

**ХОЁРДОГЧ ХЭЛБЭРИЙН ЧИХРИЙН ШИЖИНТЭЙ ҮЙЛЧЛҮҮЛЭГЧДИЙН ХООЛЛОЛТЫН
ДАДАЛ ЗУРШЛЫГ СУДАЛСАН ҮР ДҮНГЭЭС /ХЭНТИЙ АЙМАГ/**

П.Батзаяа¹, Ц.Ууганжаргал¹, О.Энх-Уянга², Х.Мөнхзул³, Л.Мэндбаяр²

МУИС, Бизнесийн сургууль, Биеийн тамирын тэнхим¹

Хэнтий аймгийн Эрүүл Мэндийн Газар²

Хэнтий аймгийн Нэгдсэн эмнэлгийн дотрын тасаг³

Abstract: Over a three-month period, the team – which included researchers from endocrinologists, doctors from the Health Care Center, nutritionists, other medical specialists, and physical trainers – worked to improve the quality of life for customers with type 2 diabetes and create best practices for preventing complications from the disease. Comprehensive medication management was made possible by incorporating treatment and diagnostics, exercise, and nutrition into this program. The survey comprised participants aged 10-19 years old (2.0%), 30-39 years old (2.0%), 40-49 years old (8.0%), 50-59 years old (35%), 60-69 years old (38%), and over 70 years old (15%) who were overweight or obese in the first, second, and third degrees when defining the weight index. Furthermore, the results of the survey on the eating habits of customers with type 2 diabetes and the influence of enhancing quality of life were presented.

Keywords: best practices, proper manner of living, diabetes

Зорилго

Хоёрдогч хэлбэрийн чихрийн шижинтэй үйлчлүүлэгчийн амьдралын хэв маягт нөлөөлөх хооллолтын зөв дадлыг суулгаснаар тухайн өвчний хүндрэлээс сэргийлж тэдгээрийн амьдралын чанарт нөлөөлсөн үр дүнг судлахад энэхүү судалгааны ажлын зорилго оршино.

Зорилт Дээрх зорилтын хүрээнд чихрийн шижинтэй үйлчлүүлэгчдийн биеийн жингийн индексийг тооцох, эрүүл мэндийн үнэлгээг тогтоох, мөн хооллолтын дадал зуршилтай энэхүү үр дүн хэрхэн уялдаатай болох шалтгааны тогтоох зорилтуудыг тавин ажиллалаа.

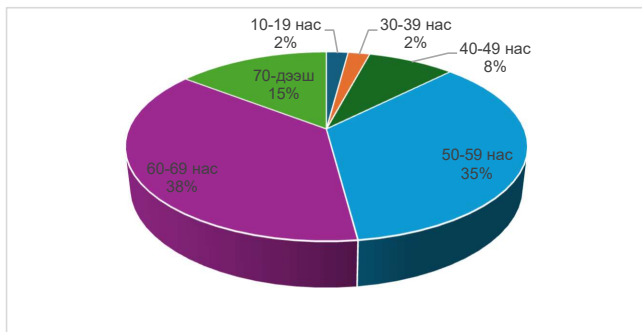
Зорилтот бүлэг: Хэнтий аймгийн Хэрлэн сумын 6 багийн хоёрдогч хэлбэрийн чихрийн шижинтэй нийт 80 үйлчлүүлэгчийг хөтөлбөрт хамруулж 3 сарын турш амьдралын зөв дадал суулгахаар хамтран ажилласан.

Судалгааны ажлын арга зүй, аргачлал: Судалгааны баг нь 3 сарын турш нийт 80 үйлчлүүлэгчдийг даган 90 өдрийн хоол хүнсний хэрэглээний байдлыг асуумжаар бүртгэн үр дүнг SPSS-20 программ дээр боловсруулсан. Чанарын судалгаанд зорилтот бүлгийн n=80 оролцогчийг хамруулсан бөгөөд чиглүүлэгчийн удирдамжаар ярилцах, бичүүлэх хүний бодол, сэтгэгдлийн талаарх нарийвчилсан мэдээлэл цуглуулах зорилгоор оролцогчидтой тодорхой сэдвийн хүрээнд ярилцлага явуулахад хэрэглэдэг онцгой арга техник бүхий судалгааны хэлбэр юм. Ярилцлагыг судалгааны зорилго, зорилтын дагуу урьдчилан боловсруулсан сэдвийн дагуу жимс, хүнсний ногооны хэрэглээ, идэвхтэй хөдөлгөөн зэрэг сэдвээр хөтлөн явууллаа.

