



МОНГОЛ УЛСЫН
ЕРӨНХИЙЛӨГЧИЙН
ТАМГЫН ГАЗАР



ЭРҮҮЛ МОНГОЛ ХҮН

2026/ДУГААР №05



Монгол Улсын иргэн бүр эрүүл, аюулгүй орчинд амьдрах, орчны бохирдол, байгалийн тэнцэл алдагдахаас хамгаалуулах эрхтэй

Монгол хүний дундаж наслалтыг нэмэгдүүлнэ



7 хоногт 2 удаа 30 минутаас дээш идэвхтэй дасгал хөдөлгөөн хийгээрэй

✓		✓			
	✓				
			✓		✓
✓				✓	

Эрүүл мэндийн виртуал зөвлөх өрх бүрд...




Эрүүл Монгол хүн гэж хэн бэ?



Эрүүл чийрэг
бие бялдартай



Эрүүл саруул
оюун ухаантай

Эрүүл зан үйл,
амьдралын хэвшилтэй

Эрүүл орчныг
бүтээгч



БИДНИЙ ЗОРИЛГО

Нийтийн эрүүл мэндийн тусламжийг өргөжүүлэх, хүн амын өвчлөл, нас баралтын тэргүүлэх эрсдэлт хүчин зүйлсийг бууруулах буюу суурь болон анхдагч сэргийлэлтийг өргөжүүлэх нь **"Эрүүл Монгол хүн"** үндэсний хөдөлгөөний зорилго юм.



