

ХАЛДВАРТ БУС ӨВЧНИЙ ӨНӨӨГИЙН БАЙДАЛ, ЭРСДЭЛТ ХҮЧИН ЗҮЙЛ, УРЬДЧИЛАН СЭРГИЙЛЭХ НЬ

ЭРҮҮЛ МЭНД ?

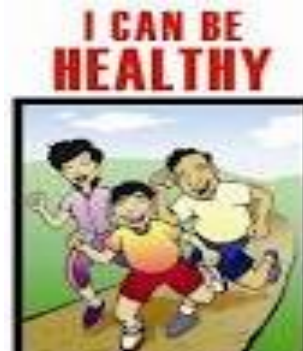
ХУУЧИН

Би тахир дутуу биш ,
өвчингүй

Эрүүл байх асуудлыг
эмч л мэднэ

ШИНЭ

Зөв зан үйл буюу зөв
дадал хэвшил



Эрүүл мэндийг
дэмжигч орчин

НИЙГМИЙН ЭРҮҮЛ МЭНДИЙН БОДЛОГО

“Алсын хараа-2050” Монгол Улсын урт хугацааны хөгжлийн бодлого



I үе шат 2021-2030. Эрүүл мэндийн чанар, хүртээмжтэй тогтолцооны шинэчлэлийн үе

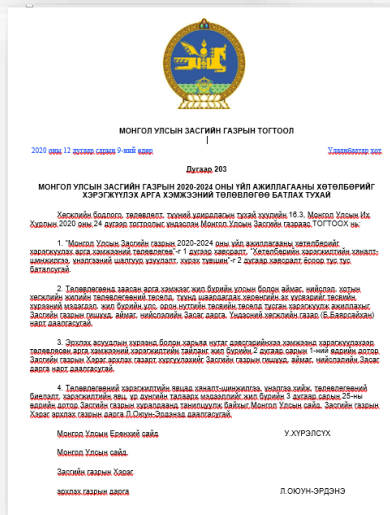
- Иргэн, гэр бүл, ажил олгогчийн оролцоонд тулгуурласан НЭМ-ийн тогтолцоо бэхэжсэн байна.
- Товлолын дархлаажуулалтыг хамралтыг нэмэгдүүлж, ВГ, сүрьеэгийн тохиолдлыг бууруулсан байна.
- II үе шат 2031-2040. Амьдралын зөв дадал, хэвшилтэй иргэнийг төлөвшүүлэх үе
- III үе шат 2041-2050 Эрүүл амьдралыг дэмжих үе

2021-2030 онд хэрэгжүүлэх үйл ажиллагаа

- ✓ 2.2.4. Аймаг, дүүргийн түвшинд хүн амд **нийгмийн эрүүл мэндийн тусламж, үйлчилгээ үзүүлэх нийгмийн эрүүл мэндийн төвийг** байгуулна.
- ✓ 2.2.5. Иргэн бүрийг 2 жил тутамд урьдчилан сэргийлэх, эрт илрүүлэх үзлэг, оношилгоо, шинжилгээнд тогтмол хамрагддаг болгож хэвшүүлнэ.

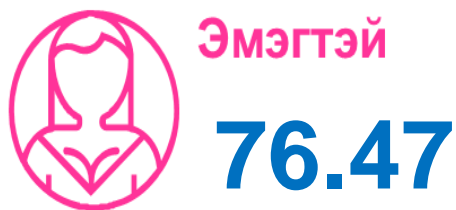
Засгийн газрын 2020 оны 203 дугаар тогтоолоор баталсан “Монгол Улсын Засгийн газрын 2020-2024 оны үйл ажиллагааны хөтөлбөрийг хэрэгжүүлэх арга хэмжээний төлөвлөгөө”

- 2.1.1. Иргэдийн эрүүл мэндийн боловсролыг дээшлүүлж, иргэн бүр. урьдчилан сэргийлэх, эрт илрүүлэх эрүүл мэндийн үзлэг, оношилгоонд тогтмол хамрагдах нөхцөлийг олон улсын жишигт нийцүүлэн сайжруулж, эрүүл идэвхтэй амьдралын хэв маягийг төлөвшүүлэх арга хэмжээг хэрэгжүүлнэ
- Эрүүл мэндийг дэмжих төв байгуулна.



