

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

ЭРҮҮЛ МЭНД ?

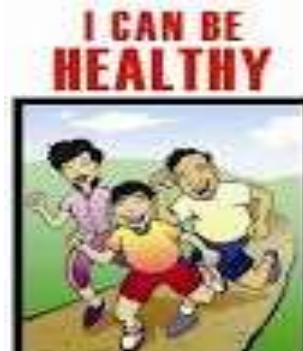
ХУУЧИН

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.



Эмэгтэй

76.47

Дэлхийн дундаж 75,6

9.42



Эрэгтэй

67.05

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
Эрүүл мэндийн газар

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

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

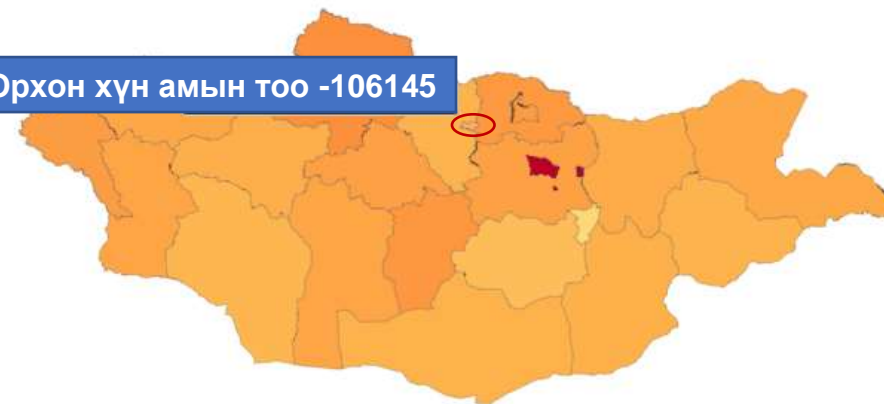
2021 оны байдлаар дундаж наслалт-72,6

ЭРЭГТЭЙ 71,49

11,69

ЭМЭГТЭЙ 83,18

Орхон хүн амын тоо -106145



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?



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.

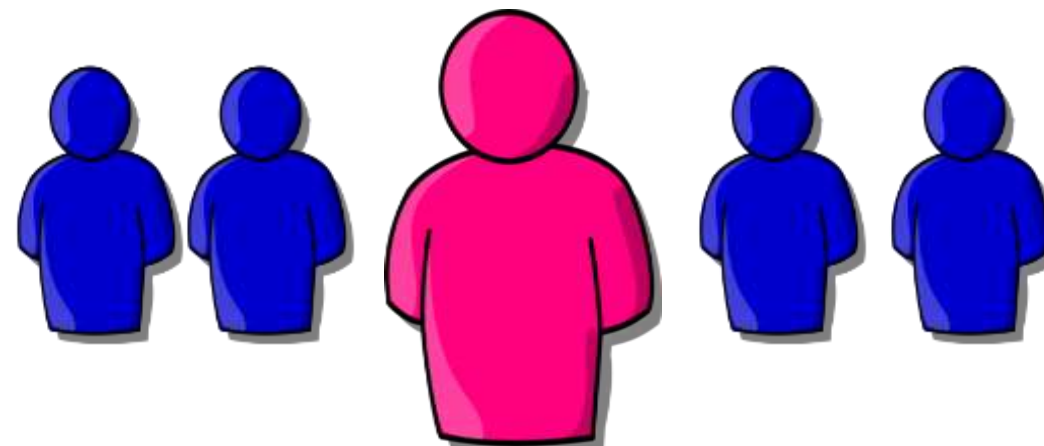
3 хүний **1** нь
Зүрх судасны өвчин



301,54

152,7

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:

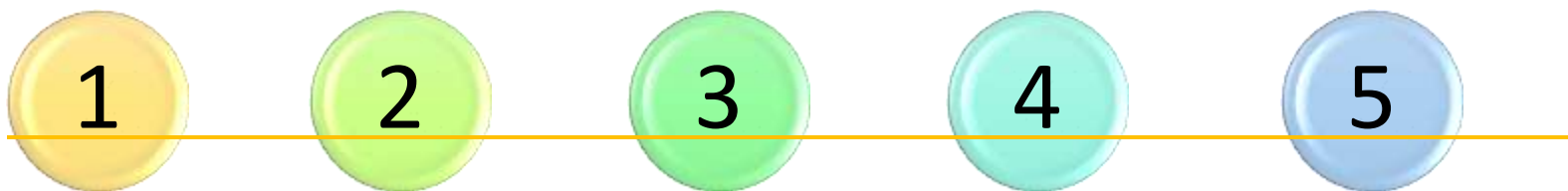
Бүртгэгдсэн-243

Нас барсан-137

Эрт үедээ оношлогдсон хувь-34,4%



Эрүүл мэнд



ХАЛДВАРТ БУС ӨВЧНИЙ ЭРСДЭЛТ ХҮЧИН ЗҮЙЛҮҮД



ХБӨ-ний завсрын эрсдэлт хүчин зүйл

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

- Эрсдэлт хүчин зүйл огт илрээгүй 15-69 насны хүн ам-3,9%
- Нийтлэг ЭХЗ-ээс 3-5 эрсдэл хавсран илэрсэн 15-69 насны хүн ам-30,8
- Манай улсын 40-69 насны 5 хүн тутмын 1 нь ЗСӨ-тэй эсвэл ойрын 10 жилд ЗСӨ-өөр өвдөх өндөр эрсдэлтэй байна
- Манай улсын 15-69 насны хүн амын 21,9% нь хөдөлгөөний хомсдолтой.
- 15-64 насны хүн амын 21,6% нь өдөр бүр /эр-39,5%, эм 4,1%/ тогтмол тамхи татаж байна.
- Сүүлийн 1 сард хүн амын 34,7% ямар нэг хэмжээгээр архи, согтууруулах ундаа хэрэглэж эрчүүдийн архины хэрэглээ эмэгтэйчүүдээс 2 дахин их байна.
- Жим ногооны хэрэглээ хоногийн дундаж хэрэглээ зөвлөмжөөс доогуур буюу 3,2 нэгж байна.
- Давсны хэрэглээ 10,5 гр
- Хүн амны 49,4% илүүдэл жин таргалалттай /30,9% илүүдэл жин, 18,5% таргалалттай

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



Согтууруулах ундаа хэрэглэхгүй байх



Стрессээ эрүүл аргаар зохицуулах



ЗРҮҮД
МОНДИЙН ЯАМ



НИЙТМҮЙН ЗРҮҮЛ МЭНДИЙН
ҮНДЭСНИЙ ТӨВ

unicer
for every child

ХҮҮХДИЙН ИЛҮҮДЭЛ ЖИН БА ТАРГАЛАЛТ



17.6%

ИЛҮҮДЭЛ ЖИНТЭЙ



4.1%

ТАРГАН

ХҮҮХЭД, ӨСВӨР НАСНЫХАН 5-19 НАС



ХҮҮХЭД 5-9 НАС

ӨСВӨР 10-19 НАС

Илүүдэл жинтэй
19.5%

Тарган
5.9%

Илүүдэл жинтэй
16.7%

Тарган
3.2%

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

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



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**

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**

74.2%



83.4%

ИЛҮҮДЭЛ ЖИН, ТАРГАЛАЛТЫН ЭРСДЭЛ ХҮЧИН ЗҮЙЛС

Эрүүл бус
хооллолт

Хөдөлгөөний
хомсдол



- Тургэн 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

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

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*

Жингээ хянах

ИЛЧЛЭГ /ХООЛ/
=
ИЛЧ ЗАРЦУУЛАЛТ
/ХӨДӨЛГӨӨН/

 = 5 мин ахлах

 = 25 мин ахлах

 = 45 мин ахлах

 = 60 мин ахлах

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

Дунд зэргийн эрчимтэй идэвхтэй хөдөлгөөн

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

Насанд хүрэгч

- Өдөр бүр 30 минут буюу түүнээс дээш

Хүүхэд залуус

- Өдөрт доод тал нь 60 минут

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

УУЛАНД АЛХАХАД | ГҮЙХЭД | ДУГУЙ УНАХАД
БУЛЧИНГИЙН АЖИЛЛАГАА | БУЛЧИНГИЙН АЖИЛЛАГАА | БУЛЧИНГИЙН АЖИЛЛАГАА



НЭГ ЦАГТ ХЭДЭН КАЛОРИ ШАТДАГ ВЭ?