Эрүүл Монгол хүн үндэсний хөдөлгөөний 4 бүрэлдэхүүн

● Эрүүл зан үйл

● Идэвхтэй хөдөлгөөн

● Эрүүл мэндийн боловсрол

● Эрүүл орчин

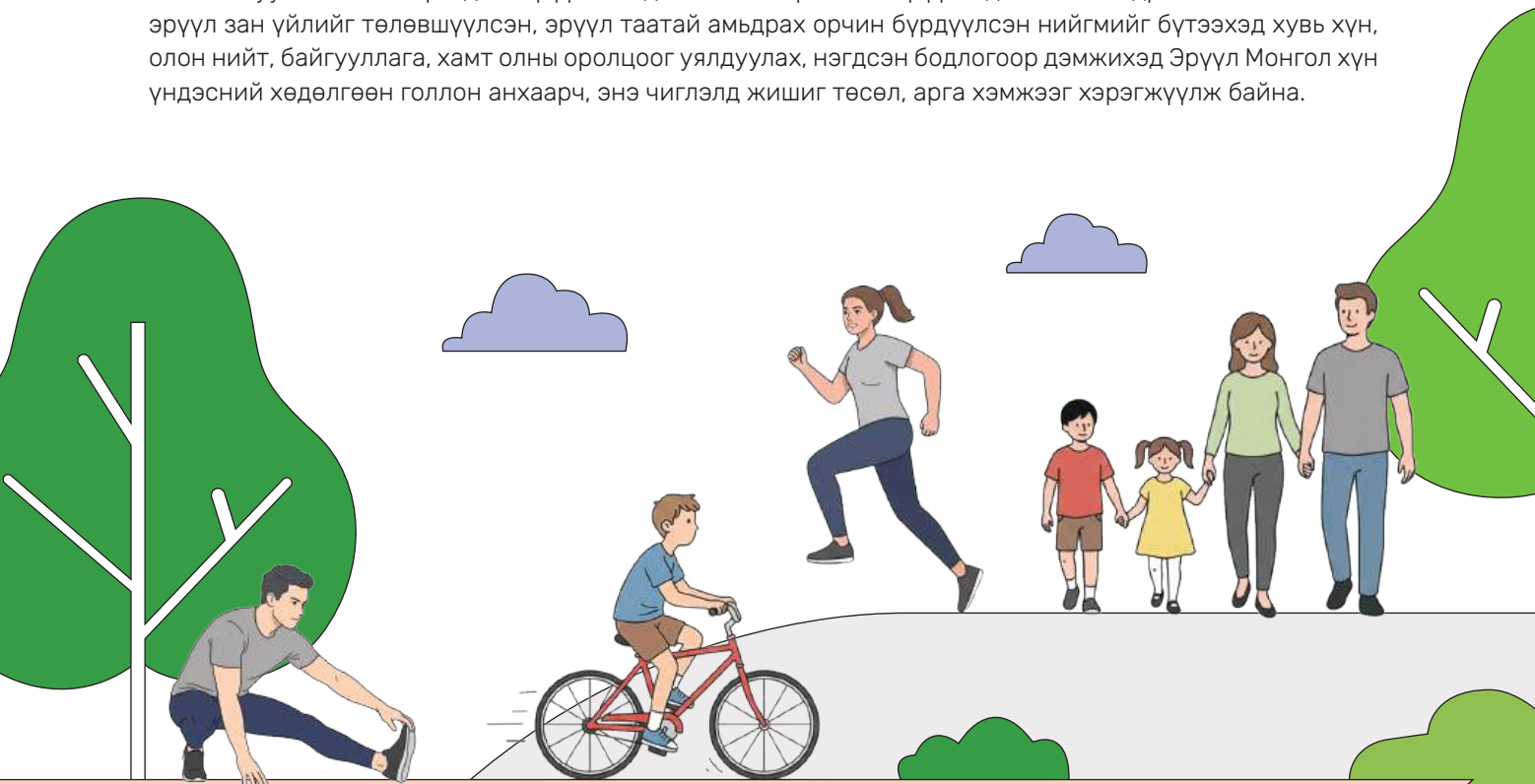
“Эрүүл Монгол хүн” үндэсний хөдөлгөөн

Монгол хүний эрүүл, чанартай дундаж наслалтыг нэмэгдүүлэх, иргэдийнхээ эрүүл мэндийг дэмжин хамгаалах зорилгоор Монгол Улсын Ерөнхийлөгч санаачлан хэрэгжүүлж буй уг хөтөлбөр нь үндэсний хэмжээний, судалгаанд суурилсан нийтийн эрүүл мэндийг дэмжих цогц арга хэмжээ юм. Уг хөдөлгөөн нь эрүүл зан үйл, идэвхтэй хөдөлгөөн, эрүүл мэндийн боловсрол, эрүүл орчин гэсэн үндсэн дөрвөн чиглэлд иргэд, олон нийтийн оролцоонд тулгуурлан, салбар хоорондын уялдааг өргөжүүлж, эрүүл мэндийн дэмжих тогтвортой хөгжлийн зорилтыг ханган ажилладаг.

2022 онд архи, согтууруулах ундааны зохисгүй хэрэглээнээс үүдэлтэй хүн амын эрүүл мэнд, нийгмийн аюулгүй байдал, эдийн засагт үзүүлэх сөрөг нөлөөг бууруулах Монгол Улсын Ерөнхийлөгчийн 43 дугаар зарлиг гарснаар холбогдох баримт, бичгүүдэд өөрчлөлт оруулах эрх зүйн орчин бүрдэж, архи согтууруулах ундааны хэрэглээг бууруулах чиглэлд бодлогын түвшинд томоохон ахиц гарч эхлэв.

Эрүүл иргэд улс орны хөгжлийн үнэт капитал. Ирээдүйн эрүүл иргэдийг төлөвшүүлэх хүрээнд хүүхэд, залууст эрүүл мэндийн боловсрол олгох, тэдний бие махбод болон сэтгэцийн эрүүл мэндийг хамгаалах нь үндэсний хөдөлгөөний үндсэн зорилго юм. Ийм ч учраас ерөнхий боловсролын сургуулийн эрүүл мэндийн хөтөлбөрийг шинэчлэх, сургуульд суурилсан эрүүл мэндийн тандалтын тогтолцоог бэхжүүлэх, эрт илрүүлэг үзлэгийг зохион байгуулах зэрэг олон ажлыг санаачлан, дэмжин ажилладаг.

Хүн амд үзүүлэх эрүүл мэндийн тусламж, үйлчилгээний тэргүүлэх чиглэлийг нийгмийн эрүүл мэнд хэмээн хуульчилсан. Иргэд нь эрүүл мэндийн боловсролтой, эрүүл идэвхтэй амьдралын хэв маягтай, эрүүл зан үйлийг төлөвшүүлсэн, эрүүл таатай амьдрах орчин бүрдүүлсэн нийгмийг бүтээхэд хувь хүн, олон нийт, байгууллага, хамт олны оролцоог уялдуулах, нэгдсэн бодлогоор дэмжихэд Эрүүл Монгол хүн үндэсний хөдөлгөөн голлон анхаарч, энэ чиглэлд жишиг төсөл, арга хэмжээг хэрэгжүүлж байна.