“Монгол Улсын Засгийн газрын 2020-2024 оны үйл ажиллагааны хөтөлбөрийг хэрэгжүүлэх арга хэмжээний төлөвлөгөө

Шалгуур: 2024 гэхэд Монгол эрэгтэй, эмэгтэй хүний дундаж наслалтын зөрүүг **5 жил** болгож, урьчилан сэргийлэх, эрт илрүүлэгт хамрагдах эрэгтэйчүүдийн хувь **70-д** хүрсэн байна гэсэн зорилтыг дээшүүлэн ажиллаж байна.



Дэлхийн дундаж 75,6



9.42



Дэлхийн дундаж 70.8

НАСНЫ ЗӨРҮҮ ДЭЛХИЙН ДУНДЖААС /4жил/
2.3 ДАХИН ИХ БАЙНА.

2021 онд

- Дэлхийн дундаж наслалт- 73,2
- Монгол улсын дундаж наслалт- 71,01

Орхон аймгийн Засаг даргын 2020-2024 оны үйл ажиллагааны хөтөлбөрийг хэрэгжүүлэх арга хэмжээний төлөвлөгөө

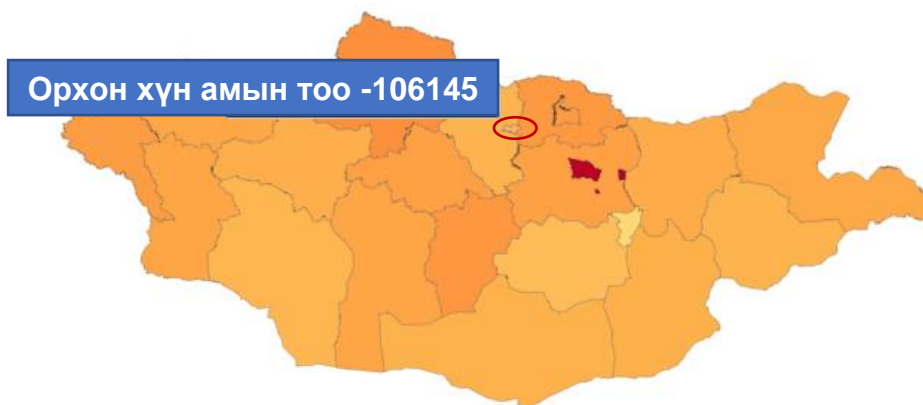
Шалгуур: 2024 онд **73,5** болгох зорилт дэвшүүлсэн.

2021 оны байдлаар дундаж наслалт-72,6

ЭРЭГТЭЙ 71,49

11,69

ЭМЭГТЭЙ 83,18



Дундаж наслалт

Жагсаалт	Улс/хот	Дундаж наслалт
1	Хонг конг	88,1
2	Япон	85
3	Макао	84,6
4	Швейцарь	84,2
5	Сингапур	84
6	Итали	84
7	Испани	83,9
8	Австрали	83,9
9	Сувгийн арлууд	83,6
10	Исланд	83,5
135	Монгол улс	71,01



ХАЛДВАРТ БУС ӨВЧИН?

