

ХОЁРДОГЧ ХЭЛБЭРИЙН ЧИХРИЙН ШИЖИНТЭЙ ХҮМҮҮСТ ДАСГАЛ ХӨДӨЛГӨӨНИЙ ҮЗҮҮЛЭХ НӨЛӨӨЛ /ХЭНТИЙ АЙМАГ/

П.Батзаяа

Orcid:ID 0009-0009-2739-7558

МУИС, Биеийн тамирын тэнхим

О.Энх-Уянга, Л.Мэндбаяр

Orcid:ID 0000-0002-7479-3694

Хэнтий аймгийн Эрүүл Мэндийн Газар

Х.Мөнхзул

Хэнтий аймгийн Нэгдсэн эмнэлгийн дотрын тасаг

Abstract: *In order to improve the quality of life of clients with diabetes, we developed a program in collaboration with endocrinologists, EMT doctors, dieticians, other medical specialists, and physical trainers, and we present the results of the study and documentation of some clients in this program for 3 months. Peripheral glucose levels were measured before and after exercise to monitor. As a result, it was determined that the level of peripheral blood glucose after exercise decreased by 0.3 mmol/l-0.6 mmol/l compared to the level of glucose before exercise. The results show that clients who did at least 30 minutes of active movement continuously for 3 months reduced their body weight by 3.75%-7.0% and improved their control, lowering the 3-month average sugar level /HbA1c/ by 1.14-1.21%.*

Keywords: *good habits, good lifestyle, body mass index, health assessment, exercise*

Удиртгал

Олон улсын чихрийн шижингийн холбооны тооцоолсноор Монгол улсад 2019 оны байдлаар 20-79 насны хүн амын 5% нь чихрийн шижингээр өвчлөх, чихрийн шижингээр өвчилсөн хүмүүсийн жилд 1330 хүн нас барсан байх магадлалтайг тогтоосон байна (ЭМЯ, 2021). Монгол улсын хэмжээнд жилд дунджаар 2400 хүн чихрийн шижин өвчнөөр оношлогдож байгаагаас эдгээрийн 2.0-2.5% нь Хэнтий аймгийн хүн ам байна. (Статистик мэдээ-2021, Хэнтий аймгийн ЭМГ). Хэнтий аймагт чихрийн шижингийн эрт илрүүлгийн үзлэгт 2020 онд 20000 хүн хамрагдсанаас 31 хүн, 2021 оны үзлэгээр 25437 хүнээс 41 хүн тус тус оношлогджээ. Халдварт бус энэхүү өвчний тархалт жил бүр нэмэгдэж байгаатай холбогдуулж хүндрэлүүд гарах нь ч ихсэж байна. Хэдийгээр ЭМТ-үүд эрт илрүүлгийн дунд чихрийн шижинг шинээр оношилж байгаа боловч, АНЭ-ийн поликлиникт дотоод шүүрлийн кабинет байдаггүйн улмаас өвчтөний амьдралын хэв маягийг өөрчлөх үйлчилгээг хангалттай үзүүлж чаддаггүй, эмчилгээний цогц менежмент төдийлөн бүрдээгүй байна. Иймд Хэнтий аймгийн иргэдийн дундах хоёрдогч хэлбэрийн чихрийн шижинтэй үйлчлүүлэгчдэд амьдралын хэв маягийг өөрчлөх зөв дадлыг хэвшүүлэх нөлөөллийн ажлыг цаг алдалгүй гүйцэтгэж чадвал нас баралт, хөдөлмөрийн чадвар алдалт зэрэг хүндрэлээс урьдчилан сэргийлэх, амьдралын чанарыг дээшлүүлэхэд (Эрүүл мэнд хөгжлийн ухуулга сурталчилгааны стратеги, 1995) хувь нэмэр оруулж чадах юм. Ийм хэрэгцээ шаардлагад тулгуурлан чихрийн шижинтэй үйлчлүүлэгчийн дунд түгээмэл тохиолдож буй эрсдэлт зан үйл, амьдралын маягийн сөрөг дадлуудын шалтгаан нөхцөл байдлыг нарийвчлан судалж цаашид хэрэгжүүлэх арга хэмжээнүүдийг судалгааны үндэслэлтэйгээр төлөвлөх нь ач холбогдолтой гэж үзэж байна.