Гарчиг

1. ЭРҮҮЛ МОНГОЛ ХҮН

Зохион байгуулсан үйл ажиллагааны товчоон 2022-2025	6
“Гурван өгүүлбэрээр хариулья” ярилцлага	8
Монгол Улсын Ерөнхийлөгчийн зарлигийн хэрэгжилт	13
Эрдэмтдийн зөвлөл	14
Монгол хүн Монголын баялаг	15

2. ҮЙЛ АЖИЛЛАГАА, ҮР ДҮН

“Эрүүл монгол хүн” үндэсний хөдөлгөөний дэд төслүүд	16
Монгол Улсын хүн амын дундаж наслалт	21
Хүн амын өвчлөлийн тэргүүлэх шалтгаан	22
“Хүн амын хоол тэжээлийн байдал” үндэсний VI судалгааны үр дүн	23
Сургуульд суурилсан эрүүл мэндийн тандалтын тогтолцоо	24
Ерөнхийлөгчийн 43 дугаар зарлигийн хэрэгжилт	25
Нийгмийн сэтгэлзүйн тулгамдсан асуудлууд	26
Халдварт бус өвчний сэргийлэлт	29
Хөдөлгөөний хомсдол ба эрсдэл	30
Чанартай урт наслалт ба хөдөлгөөн	31

3. НӨЛӨӨЛЛИЙН АЖИЛ

Ходоодоо хайрлая	32
Сахаргүй ирээдүй	34
Диабетгүй ирээдүй	35
Тамхигүй ирээдүй	36
Хөөрхөн шүд	38

4. ЭРҮҮЛ МЭНДИЙН ЗӨВЛӨГӨӨ

Таван зөвийн зарчим	40
Бамбай булчирхай	42
Томуу	43
Дархлаажуулалтын үндэсний товллол	44
Чихрийн шижин өвчний хэлбэрүүд	45
Донтох эмгэг	48
Дүүргийн эрүүл мэндийн байгууллагуудын хаяг, утас	51
PHQ-9 сэтгэл гутралыг илрүүлэх сорил	52
SRQ стрессийн шинжүүдийг илрүүлэх тест	53
Архины хамааралтай эсэхийг оношлох Мичиганы сорил	54

Мэндчилгээ



Монгол Улсын иргэн бүр эрүүл, аюулгүй орчинд амьдрах, орчны бохирдол, байгалийн тэнцэл алдагдахаас хамгаалуулах эрхтэй.

Эрүүл дадал хэвшилтэй, идэвхтэй амьдралын хэв маягтай иргэнийг төлөвшүүлэн эрүүл мэндийн чанар, хүртээмж, үр дүнтэй тогтолцоог хөгжүүлэх нь манай улсын эрүүл мэндийн салбарын бодлогын үндсэн чиглэл юм.

Тиймээс Монгол Улсын Ерөнхийлөгчийн санаачлан хэрэгжүүлж буй “Эрүүл Монгол хүн” үндэсний хөдөлгөөн нь “Эрүүл зөв хооллолт”, “Эрүүл зан үйл”, “Эрүүл мэндийн боловсрол”, “Нийтийн биеийн тамир” гэсэн дөрвөн үндсэн чиглэлийн хүрээнд иргэдийг өвчилсөн хойно нь эмчлэх бус, өвчлөхөөс урьдчилан сэргийлэх, өвчлөлийн шалтгааныг бий болгож буй хүчин зүйлсийг арилгах, эрүүл орчин, нөхцөл бүрдүүлэх, эрүүл хүнсээр хангах, идэвхтэй

дасгал хөдөлгөөн, зохистой амьдралын хэвшилтэй болгох, эрүүл мэндийн боловсрол олгоход онцгой анхаарч байна.

