАСНЫ ХҮН АМЫН 2 ХҮН ТУТМЫН 1 НЬ ТӨВИЙН ТАРГАЛАЛТТАЙ

Эх сурвалж: ХБӨ, осол гэмтлийн шалтгаан, эрсдэлт зан үйлийн тархалтын судалгаа, 2019 он

ТАРГАЛАЛТААС ХЭРХЭН СЭРГИЙЛЭХ ВЭ?

- ❑ Хооллох зуршлаа өөрчлөх- хүнсний ногоо, жимсний хэрэглээг нэмэгдүүлж, өдөрт 8-10 аяга ус ууж хэвших
- ❑ Хоолоо чанах, жигнэх, хайрах (гриллдэх) аргаар боловсруулж, шарсан хоолноос татгалзах
- ❑ Чихэрлэг болон согтууруулах ундаанаас зайлсхийх. 1 лааз хийжүүлсэн ундаанд 7-12 цайны халбага, 1 лааз ногоон цайнд 8-14 цайны халбага элсэн чихэр агуулагддаг.
- ❑ Өдөрт дор хаяж 30 минут идэвхтэй дасгал хөдөлгөөн хийх.
- ❑ Хангалттай унтаж амрах. Нойрсоход хамгийн тохиромжтой цаг бол оройны 10 цагаас өглөөний 6 цагийн хооронд байдаг.

Жингээ хянах



Архи ба эрүүл мэнд

ДЭЛХИЙН ХЭМЖЭЭНД



МОНГОЛ УЛСЫН ХЭМЖЭЭНД



МОНГОЛ УЛСАД: Жилд 1 хүнд 18,76 литр архи ногддог.
Жилд 1 иргэн 364,00-10,400,00 төгрөгийг архинд зарцуулдаг.

АРХИ ХЭРЭГЛЭЭ /2013 ОН/



- Архи удаг айлын 10 хүүхэд тутмын 1 сурлага муутай, 4 хүүхдийн 1 нь зан үйлийн сөрөг өөрчлөлт гарч, 10 орчим хувь нь архи ууж, 5 хувь нь гэрээсээ дайжиж байгааг тодорхойлжээ.
- АУИС-ийн сэтгэц судлалын тэнхимээс хийсэн судалгаагаар оюуны хомсдолтой хүүхдүүдийн эцэг, эхийн 58,4 хувь нь архи хэтрүүлэн хэрэглэгч байсан нь архи хүний үр удамд хэрхэн нөлөөлдийг харуулж байна.