6



ХАЛДВАРТ БУС ӨВЧЛӨЛ

ӨВЧЛӨЛ /УЛС/
(10 000 хүн амд)

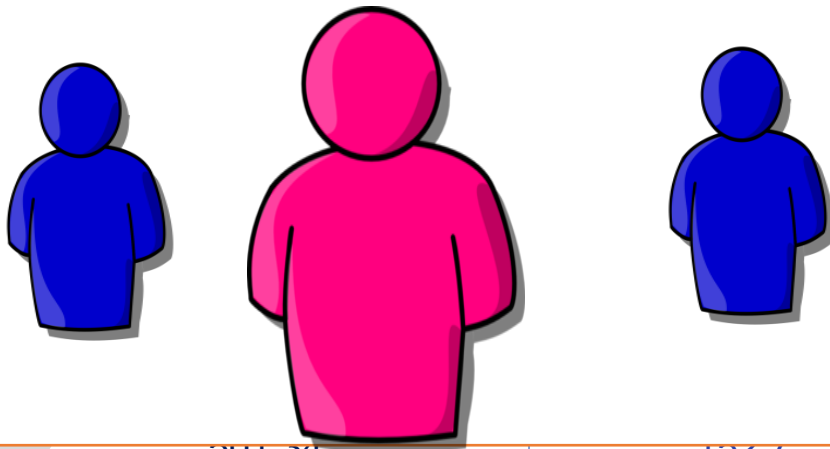
ӨВЧЛӨЛ /Орхон/
(10 000 хүн амд)

НАС БАРАЛТ /УЛС/
(10 000 хүн амд)

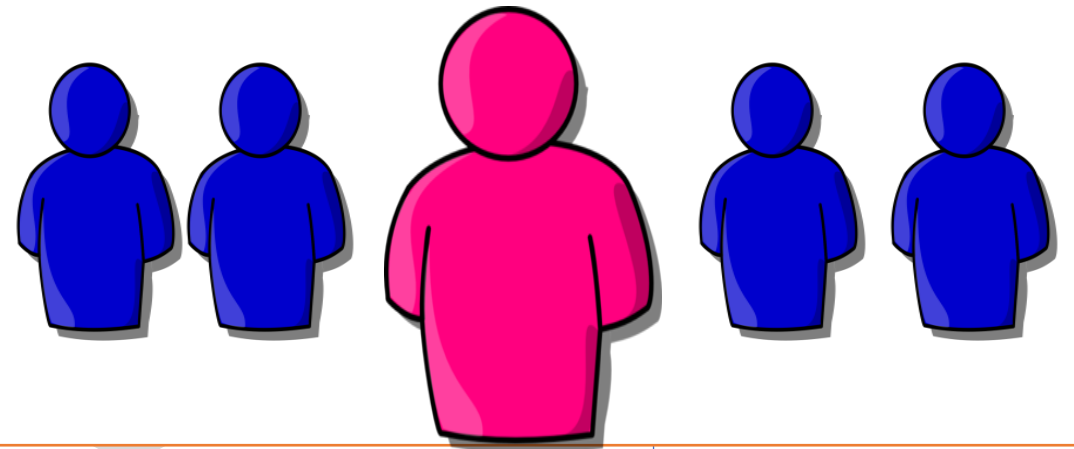
НАС БАРАЛТ /ОРХОН/
(10 000 хүн амд)

5 хүн тутмын 1 нь ХБӨ-ний улмаас нас барж байна.

3 хүний 1 нь
Зүрх судасны өвчин



5 хүний 1 нь
Хорт хавдар



Эх сурвалж: Монгол улсын хавдрын өвчлөл, нас баралтын тайлан, 2021 ОН

5981

хүн

өвдөж,

4559 хүн

нас барсан.

Хавдраар
оношлогдсон
хүмүүсийн
60% нь

1 жил
хүрэхгүй
нас барж
байна

Хавдраар
өвдсөн
хүмүүсийн

41 % нь
5 ба түүнээс
дээш жил
амьдарч байна



2040 он гэхэд хорт
хавдрын шинэ
тохиолдлын тоо 11647
болж, 108,7% -иар
өсөх тооцоололтой.

90 / 70 / 90

Хорт хавдраар өвчлөх

72,5% нь

хожуу үе шатандаа оношлогдож
байна.