“Эрүүл Монгол хүн” хөдөлгөөний хүрээнд Монгол Улсын Ерөнхийлөгчийн 43 дугаар зарлиг хэрэгжиж, “Архидан согтуурахтай тэмцэх, урьдчилан сэргийлэх үйл ажиллагааг дэмжих” сан байгуулагдан, архины борлуулалтын литр тутмаас хуримтлагдсан 300 төгрөгийг архидалтыг бууруулах чиглэлд зарцуулснаар согтуурах, согтуугаар жолоо барих, согтуугаар үйлдсэн гэмт хэргийн зөрчил тодорхой хувиар буурсан нь нэн сайшаалтай.

Мөн тэрчлэн эх, нярайн эндэгдлийг бууруулах зорилгоор “Жирэмсний бүлгийн хяналт” төсөл, залуучуудын эрүүл мэндийн чиглэлд “Идэр чийрэг Монгол цэрэг” төслийг хэрэгжүүлж, цэргийн насны залуусыг урьдчилан сэргийлэх үзлэгт хамруулж, нийгмийн эрүүл мэндийн багш бэлтгэх бакалаврын түвшний сургалтын хөтөлбөрийг санаачилж, эрүүл мэндийн сэтгүүл зүйг хөгжүүлэх зорилгоор сэтгүүлчдэд зориулсан эрүүл мэндийн боловсрол олгох ажлыг тус тус хэрэгжүүлж байна.

Монгол Улсын Ерөнхийлөгч Эрүүл мэндийн сэтгүүл зүйг хөгжүүлэх нь иргэдийн эрүүл мэндийн боловсролыг дээшлүүлэхэд чухал хувь нэмэр оруулна гэж үзэж буй тул энэхүү зорилгын төлөө хүчин зүтгэж буй **Эрүүл Монгол хүн** сэтгүүлийн хамт олон болон уншигчдад гүн талархал илэрхийлье.

Монгол хүн бүр эрүүл байх болтугай.

Мөнх тэнгэрийн дор Монгол Улс мандан бадрах болтугай!

МОНГОЛ УЛСЫН ЕРӨНХИЙЛӨГЧ

УХНААГИЙН ХҮРЭЛСҮХ



1. Эрүүл монгол хүн



2022.4.5

Монгол Улсын Ерөнхийлөгч У.Хүрэлсүх 43 дугаар зарлиг гаргав

2023.4.28

“Эрүүл Монгол хүн” үндэсний чуулган

2023.5.12

“Бидний сувилагч Бидний ирээдүй” чуулган

2023.5.31

“Эрүүл Монгол хүн фестиваль” /21 аймаг, 9 дүүрэг/

2024.1.16

“Хүн амын эрүүл мэнд” сэдэвт олон улсын эрдэмтдийн зөвлөгөөн



2025.3.20

“Амны хөндийн эрүүл мэнд” үндэсний зөвлөгөөн

2025.3.12

Олон нийтийн эрүүл мэндийн ажилтан (ОНЭМА) бэлтгэх захирамжаар ажлын хэсгийн бүрэлдэхүүнийг батлав

2024.12.17

“Нийгмийн сэтгэлзүйн тулгамдсан асуудлууд” үндэсний зөвлөгөөн

2024.12.16

Монгол Улсын Ерөнхийлөгчийн 47 дугаар захирамжаар “Хавдар судлалын үндэсний II төв” байгуулахад дэмжлэг үзүүлэх Ажлын хэсэг байгуулагдав

2025.4.10

“Идэр чийрэг монгол цэрэг” дэд төслийн ажлын хэсэг байгуулагдав

2025.4.20

“Хөөрхөн шүд” аян Дундговь аймагт зохион байгуулагдав

2025.5.1

“Сахаргүй ирээдүй” нөлөөллийн аян

2025.5.2

“Хөдөлмөрийн аюулгүй байдал, эрүүл мэндийн III чуулган”



2025.11

Жирэмсний бүлгийн хяналтыг эрчимжүүлэх туршлага солилцох сургалт Голландын Лэйден хотод зохион байгуулагдав