Зорилго

Хоёрдогч хэлбэрийн чихрийн шижинтэй үйлчлүүлэгчийн амьдралын хэв маягт нөлөөлөх зөв дадлыг суулгаснаар тэдгээрийн амьдралын чанарыг дээшлүүлэх нөлөөллийг судлахад энэхүү ажлын зорилго оршино.

Зорилт:

- ЭМС-ын 2021 оны А/96 тоот тушаалаар “Чихрийн шижин хэв шинж-2 тэй /хоёрдогч хэлбэрийн/ өвчний эмнэлзүйн зааврын дагуу чихрийн шижинтэй өвчтөнүүдийн оношилгоо, эмчилгээ, хяналтын төлөвлөгөөг дотоод шүүрэл судлаач эмч, ЭМТ-ийн эмч нар, хоол зүйч, эмнэлгийн бусад мэргэжилтэн, биеийн тамирын дасгалжуулагчтай хамтран боловсруулах
- Шинээр оношлогдсон үйлчлүүлэгчийн эмийн эмчилгээний оронд эмийн бус эмчилгээгээр /хоол, зөв дадал, дасгал хөдөлгөөн/ амьдралын зан үйлийг өөрчилснөөр эрүүл мэндэд хэрхэн нөлөөлж буйг тодруулах
- Энэхүү цогц менежментийг хэрэгжүүлснээр өмнөх болон дараах үр дүнг харьцуулан дүгнэх

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

Судалгааны ажлын арга зүй, аргачлал

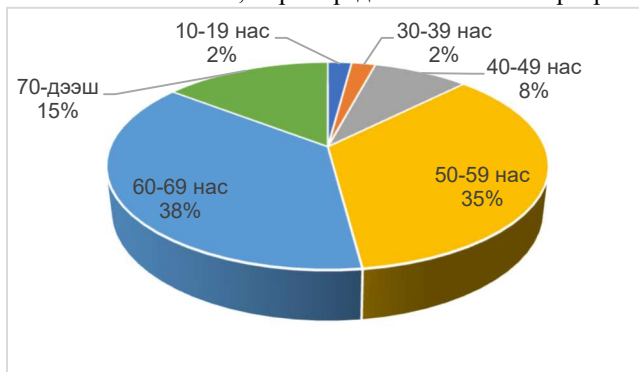
Чанарын судалгаа: Чанарын судалгаагаар чихрийн шижинтэй хүмүүсийн эрүүл мэндэд нөлөөлж буй хүчин зүйлүүдийн талаарх хүмүүсийн санаа бодол, тулгамдаж буй асуудлуудыг илрүүлж, цаашид авч хэрэгжүүлэх арга хэмжээний чиглэлийг тодорхойлох зорилго тавьсан бөгөөд дараах зорилтуудыг дэвшүүлсэн. Энэхүү ажлын нэг хэсэг болох өдөр тутмын хүнс хоолны талаарх асуумж судалгааны үр дүнг дараагийн өгүүлэлд танилцуулна.

Идэвхтэй хөдөлгөөн ба дасгал хөдөлгөөний эрүүл мэндэд үзүүлэх нөлөөллийн талаар хүмүүсийн ойлголтыг судлах чанарын судалгаанд зорилтот бүлгийн n=80 оролцогчийг хамруулсан.

Судалгааны ажлын үр дүн: Хэрлэн сумын 3 ӨЭМТ-тэй хамтран чихрийн шижинтэй 250 үйлчлүүлэгч рүү нэг бүрчлэн холбогдож судалгаанд хамрагдахыг сайн дураар зөвшөөрсөн иргэдийг хөтөлбөрт хамруулсан. Чихрийн шижинтэй үйлчлүүлэгчдийг хүйсээр нь авч үзвэл 52% эм, 48% нь эрэгтэй байна.

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 эзэлж байна.

Эмчийн үзлэгийн үр дүн: Эмч нарын эхний үзлэгээр артерийн даралт хэвийн n=48 үйлчлүүлэгч байсан. Энэ нийт оролцогчдын 20.83% эзэлж байсан, харин үлдсэн 79.17% нь артерийн даралт ихэсдэг оноштой байна.