нас

Аймгийн хэмжээнд:

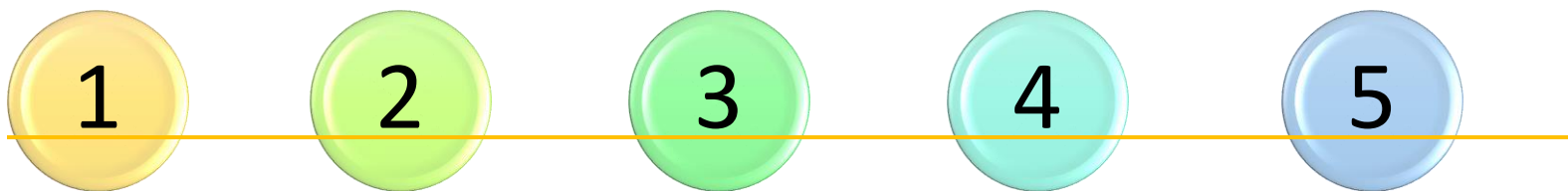
Бүртгэгдсэн-243

Нас барсан-137

Эрт үедээ оношлогдсон хувь-34,4%



Эрүүл мэнд



ХАЛДВАРТ БУС ӨВЧНИЙ ЭРСДЭЛТ ХҮЧИН ЗҮЙЛҮҮД



Архины хэрэглээний төвшинг шалгах тест

Оноо тайлбар

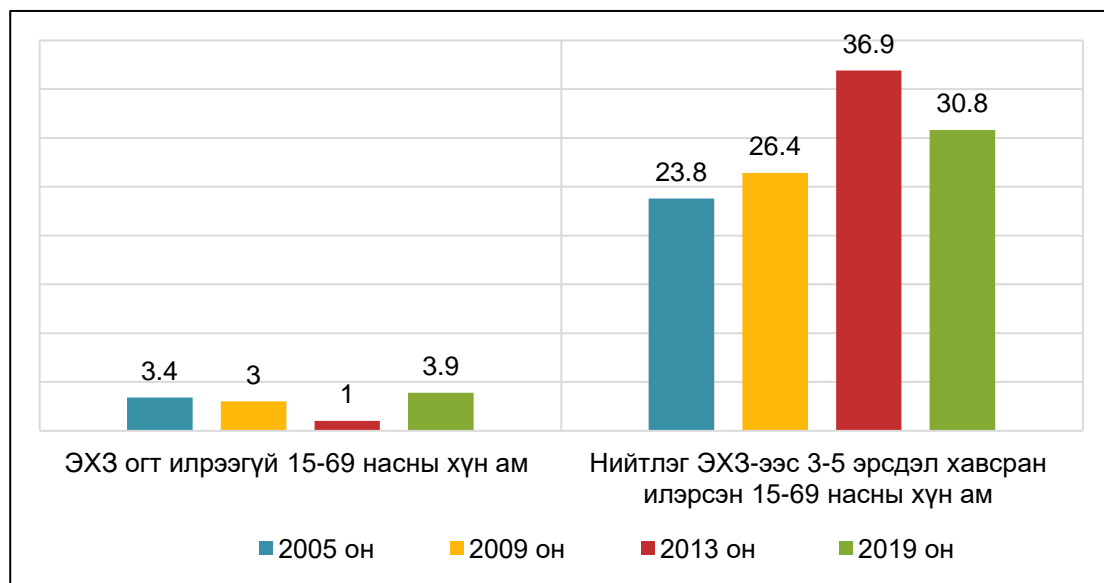
Оноо	Үйлчлүүлэгч			
	0-7	8-15	16-19	20-40
Архины хэрэглээний түвшин	I	II	III	IV
	Согтууруулах ундаа огт хэрэглэдэггүй буюу Эрсдэл багатай архины хэрэглээтэй	Архи хэтрүүлэн хэрэглэгч буюу Аюултай хэрэглээтэй	Архи хэтрүүлэн хэрэглэгч буюу Хортой үр дагавар өгөхүйц хэрэглээтэй	Архины хамааралтай
Авах арга хэмжээ	Архины хэрэглээний талаар мэдлэг олгох	<ul style="list-style-type: none"> • Энгийн зөвлөгөө • Архины хэрэглээний талаар мэдлэг олгох 	<ul style="list-style-type: none"> • Энгийн зөвлөгөө • Богино хугацааны ярилцлага • Хяналтанд авах 	<ul style="list-style-type: none"> • Аддиктологийн нарийн мэргэжлийн эмчийн зөвлөгөө • Хяналтанд орох