СОГТУУРУУЛАХ УНДАА

АРХИНЫ

ХОР НӨЛӨӨ



МЭДРЭЛИЙН ТОГТОЛЦОО

- Хөл, гар мэдээгүйжих

ЗҮРХ

- Цусны даралт ихсэх
- Зүрхний хэм алдагдах
- Зүрх томрох

УУШИГ

- Сүрьеэ болон бусад халдварт өртөмтгий болох

ЭЛЭГ

- Элэгний үрэвсэл
- Элэгний хатуурал
- Элэгний хорт хавдар

НӨХӨН ҮРЖИХҮЙН ЭРХТЭН ТОГТОЛЦОО

- Нөхөн үржихүйн эрхтнүүдийн үрэвсэл
- Үргүйдэл

ЦУС

- Цусны улаан эс эмгэгээр өөрчлөгдөх

ТАРХИ

- Тархины эмгэгүүд
- Ой тогтоолт муудах
- Архины солиорол

ХОДООД

- Ходоодны салст үрэвсэх
- Ходоодноос цус алдах
- Ходоодны шарх үүсэх

НОЙР БУЛЧИРХАЙ

- Нойр булчирхай үрэвсэх

ГЭДЭС

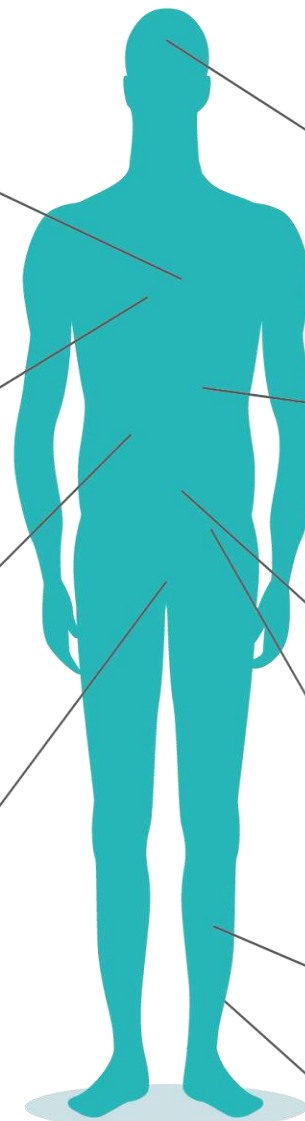
- Гэдэсний ханын салст үрэвсэх
- Гэдэсний шарх үүсэх

БУЛЧИН

- Булчингийн сулрал үүсэх

АРЬС

- Арьс улайх, харлах
- Арьс хөлрөх
- Арьсны бусад эмгэгүүд үүсэх

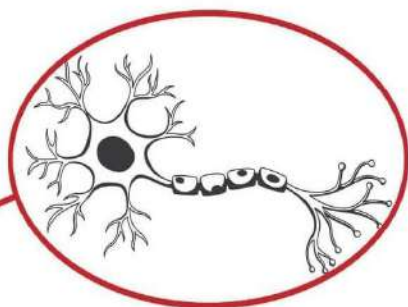
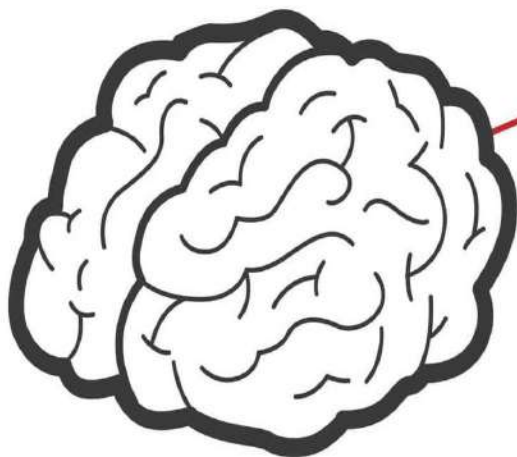


АРХИ, СОГТУУРУУЛАХ УНДАА:

УУРАГ ТАРХИНД ...



Этилийн спирт нь таны уураг тархи, нугас захын мэдрэлийн системийг гэмтээдэг.



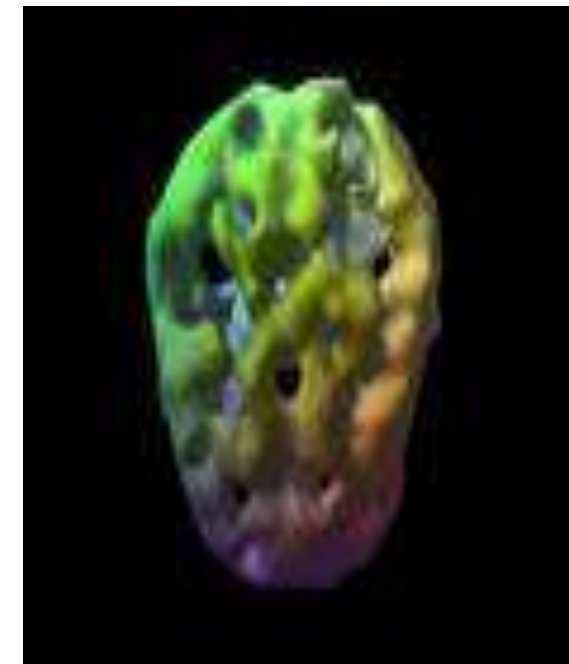
Согтолт болгоны дараагаар 8000-20000 хүртэл мэдрэлийн эсүүд эргэн сэргэхгүйгээр мөхөж байдаг.