Энэхүү дүнгээс харахад артерийн даралт ихсэлт нь чихрийн шижин өвчин үүсгэх анхдагч хүчин зүйлийн нэг нь юм.

Өлөн үеийн захын судасны глюкозын хэмжээг тодорхойлоход 3.5-24.25 ммоль/л хүртэл тодорхойлогдсон бөгөөд эдгээрээс 5 үйлчлүүлэгч инсулин тариа хийсэн байсан. Эмчийн эхний үзлэгээр 6 үйлчлүүлэгчийг эмнэлэгт хэвтүүлэн эмчлэх шийдвэрийг гаргасан. Харин нүдний уг дурандуулахыг 5 үйлчлүүлэгчдэд зөвлөсөн. 50-59нас, 60-69 насны нийт үйлчлүүлэгийн өлөн үеийн захын судасны глюкозын хэмжээг харьцуулан доорх графикаар харууллаа.

Эмчилгээний багийн үзлэгээр үйлчлүүлэгчдэд хэд хэдэн зүйлийг ойлгуулах, мөн зөв дадлыг суулгах зан үйлийг өөрчлөх зорилт тавьсан. Эмчилгээний багт дотоод шүүрлийн, зүрх судасны болон мэс заслын эмч нар ажиллаж байна. Тухайлбал, дотоод шүүрлийн эмч нь өвчтөний цусан дахь сахарын хэмжээг хянаж, эмчилгээ хийн зөвлөгөө өгнө. Харин зүрх судасны эмч хүндрэл гарсан судсыг оношлон эмчлэх, хүндрэлийн улмаас



хөлөөр шарх, үхжил бий болсон бол түүнийг нөхөн сэргээхээр гоо сайхан, нөхөн сэргээх мэс заслын эмч ажиллана.

Өөрөөр хэлбэл, чихрийн шижингийн цогц эмчилгээг хийж эхэлсэн гэсэн үг. Чихрийн шижин нь хооллолт, хөдөлгөөн, дэглэм сахихыг шаарддаг. Мөн тогтмол үзлэгт орж байх ёстой. Өвчин хүндрэх болон өвчилж байгаагийн гол шалтгаан нь хотжилтоос үүссэн амьдралын буруу хэвшил, хөдөлгөөний дутагдал, жин их байх. Мөн энэ өвчнөөр өвдөхөд стресс ч нөлөөлж байгаа. Түүнчлэн хооллолтын буруу дадал ихээхэн нөлөөлдөг. Энэ өвчнөөс сэргийлэх арга зам нь хооллолт болон дасгал хөдөлгөөнөө зохицуулахад анхаарах явдал юм.

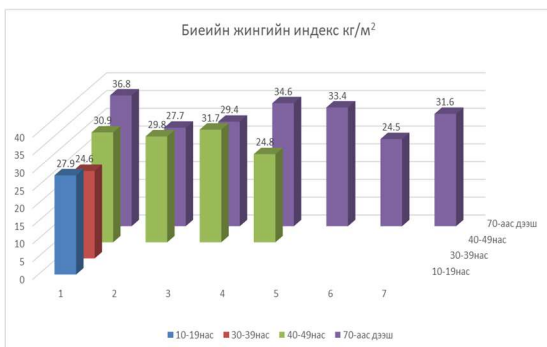
Дасгал хөдөлгөөний нөлөөллийг судалсан үр дүн:

Судалгааны хөтөлбөрт иргэд тогтмол ирж үнэ төлбөргүй, дасгалжуулагч багшаар идэвхтэй хөдөлгөөнийг зөв техниктэй заалган хамтарч хийсний үр дүнд амьдралын зөв дадалд хэвшүүлэх эерэг нөлөө ажиглагдсан.