ХБӨ-ний завсрын эрсдэлт хүчин зүйл

(артерийн даралт, илүүдэл жин, таргалалт, цусан дахь сахар, холестерол)

12

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



- МУ-ын 15-69 насны нийт хүн амын 14% нь ЗСӨ-өөр өвдөж байна.
- Манай улсын 40-69 насны 5 хүн тутмын 1 нь ЗСӨ-тэй эсвэл ойрын 10 жилд ЗСӨ-өөр өвдөх өндөр эрсдэлтэй байна
- 3 хүн тутмын 1 артерийн даралтаа хэмжүүлж байгаагүй
- Артерийн даралттай 2 тутмын 1 эмчийн зөвлөсний дагуу эмээ уудаг.

ЦУСНЫ ДАРАЛТ ИХСЭХ ӨВЧНӨӨС СЭРГИЙЛЭХ НЬ

Долоо хоногт хоёр удаа артерийн даралтыг хэмжихэд систолын даралт /дээд/ 140 мм.муб, диастолын даралт /доод/ 90 мм.муб-с ихэссэн байвал артерийн даралт ихсэлт гэж үзнэ.

Хүн бүр цусны даралт ихсэх өвчнөөс сэргийлэхийн тулд тодорхой алхам хийх хэрэгтэй. Үүнд:

дэлхий дээр НАСАНД ХҮРСЭН **3 ХҮН ТУТМЫН 1 НЬ** ЦУСНЫ ДАРАЛТ ИХСЭХ ӨВЧИНТЭЙ БАЙДАГ. ЭНЭ НЬ ЗҮРХНИЙ ШИГДЭЭС, ТАРХИНЫ ЦУС ХАРВАЛТАНД ХҮРГЭЖ БОЛЗОШГУЙ ЭРСДЭЛТЭЙ.