№	Асуумж, ярилцлага авсан сэдэв	Чиглэлүүд
1	Хоол	<ol style="list-style-type: none"> 1. Үйлчлүүлэгч бүр өдөр тутмын хоолны хэрэглээгээ бичих 2. Эрүүл хооллолтын талаарх мэдлэг хандлага 3. Нүүрс усны агуулга багатай хүнсийг сонгоход хүндрэл бэрхшээл

Танин мэдэхүйн эмчилгээний арга нь хоолонд хандаж буй сэтгэлгээ, хэв маяг, зан үйл, хандлагыг өөрчлөхийг зорьдог. Зан үйлийг удирдах үндсэн аргууд нь өөрийгөө хянах (жишээ нь хоол, биеийн тамирын дасгалын өдрийн тэмдэглэл хөтлөх, жингээ хасах төлөвлөгөөг хэрэгжихгүй болгох нөхцөл байдлыг тэмдэглэх), хэт идсэнээр сэтгэл хөдлөлөө тайвшруулдаг нөхцөл байдал, сэтгэл хөдлөлийг хянах, удирдах, асуудлыг шийдэх бусад аргад судлах зэрэг юм. Эдгээр аргуудын тусламжтайгаар зан үйл болоод сэтгэн бодох аргын талаар мэдээлэл олж авна. Өвчтөн энэ тухай мэдсэний дараа еерийнхөө зан үйл, санаа бодлоо хянаж удирдах боломж нь нэмэгддэг. Зан үйлээ еерчлөх зөвөлгөөнд амьдралын хэв маягаа өөрчлөх аргууд багтдаг.

Судалгааны ажлын үр дүн: Чихрийн шижинтэй үйлчлүүлэгчдийг хүйсээр нь авч үзвэл (n=80) 52% эм, 48% нь эрэгтэй байсан. Насны бүтцээр ангилбал 10-19 нас 2.0%, 30-39 нас 2.0%, 40-49 насны ангилалд 8.0%, 50-59 насных 35%, 60-69 насных 38%, 70-аас дээш насны үйлчлүүлэгч 15% тус тус



эзэлсэн бөгөөд тэдгээрийн биеийн жингийн индексийг (БЖИ) тодорхойлоход нийт үйлчлүүлэгчийн 12.5% нь БЖИ хэвийн хэмжээнд байсан бөгөөд үлдсэн 87.5% нь илүүдэл жинтэй, таргалалтын 1, 2, 3 зэрэгт хамаарч байна. Эдгээр үйлчлүүлэгчдийн эрүүл мэндийн оноог дүнгээр хувилж харвал А үнэлгээг 2%, В үнэлгээг 21%, С үнэлгээг 21%, D үнэлгээг 31%, F оноог 12%, 50-аас доош эрүүл мэндийн үнэлгээг 13% тус тус үнэлэгджээ.



Энэхүү үр дүн нь чихрийн шижинтэй үйлчлүүлэгчдийн амьдралын чанарыг дээшлүүлэх цогц менежментийг хэрэгжүүлэх хөтөлбөрийн нэг хэсэг бөгөөд үр дүн нь өмнөх бүтээлд нийтлэгдсэн (Социологи ЭШБ, МУИС, №16(582) 2023).

Өдөр тутмын хүнс хоолны талаарх чанарын судалгааны үр дүн: Өглөөнөөс орой хүртэл хэрэглэж буй нэг өдрийн хоолны хэрэглээгээ бичиж жимс, хүнсний ногоог зайлшгүй хэрэглэх хэрэгцээ шаардлагыг тогтоох, чихрийн шижинтэй хүмүүсийн эрсдлийн хүчин зүйлүүдийн талаарх хүмүүсийн санаа бодол, тулгамдаж буй асуудлуудыг хоололтын дадалтай холбон авч үзлээ.

Өдөр бүрийн хэрэглэсэн хүнс хоолон дээр судалгаа хийж үзэхэд (n=80) 60-аас дээш насны буюу 53% нь өглөөний цайнд сүүтэй цай, өрөм, боорцог хэрэглэдэг гэсэн дүгнэлт гарсан. Энэ нь Монгол хүний өөрийн зан заншилтай холбоотой бага наснаас хэрэглэж сурсан хүнс байна. Хүнсний ногоо, жимс, жимсгэнийг өөрөө байнга ашиглаж чаддаггүй ч аль болохоор хүүхдүүддээ авч өгөх гэж ёстойг ойлгодог гэж 58% нь хариулсан. Зарим хүнсний ногооны ач холбогдлыг сайн мэддэггүй учир тэр бүр ашиглаж хэвшээгүй байсан дүн ажиглагдлаа. Жимсний ач холбогдлын талаарх мэдлэг хангалттай боловч тэр бүр хүнсэнд хэрэглэх дадал суугаагүй байна. Судалгааны ажлын нэг үр дүн эрүүл мэндийн үнэлгээ нь хувь хүний хоололтын дадал зуршилын үр дүнтэй шууд хамааралтай харагдаж байна.