2025.9-10 сар

“Тамхигүй ирээдүй” нөлөөллийн арга хэмжээ /21 аймаг, 9 дүүрэг/

2025.10.18

Сэтгэл ч бас өвддөг анзаараарай уриатай “Сэтгэл бол Эрхтэн” эвент

2025.10.16

“Идэр чийрэг Монгол цэрэг” дэд төслийг Баянзүрх дүүрэгт анх удаа хэрэгжүүлэв

2025.10.16

“Өрхийн эрүүл мэндийн тусламж, үйлчилгээний хөгжил, шинэчлэл” үндэсний чуулган

“ЭРҮҮЛ МОНГОЛ ХҮН” ҮНДЭСНИЙ ХӨДӨЛГӨӨНӨӨС ЗОХИОН БАЙГУУЛСАН ҮЙЛ АЖИЛЛАГАА

2022-2025

2024.3.16

“Нийгмийн хөгжилд эрэгтэйчүүдийн оролцоо, манлайлал” үндэсний II чуулган

2024.4-6 сар

Эрүүл Монгол хүн өдөрлөг /нийслэлийн 6 дүүрэг/

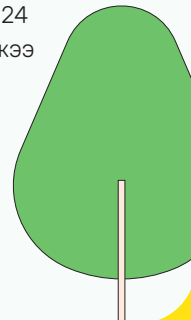
2024.5.13

“Сувилагч танаараа бахархъя-2024” чуулган



2024.9.21

Бүх нийтийн гүйлт-2024 арга хэмжээ



2024.11.9

“Эрүүл Монгол хүн” бүх нийтийн спортын арга хэмжээ Өмнөговь аймагт зохион байгуулагдав

2024.11.7

Эрүүл Монгол хүн өдөрлөг Сэлэнгэ аймагт зохион байгуулагдав

2024.10.17

Монголын эмч нарын VII их хурал



2024.9.22

Эрүүл амьдралын экспо

2025.7.1

“Диабетгүй ирээдүй” нөлөөллийн аян

2025.8.25

“Хөөрхөн шүд” аян Завхан аймагт зохион байгуулагдав

2025.9.4

Сэтгэлзүйн эрүүл мэндийн анхны тусламж (Mental Health First Aid) олон улсын хөтөлбөрийг хэрэгжүүлэгч “Тогтвортой Санхүүжилт” НҮТББ-тай хамтран ажиллах санамж бичигт гарын үсэг зурав

2025.9.16

Бүх нийтийн гүйлт-2025 арга хэмжээ

2025.10.16

Сэтгэлзүйн эрүүл мэндийн анхны тусламж олон улсын хөтөлбөрийг нутагшуулах анхны сургагч багш бэлтгэх сургалт

2025.9.28

“Эрүүл Монгол хүн” үндэсний хөдөлгөөний дэргэдэх эрдэмтдийн зөвлөл байгуулагдав

2025.9.25

“Сэтгэцийн эрүүл мэнд 2025” эрдэм шинжилгээний хурал



Чанартай дундаж наслалтыг нэмэгдүүлэх нь “Эрүүл Монгол хүн” үндэсний хөдөлгөөний зорилго юм

Монгол Улсын Ерөнхийлөгчийн Эрүүл мэнд, нийгмийн бодлогын зөвлөх Б.Бадамцэцэг:

- “Эрүүл Монгол хүн” үндэсний хөдөлгөөний үндсэн үзэл баримтлал юу вэ?

Монгол Улсын тогтвортой хөгжил, үндэсний аюулгүй байдлын бодит дархлаа нь зэвсэг, нөөц баялаг бус эрүүл, ухамсартай, хөдөлмөрч монгол хүн юм. Энэ үзэл санааг бодит ажил болгох зорилгоор Монгол Улсын Ерөнхийлөгчийн санаачилсан “Эрүүл Монгол хүн” үндэсний хөдөлгөөн улс орон даяар хэрэгжиж байна. Энэхүү хөдөлгөөний гол зорилго нь өвчнийг эмчлэхээс илүүтэйгээр өвчлөхөөс өмнө урьдчилан сэргийлэх, иргэн бүрийн хариуцлагыг нэмэгдүүлэхэд чиглэж буйгаараа онцлогтой.

- Төрийн ордонд зохион байгуулагдсан “Эрүүл шүд- Эрүүл ирээдүй” сэдэвт Нүүр, ам судлалын үндэсний II зөвлөгөөний ач холбогдол юу байсан бэ?