Эрүүл хооллолт

Идэвхтэй хөдөлгөөн

Тамхинаас татгалзах

9/19/2022

Богтууруулах ундаа хэрэглэхгүй байх

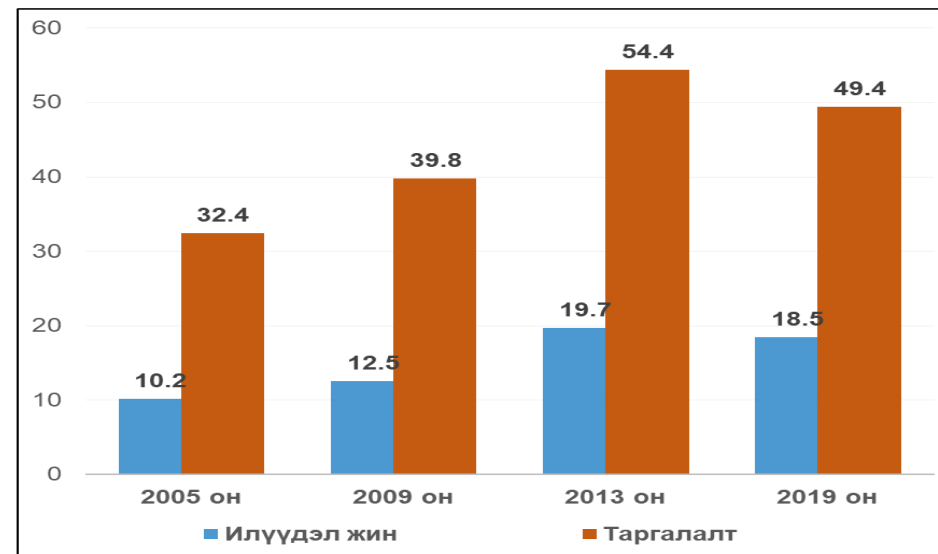
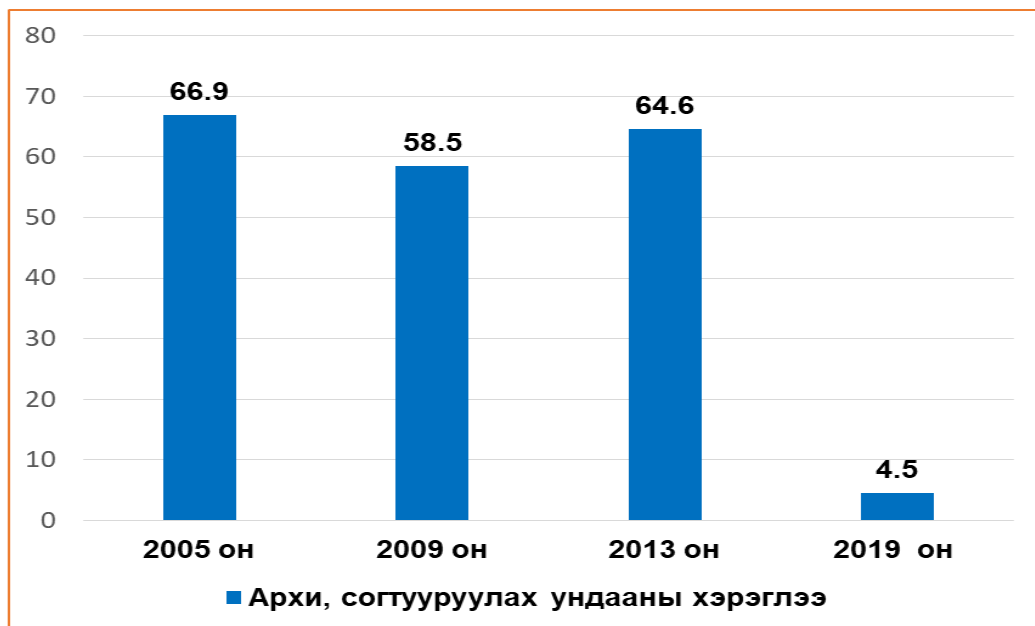
Стрессээ эрүүл аргаар зохицуулах

ХБӨ-ний завсрын эрсдэлт хүчин зүйл

(артерийн даралт, илүүдэл жин, таргалалт, цусан дахь сахар, холестерол)