Архи нь тархинд 2 минутын дараа очиж нөлөөлнө.



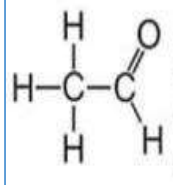
3 хэмжээст өнгөт цахилгаан соронзон тархины томографид. Эрүүл тархины бүтэц. Зулай талаас



38 настай. 17 жил архи хэрэглэж байгаа

АРХИ, СОГТУУРУУЛАХ УНДАА:

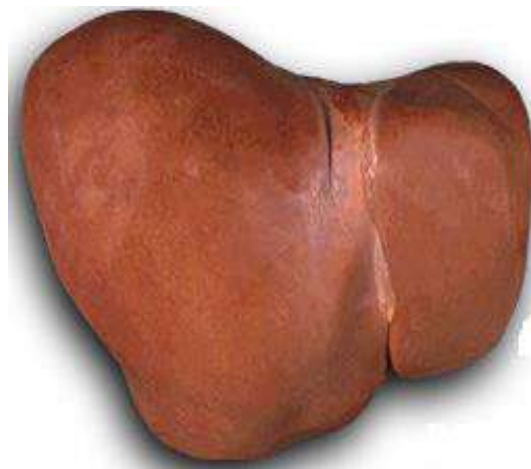
ЭЛГЭНД ...

 Архины задралын үед үүссэн завсрын бүтээгдэхүүн болох ацетальдегид нь маш их хортой ба ихээр хуримтлагдан элгийг гэмтээж цочмог, архаг элэгний үрэвсэл, элэгний хатуурал, элэгний хавдар үүсгэнэ.

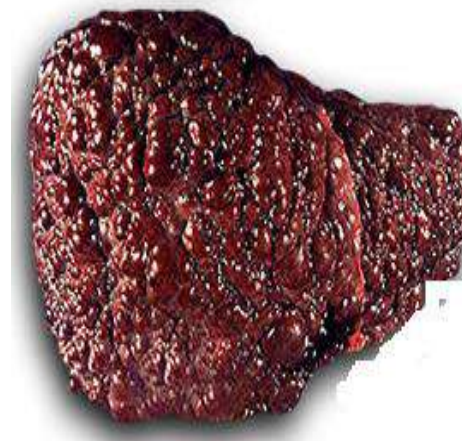
Шинж тэмдэг:



Насанд хүрсэн хүний эрүүл элэг 1 цагт 10 гр цэвэр спирт /этанол/-ыг задлан хоргүйжүүлж, биеэс 10-11 цагийн дараа гүйцэт задран гадагшилдаг.



Эрүүл
элэг



Архины
шалтгаант
элэгний
цирроз

Хүмүүсийн архинд хандах хандлага

1. Архи огт хэрэглэдэггүй хүмүүс
2. Ёс гүйцэтгэгчид буюу амтлагчид
3. Хэрэглэгчид:
4. Хэтрүүлэн хэрэглэгчид
5. Архинд донтох өвчтэй хүн

Тест ажиллуулах



АРХИНЫ ХОР ХӨНӨӨЛИЙГ БУУРУУЛАХ АРГА ЗАМУУД

Хэрэгжүүлэх гол аргууд:



Согтууруулах ундааны худалдааг хянах



Зар сурталчилгааг хориглох



Үнэ нэмэх

Түлхүүр арга хэмжээнүүд:



Архинд донтох эмгэгээс сэргийлэх, эмчлэх



Согтуугаар жолоо барихгүй бодлого хэрэгжүүлэх



Архины савлалтын мэдээлэлийг үйлчлүүлэгчдэд өгөх



Архины хэрэглээ, хор хөнөөл, бодлогын талаар тандалтын тогтолцоог хөгжүүлэх



Архийг үйлдвэрийн бус аргаар үйлдвэрлэхийг хянах



АРХИНЫ ХЭРЭГЛЭЭГ 2025 ОН ГЭХЭД 10%-ИАР БУУРУУЛАХ

“ЗАСГИЙН ГАЗАРТ ЧИГЛЭЛ ӨГӨХ ТУХАЙ” МОНГОЛ УЛСЫН ЕРӨНХИЙЛӨГЧИЙН ЗАРЛИГТ

- Онцгой албан татварын ангилал, шатлалд өөрчлөлт оруулах замаар 38 хувийн хатуулагтай этилийн спирт агуулсан архи, согтууруулах ундааны хатуулгийг 10 жилийн хугацаанд жил бүр 2 хувиар бууруулах,
- Төрийн байгууллага, төрийн болон орон нутгийн өмчит хуулийн этгээдээс зохион байгуулж буй хүлээн авалт, албан ёсны баяр, ёслолын арга хэмжээнд өндөр хатуулагтай этилийн спирт агуулсан архи, согтууруулах ундааг хэрэглэхийг бүрмөсөн хориглох

Тамхи ба эрүүл мэнд



7 сая нь тамхины шууд хэрэглээнээс

1,2 сая нь дам тамхидалтаас



МОНГОЛ УЛСАД

ДАМ ТАМХИДАЛТАД

Насанд хүрэгчдийн

- 22.6 хувь нь ажлын байранд
- 32.8 хувь нь гэртээ өртдөг

Өсвөр үеийнхний

- 32.8 хувь нь гэртээ,
- 52.3 хувь нь олон нийтийн газар дам тамхидалтад өртөж байна.

ТАМХИНЫ ХЭРЭГЛЭЭ

- 15-64 насны хүн амын 24.2 хувь
- Өсвөр үеийнхний 14 хувь
- Оюутан залуусын 22 хувь нь тамхи татаж байна.
- Тамхи татаж эхэлсэн дундаж насыг нь 2005 онд тооцож үзэхэд 20.1 байсан бол сүүлд 2019 онд 18.9

Тамхи татдаггүй хүн тамхины утаатай өрөөнд 1 цаг байхад 15 тамхи татсантай тэнцэх хэмжээний хорт бодиор амьсгалдаг.