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 нэдэн 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 секунд 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



Архи ба эрүүл мэнд

• ДЭЛХИЙН ХЭМЖЭЭНД



СОГТУУРУУЛАХ УНДАА АРХИНЫ ХОР НӨЛӨӨ



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



Архи хэтрүүлэн хэрэглэхээс татгалзахыг нийтээр дэмжих



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

Согтууруулах ундааны эргэлтэд хяналт тавих, архидан согтуурахтай тэмцэх тухай хууль

28.2.Бусдыг согтууруулах ундаа хэрэглэхийг шаардахыг хориглоно. Бусдыг согтууруулах ундаа хэрэглэхийг шаардаж согтоосны улмаас бусдад учруулсан гэм хорыг согтууруулах ундаа хэрэглэхийг шаардсан этгээдэд хариуцуулж болно.

Тамхи ба эрүүл мэнд



7 сая нь тамхины шууд хэрэглээнээс

1,2 сая нь дам тамхидалтаас







ЭЛЕКТРОН ТАМХИНЫ ХОР НӨЛӨӨ

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

Никотины
дундаж агууламж

Энгийн тамхи

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



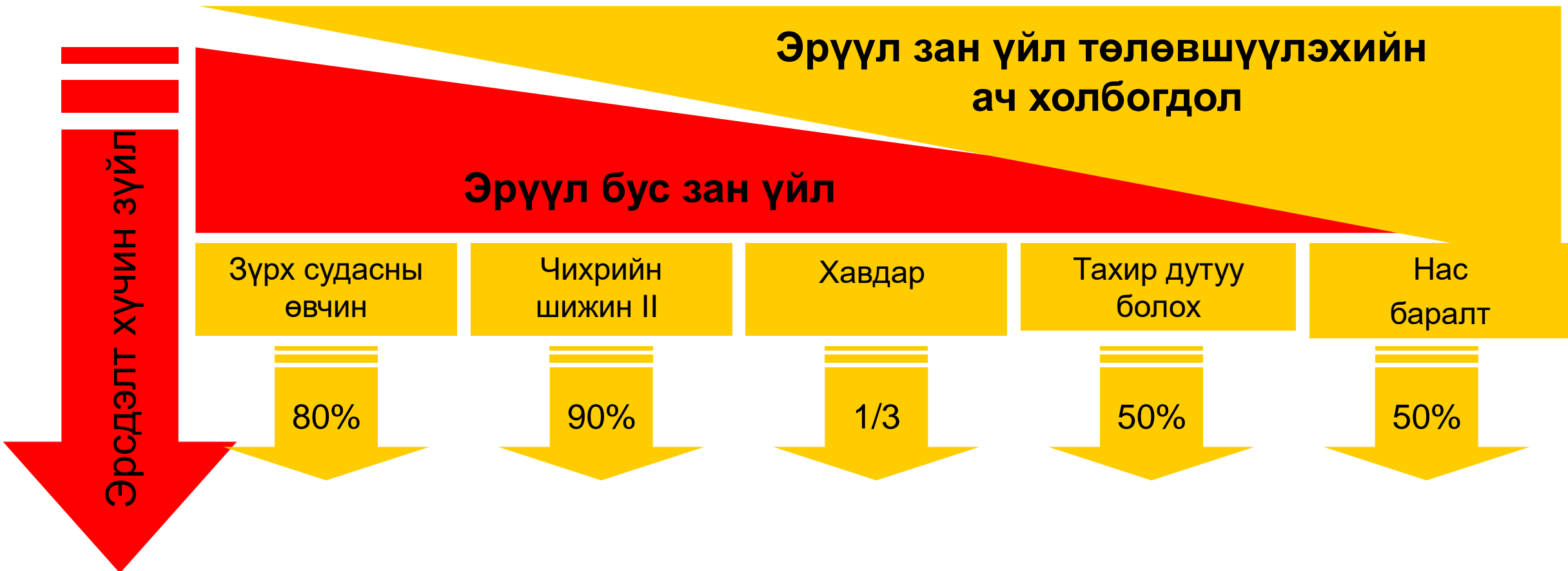
⊘ Электрон тамхины зайн хураагуур нь гал түймэр, дэлбэрэлт үүсгэж хүний биед гэмтэл учруулдаг.



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



Орхон аймгийн Эрүүл мэндийн газар



#ЭрүүлийгЖүсвэл

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



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