13

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



•15-64 насны хүн амын 24.2 хувь

9/19/2022



#ЭрүүлйгХүсвэл

1
ЭРҮҮЛ ХООЛЛОХ

2
ӨДӨР БҮР ӨӨРТ
ТОХИРСОН
ДАСГАЛ
ХӨДӨЛГӨӨН ХИЙХ

3
ТОВЛОЛЫН ДАГУУ
ВАКЦИНД
ХАМРАГДАХ

4
ТАМХИ
ТАТАХГҮЙ БАЙХ

5
АРХИНААС
ТАТГАЛЗАХ

6
СТРЕСС, АЧААЛЛАА
ЗОХИЦУУЛЖ СУРАХ

7
ХУВИЙН АРИУН
ЦЭВРИЙГ САХИХ

8
ХУРД БҮҮ ХЭТРҮҮЛ,
УУСАН БОЛ БҮҮ
ЖОЛООД

9
СУУДЛЫН БҮС
ЗҮҮЖ,
ХАМГААЛАЛТЫН
МАЛГАЙ ӨМСӨХ

10
АЮУЛГҮЙ БЭЛГИЙН
ХАРЬЦААГ
ЭРХЭМЛЭХ

11
ТОГТМОЛ ҮЗЛЭГ,
ШИНЖИЛГЭЭНД
ХАМРАГДАХ

12
ХҮҮХДЭЭ ХӨХӨӨР
ХООЛЛОХ

ЭРҮҮЛ АМЬДРАЛЫН 12 ЗӨВЛӨМЖ



f НИЙГМИЙН ЭРҮҮЛ МЭНДИЙН ҮНДЭСНИЙ ТӨВ

🐦 #ncphmongolia

📺 НИЙГМИЙН ЭРҮҮЛ МЭНДИЙН ҮНДЭСНИЙ ТӨВ



World Health
Organization

Western Pacific Region

WWW.WHO.INT/SHANGHAI2016

АНХААРАЛ ХАНДУУЛСАНД БАЯРЛАЛАА.

Эрүүл амьдралын хэвшилд алхам алхмаар

Зүрхний титэм судасны дотор хана
Өөх тосны товруу үүсэх
Цусны бүлэн бөглөх

Хүн амын нас баралтын 34,1%
буюу **3 хүний 1 нь** зүрх судасны өвчний улмаас нас барж байна.

Үүнээс сэргийлэх боломжтой

ЗҮРХНИЙ ШИГДЭЭС НЬ
зүрхийг тэжээгч судас бөглөрч хэсэг газарт үхжлийн голомт үүсэхийг хэлнэ.

Дараах ШИНЖ ТЭМДГҮҮДИЙГ Ажиглаарай

- Гар, мөр, нуруу дагаж өвдөх, шүд эрүү рүү дамжих
- Цээжээр өвдөх, өвчүүний араар дарах, базах
- Амьсгал давчдах
- Гэнэт толгой эргэх
- Цээж хорсох, аюулхай орчим өвдөх
- Хүйтэн хөлс гарах
- Дотор муухайрах, бөөлжих
- Шалтгаангүй ядрах, сульдах

Авах арга хэмжээ:

- Эмч иртэл өвчтөнг тайван хэвтүүлэн, хиймэл шүдийг авч, толгой цээжийг өндөрлөн, хүйтэн жин толгойд тавьж, эмнэлэгт хэвтүүлэхэд бэлдэнэ. Юм уулгаж, идүүлэх гэсний хэрэггүй.
- Өвчний карт, шинжилгээ, эрүүл мэндийн дэвтрийг бэлдэнэ.
- Өвчтөн огиж бөөлжиж байвал толгойг хажуу тийш харуулан хэвтүүлнэ.

Хугацаа алдах нь амь насанд халтай. Ихэнх хүмүүс чухал шинж тэмдгүүдийг мэддэггүйгээс хугацаа алддаг. Өвчтнөөс шалтгаалсан цаг алдалт хамгийн гол шалтгаан байдаг.

Түргэн тусламж 103 АУУА

Урьдчилан сэргийлэх арга:

- Зүрхэнд ээлтэй хүнс (омега 3, витамин E)
- Тамхи татахгүй байх
- Хөвийн жинтэй байх
- Идэвхтэй хөдөлгөөнтэй байх
- Стрессээ тайлж байх
- Цусны даралтаа хянаж байх

- Тархины харвалт гэдэг нь тархины судас гэнэт хагарах, бүлэнгээр хаагдан цусан хангамж тасалдахад үүсдэг.
- Харвалтын улмаас тархинд хүчилтөрөгч дутагдсанаас тархи үхжиж эхлэнэ.

ТАРХИНЫ ХАРВАЛТЫН 5X ШИНЖ



Хараа муудах **Хацар мурийх** **Хөл гар сулрах** **Хэл яриа тультрах** **Хурдан 103 дуудаарай**

ТАРХИНЫ ХАРВАЛТЫН шинж эхэлсэнээс хойш 3 цагийн дотор эмнэлэгт хандаж чадвал нас баралтаас 80% сэргийлж чадна.

9/19/2022

Зонхилон тохиолдох 10 байрлалын хорт хавдар

19



9/19/2022