Хүнсний ногоо эрдэс бодисоор баялаг байдаг тул хэрэглэвэл хүний биеийн эрдэс бодисын хэрэгцээг нөхөж байдаг. Чихрийн шижин өвчинтэй хүмүүс ногоо их идэхийг зөвлөдөг. Бид махан хоол их иддэг болохоор түүнийг шингээхэд ногоо гол үүрэг гүйцэтгэнэ гэдгийг мэддэг боловч цаад нарийн шинжлэх ухааны үндсийг тэр бүр мэдэхгүй гэж байсан. Ярилцлагад оролцогчид хүнсний ногооны хэрэглээг хангах нь хүний биед чухал ач холбогдолтой холбоотой нэгдсэн мэдээлэлтэй байсан хэдий ч ач холбогдлын талаар нарийн мэдлэг мэдээлэлгүй байсан. Харин хоол хүнсний илчлэгийн талаар ярилцахад тэр бүр мэдээлэлгүйг тогтоолоо. Судалгаанд хамрагдсан үйлчлүүлэгч нар хоол нь олон төрлийн байх ёстой бөгөөд нэгэн төрлийн хоол идэхээс татгалзах хэрэгтэй гэдгийг бүгд мэдэж байсан. Хоолны зохистой харьцаа, шим тэжээлийн талаар иргэдийн ойлголт маш хангалтгүй буюу 90% нь мэдлэггүй байсан. Эсэлэг агуулсан (хүнсний ногоо, жимс жимсгэнэ) хоолны дэглэм нь биеийн жинг идэвхитэй хасаад зогсохгүй өлсөх мэдрэмжийг дарангуйлдаг гэдгийг чихрийн шижинтэй үйлчлүүлэгч нар мэдэхгүй байна. Эдгээр үр дүн нь эрүүл хоололтын Алтернатив Индексийг ашиглан тодорхойлсон монголчуудын хүнсний хэрэглээний төрөл зүйл хэт тэнцвэргүй гэсэн дүгнэлттэй дүйж байна.

Дүгнэлт

1. Чихрийн шижинтэй үйлчлүүлэгчдийн (n=80) биеийн жингийн индексийг тодорхойлоход 87.5% нь илүүдэл жинтэй, таргалалтын 1, 2, 3 зэрэгтэй болохыг тогтоолоо.
2. Хооллолтын дадал зуршилын мэдлэг хандлагаас чихрийн шижинтэй үйлчлүүлэгчдийн эрүүл мэндийн үнэлгээ шууд хамааралтай болохыг тогтоолоо.
3. Чихрийн шижинтэй үйлчлүүлэгчдэд зориулсан хоолны талаар мэдлэгтэй байгаа боловч хоолны бүтцийн зохистой харьцааг төдийлөн амьдрал ахуйдаа хэвшүүлээгүй байна. Мөн Монгол улсын хүн амын хүнсний төрөл зүйлийн хязгаарлагдмал байдалтай холбоотой гэж үзлээ.

Ном зүй

1. Амьдралын чанарын үнэлгээ: олон улсын үзэл бодол, ДЭМБ болон IPSEN сангийн уулзалтын тайлан, Парис хот, 1993.
2. Эрүүл Мэндийн Яамны статистик тоон мэдээ-2021.
3. “Статистик тоон мэдээ” Хэнтий аймгийн Эрүүл Мэндийн газар, 2021.12
4. Эрүүл мэнд хөгжлийн ухуулга сурталчилгааны стратегийн талаар салбар хоорондын уулзалт: Үйл ажиллагааны харилцааг хөгжүүлэх нь, ДЭМБ, Женев хот, 1995.

5. Хоногийн хоол хүнсээр авбал зохих илчлэг, үндсэн шимт бодис, аминдэм, эрдэс бодисын зөвлөмж хэмжээ- ЭМЯ, 2017.
6. “Чихрийн шижин хэв шинж -2 өвчний эмнэлзүйн заавар, ЭМС-ын 2021 оны А/96 тоот тушаал, 2021
7. <http://web.nso.mn/nadamn/index.php/catalog/NNS?fbclid=IwAR2-JDwtvWEtKEc5O2HJPIAHcfmPYTpzZHDhmaDY8A4sf0-T2oKJqaA8YYM>
8. https://www.unicef.org/mongolia/media/1121/file/NNS_V_Sedevchilsen_tailan_MN.pdf?fbclid=IwAR3ti_OxW4dU6NhgOw6o1R72wcO1HjyP_NDJ0OmLgP7HekDGx_Lco0W67sE
9. https://scholar.harvard.edu/files/sabri/files/sudalgaa_mongol_hunii_tencvergui_hoolloltyg_zasahad_ur_duntei_strategi_bolovsruulah_shardlagatai.pdf?fbclid=IwAR2ADJUPz8M6It02gn_WRat9NpNIUwCNAql29ea-jbkNXkHAKSPPevJmFE