КАДМИ
ЗАЙ ХУРААГУУР

СТЕАРИНЫ ХУЧИЛ
ЛААНЫ ТОС

ТОЛУОЛ
ҮЙЛДВЭРИЙН УУСГАГЧ

НИКОТИН
ШАВЬЖ УСТАГЧ

АММОН / ШҮҮ
ЖОРЛОН ЦЭВЭРЛЭГЧ

ГЕКСАМИН
ГАЛ ӨДӨӨГЧ

БУТАН
АСААГУУР

ЦУУНЫ ХУЧИЛ
УКСУС

МЕТАН
ХОРТ ХИЙ

АРСЕАН
ХОР

КАРБОН
ДАН ИСЭЛТ ХОР

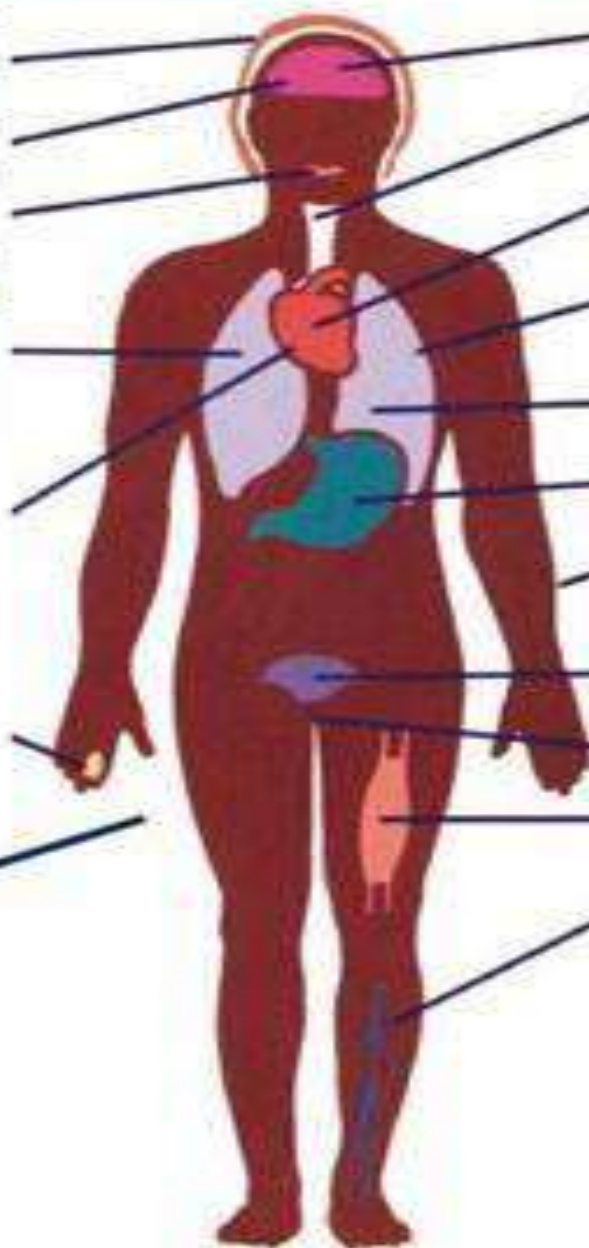
МЕТАНОЛ
ХИЙН ТҮЛШ

БУДАГ

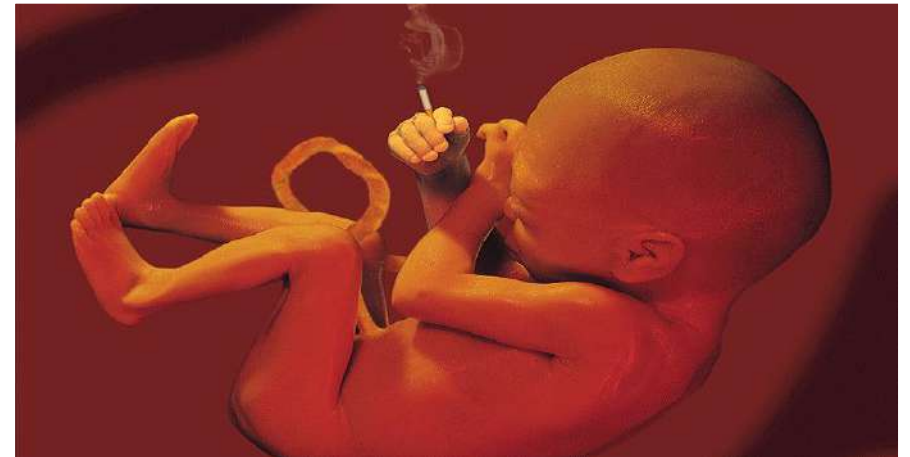
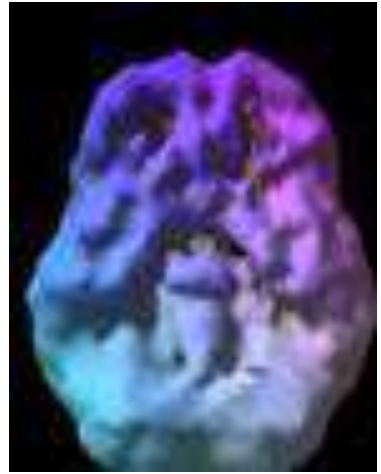
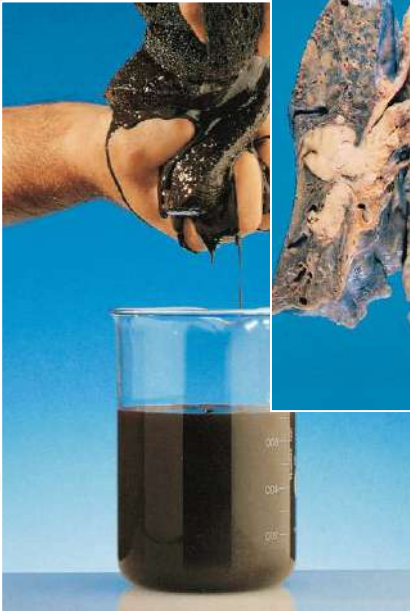
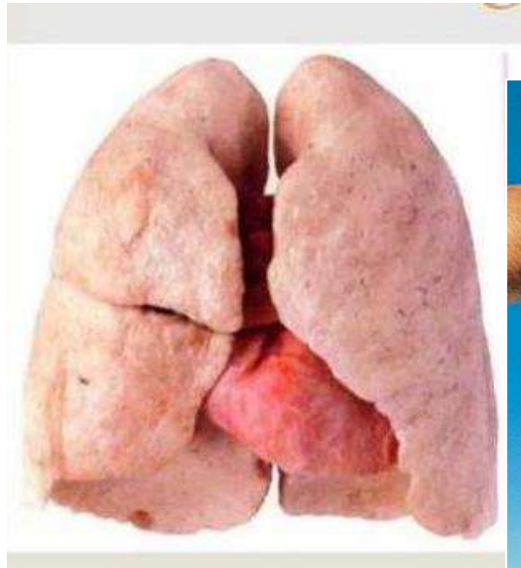
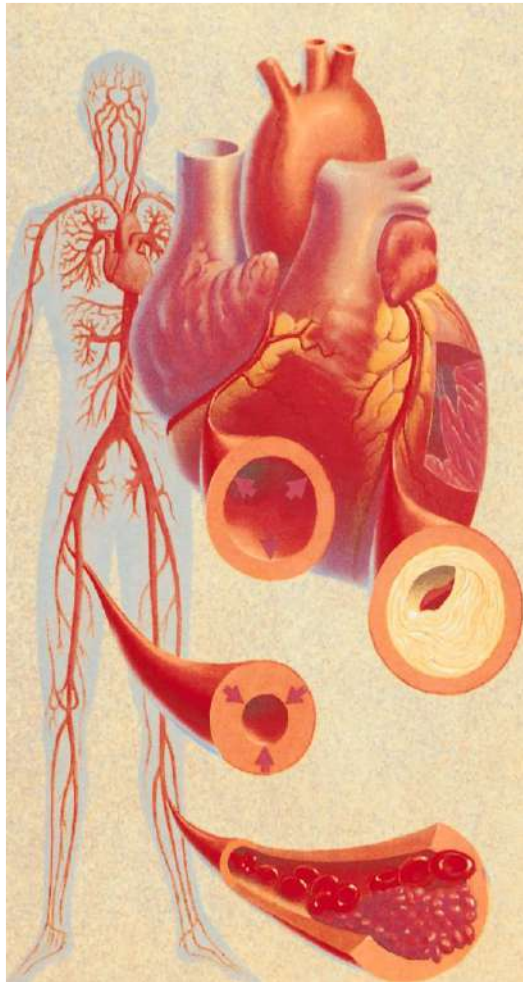
Богино хугацаанд үүсэх нөлөөлөл