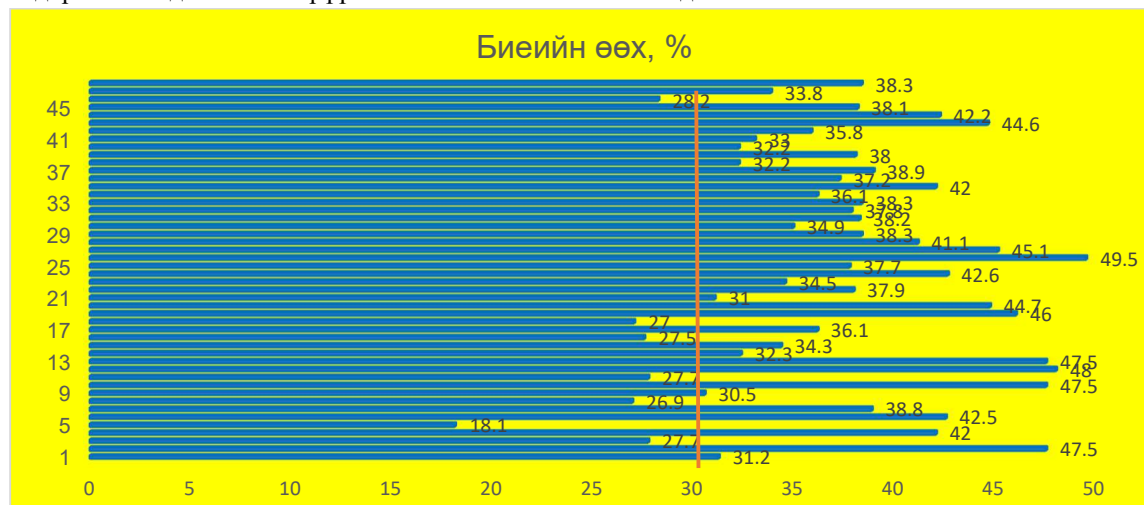
Иргэдэд зориулж биеийн бүтцийг тодорхойлдог /Body analysis system/ аппаратын тусламжтайгаар биеийн жингийн индекс, биеийн өөх, тосны эзлэх хувь, усны агуулга, тааз бүсэлхийн харьцаа, зарцуулах илчлэг, эрүүл мэндийн үнэлгээ зэрэг дүнгүүдийг хүн тус бүр дээр судлан тооцоо хийж, үр дүн дээр боловсруулалт хийн ажилласан.

Судалгаанд 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 тус бүр 15% бөгөөд тэдгээрийн биеийн жингийн индексийг тодорхойлоход нийт үйлчлүүлэгчийн 12.5% нь БЖИ-нь хэвийн хэмжээнд байсан бөгөөд үлдсэн 87.5% нь илүүдэл жинтэй, таргалалтын 1, 2, 3 зэрэгт хамаарч байна.

Чихрийн шижин өвчний анхдагч хүчин зүйл таргалалт байдаг зүй тогтол нь энэхүү судалгаанд мөн харагдаж байна. Эргэтэйчүүдийн биеийн нийт жингийн 10-20 хувь, эмэгтэйчүүдийн биеийн нийт жингийн 25-30 хувийг өөх эзэлж байвал эрүүл хэвийн жинтэй гэж үздэг бөгөөд нийт иргэдийн биеийн өөхний хэмжээг

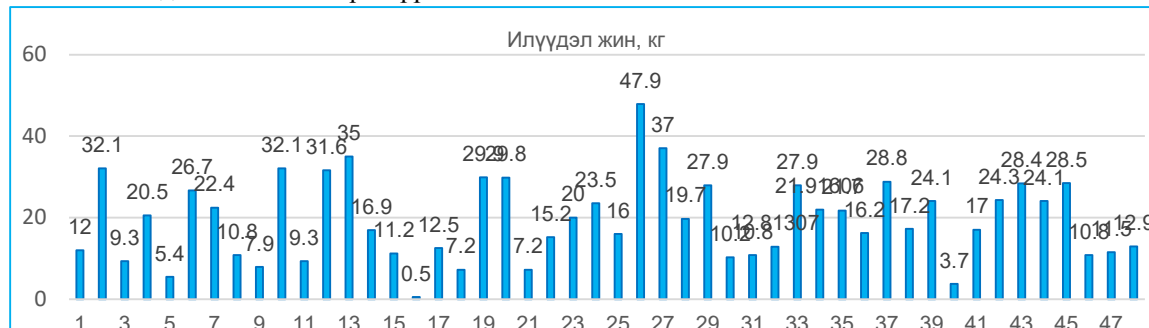


тодорхойлоход 14.5% нь эрүүл хэвийн жинтэй гэж тогтоогдлоо.