Урт хугацаанд үүсэх нөлөөлөл

- Тархины хүчилтөрөгчийн хангамж багасна
- Нүд, ам, хоолойн салст цочирч хорсоно
- Амнаас эвгүй үнэр үнэртэж, шүд шарлана
- Уушгины хүчилтөрөгчийн хангамж муудна
- Зүрхний үйл ажиллагаа доголдож, даралт ихсэнэ
- Хуруу шарлана
- Үс, хувцсанд тамхины утаа шингэнэ



- Тархинд цус харвана
- Ам, хамар залгиурын болон улаан хоолойн хорт хавдар үүснэ
- Зүрх судасны өвчинд өртөнө
- Уушгины хорт хавдар үүснэ
- Уушиг тэлэгдэх өвчинд өртөнө
- Ходоодны шарх үүснэ
- Арьс хуурайшиж өнгө нь алдагдаж, үрчийнэ
- Давсагны хорт хавдар үүснэ
- Үргүйдэл, бэлгийн сулрал бий болно
- Булчин суларна
- Захын судасны өвчин үүснэ





ЭЛЕКТРОН ТАМХИНЫ ХОР НӨЛӨӨ

ДЭМБ-ЫН МЭДЭГДЭЛД: ЭНГИЙН ТАМХИ, ЭЛЕКТРОН ТАМХИНЫ АЛЬ АЛЬ НЬ ТОДОРХОЙ ХЭМЖЭЭНД ХОР ХӨНӨӨЛТЭЙ УЧИР ХЭРЭГЛЭХГҮЙ БАЙХЫГ ЗӨВЛӨӨД БАЙНА.