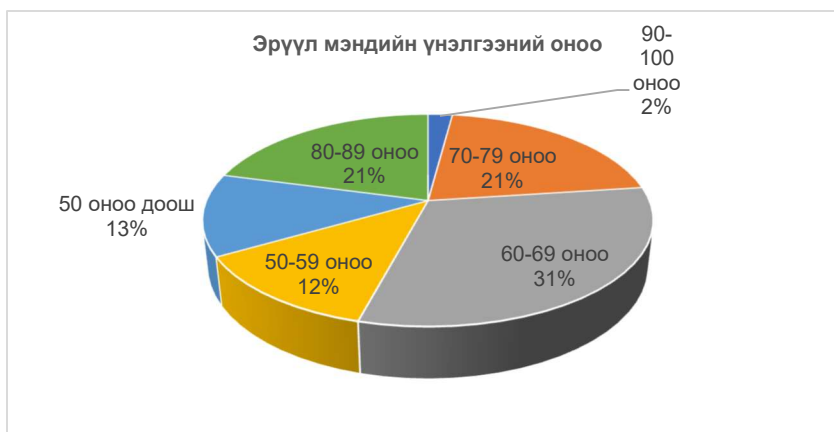


Бүсэлхий болон таазны харьцааны хамаарлыг гаргахад зөв порпорцтой хүний харьцаа 0.70-0.8 хэмжээтэй байдаг бол судалгаанд хамрагдсан иргэдийн зөвхөн 2.08% нь таазны харьцаа нь стандарт хэмжээтэй байгаа нь анхаарлын гол асуудал болж байна.

Судалгаанд хамрагдсан иргэдийн илүүдэл жинг тооцоход хэвийн жинтэй нэг ч үйлчлүүлэгч байгаагүй бөгөөд хамгийн багадаа 0.5-5.4кг -аар илүү жинтэй байна.



Эдгээр үйлчлүүлэгдийн эрүүл мэндийн оноог дүнгээр хувилж харвал А үнэлгээг 2%, В үнэлгээг 21%, С үнэлгээг 21%, D үнэлгээ 31%, F оноог 12%, 50-аас доош эрүүл мэндийн үнэлгээг 13% тус тус үнэлэгджээ.



Дасгалыг мэргэжлийн дасгалжуулагч багш чихрийн шижин өвчтэй хүмүүст зориулсан дунд зэргийн хэмнэлтэй өдөрт тогтмол 30-35 минут хийх дасгалыг тэдгээрийн онцлогт тохируулж эмчийн үзлэгийн дүгнэлтэд үндэслэн боловсруулсан.

Дүгнэлт

Нийт 3 сарын турш энэхүү судалгаанд хамрагдсан иргэдийн биеийн эрүүл мэндэд гарсан өөрчлөлтүүдийг биеийн жин, өлөн үеийн захын судасны глюкозын хэмжээ, артерын даралт зэрэг үзүүлэлтүүд дээр тулгуурлан дараах дүгнэлтэд хүрлээ.

- Өдөр бүр дасгал хөдөлгөөний дараах болон өмнөх захын судасны глюкозын хэмжээг хянахад, дасгал хийсний дараа захын судасны глюкозын хэмжээ дасгал хөдөлгөөн хийхээс өмнөх үеийн глюкозын хэмжээнээс 0.3-0.6ммоль/л хүртэл багассан байсан.
- 3 сарын турш тасралтгүй өдөр бүр идэвхтэй 30 минутаас доошгүй хөдөлгөөн хийсэн үйлчлүүлэгчид биеийн жингээ 3.75%-7.0% хүртэл бууруулж чадсан үр дүн нийт үйлчлүүлэгчдийн 30%, биеийн жингээсээ 2-3кг багасгаж чадсан нь 40% байна.
- Иргэдийн сахарын 3 сарын дундаж /HbA1c/ үзүүлэлтийг харьцуулан судалбал хамгийн ихдээ 1.14-1.21%-аар глюкозожсон гемоглобиний хэмжээг бууруулж чадсан байна.

Ашигласан материал:

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