Энгийн тамхи



Никотины
дундаж агууламж

13.3–15.4 мг

Электрон тамхи



0.5–15.4 мг



Орхон аймгийн Эрүүл мэндийн газар



ЭЛЕКТРОН ТАМХИНЫ ХОР НӨЛӨӨ

ЭЛЕКТРОН ТАМХИНААС ҮҮДЭЛТЭЙ БОЛЗОШГҮЙ ГЭМТЭЛ



⊘ Электрон тамхины зайн хураагуур нь гал түймэр, дэлбэрэлт үүсгэж хүний биед гэмтэл учруулдаг.



⊘ Хүүхэд болон насанд хүрэгсэд цахим тамхины шингэнийг залгих, амьсгалах эсвэл шингээх замаар никотины хурц хордлогод өртдөг.



Орхон аймгийн Эрүүл мэндийн газар



Тамхинаас гарах 6-н “3” зарчим

1. **З**арла
2. **З**оригжуул
3. **З**айлсхий
4. **З**өв амьсгал
5. **З**өвхөн ус уу
6. **З**авгүй бай

ТАМХИНД ҮГҮЙ ГЭЖ ХЭЛЬЕ



ТА ӨНӨӨДРӨӨС ЭХЛЭН ТАМХИНД ҮГҮЙ ГЭЖ ХЭЛБЭЛ БИЕ ЭРХТЭНД ТАНЬ ГАРАХ ӨВРЧЛӨЛТ

ТАМХИ ХАЯГСНАДАР



5-10 ЖИЛИЙН ДАРАА ЦУС ХАРВАЛТААР ӨВЧЛӨХ ЭРСДЭЛ БУУРНА.



5 ЖИЛИЙН ДАРАА АМНЫ ХӨНДИЙ, ТӨВӨНХ, ЦАГААН МӨГӨӨРСӨН ХООЛОЙН ХАВДРААР ӨВДӨХ ЭРСДЭЛ 50% БУУРНА.



1 ЖИЛИЙН ДАРАА ЗҮРХНЫ ШИГДЭЭСЭЭР ӨВЧНӨӨР ӨВДӨХ МАГАДЛАЛ 50% БУУРАХААС ГАДНА 15 ЖИЛ ТАМХИ ТАТААГҮЙ ХҮНИЙ БИЕ ОРГАНИЗМТАЙ АДИЛ БОЛНО.



10 ЖИЛИЙН ДАРАА УУШГИНИЙ ХОРТ ХАВДРААР ӨВЧЛӨХ ЭРСДЭЛ 50% БУУРНА.



ХОДООДНЫ ҮРЭВСЭЛ, ШАРХ ХАВДРААР ӨВДӨХ ЭРСДЭЛ БУУРНА.



ДАВСАГНЫ ХОРТ ХАВДРААР ӨВЧЛӨХ МАГАДЛАЛ 50% БУУРНА.



ЦУС ШИНГЭРЧ ЗАХЫН СУДАС ӨВЧЛӨХ ӨВЧЛӨЛ БУУРНА.



УМАЙН ХОРТ ХАВДРААР ӨВЧЛӨХ МАГАДЛАЛ 50% БУУРНА.



ЖИРЭМСНИЙ ЭХНИЙ 3 САРД ТАМХИ ХАЯВАЛ ДУТУУ ЖИНТЭЙ ХҮҮХЭД ТӨРӨХ, УРАГ ЭНДЭХ ЭРСДЛИЙГ БУУРУУЛНА.

АНХААРАЛ ХАНДУУЛСАНД БАЯРЛАЛАА.

Эрүүл амьдралын хэвшилд алхам алхмаар