Тус зөвлөгөөн яагаад Ерөнхийлөгчийн ивээл дор зохион байгуулагдсан бэ гэхээр манай улсад шүдний өвчлөл чимээгүй тахлын хэмжээнд хүрчээ. Нүүр, ам судлалын үндэсний II зөвлөгөөнөөр салбарын тулгамдсан асуудлуудаа хэлэлцэж, энэ чиглэлд бодлогын өөрчлөлтүүд хийх, үндэсний хэмжээнд шүдний төвтэй болох зэрэг олон асуудлын шийдлийг эрэлхийлсэн. Үндэсний хэмжээнд чимээгүй тахал болж буй шүдний өвчлөлийг бууруулахын тулд оновчтой бодлого хэрэгжүүлэх шаардлагатай байгаа юм.

- Тус зөвлөгөөний үеэр 2-6 настай хүүхдүүдийн дунд шүдний өвчлөл хамгийн өндөр буюу 90 гаруй хувьтай байна гэсэн сэтгэл эмзэглүүлсэн тоо баримт дурдагдаж байсан?

“Эрүүл Монгол хүн” үндэсний хөдөлгөөний хүрээнд Эрүүл мэндийн яам Боловсролын яамтай хамтран 2025 онд 6 настай хүүхдүүдийг нүд, шүд, зүрхний үзлэгт орон даяар хамруулсан. Үзлэгт хамрагдсан хүүхдүүдийн 95 хувь нь цоорол буюу шүдний өвчлөлтэй гэдэг нь тогтоогдсон. Энэ удаагийн үзлэг хүүхдүүдийг оношлоод орхих бус эмчилж, эрүүлжүүлж байгаагаараа онцлог юм.



Монгол Улсын Ерөнхийлөгч
У.Хүрэлсүх Улсын II төв
эмнэлгийн Эрхтэн шилжүүлэн
суулгах төвд ажиллалаа.

- Шүдний өвчлөл хот, хөдөөгүй нэмэгдэж байгаагийн гол шалтгааныг шүдний эмчийн хувиар та юу гэж харж байна вэ?

Өдөр тутмын зөв дадал, эрүүл мэндийн боловсрол туйлын чухал. Шүдний өвчлөл жилээс жилд нэмэгдэж байна. Мөн Монгол Улсад үйл ажиллагаа явуулж буй шүдний эмнэлгийн төвлөрлийг зөв хуваарилж, хөдөө орон нутаг руу чиглүүлэх гэх мэт шинэчлэл хийхэд үндэсний хэмжээний бодлого боловсруулж, хэрэгжүүлэх мэргэжлийн төв нэн шаардлагатай байгаа юм. Тус зөвлөгөөнөөс гарсан санал зөвлөмжүүд дээр салбар зөвлөлүүд ажиллаж эхэлсэн.

- Сургуульд суурилсан эрүүл мэндийн тандалтын тогтолцоо гэж юу вэ?

Сургуулийн насны хүүхдүүдийг ЕБС-д суралцах хугацаанд 4 удаагийн үзлэгт хамруулах санаачилга “Эрүүл Монгол хүн” үндэсний хөдөлгөөний бодлогын ажлуудын нэг. Ирээдүйд өвчлөлийг бууруулахын тулд хүүхэд, залуусынхаа эрүүл мэндэд бид анхаарах ёстой. Сургуульд суурилсан эрүүл мэндийн тандалтын тогтолцоо нь эрүүл иргэнийг нийгэмд бэлдэх зорилготой.

- Хүүхдүүдийг 6 насанд нь эрүүл мэндийн үзлэгт хамруулж эхэлж байгаа нь ямар үндэслэлтэй вэ?

Зургаан насанд хүүхдийн шүд солигдлын үе эхэлдэг. Шинээр ургаж байгаа шүдийг хамгаалж чадах аваас ирээдүйд учирч болох цоорол болон шүдний өвчлөлөөс урьдчилан сэргийлж чадна. Хүүхдийн хараа 5-6 настайд бүрэн тогтож эхэлдэг. Энэ насанд хүүхдийн харааг оношлуулах хэрэгтэй. 6-12 насанд хүүхдийн зүрхний бүтэц насанд хүрэгчдийнхтэй адил болдог. Энэ үед олдмол гажгууд илрэх боломжтой тул зүрхний үзлэгт хамруулах шаардлагатай юм.



- Өсвөр үеийнхний эрүүл мэндэд чиглэсэн олон санаачилга ажил хэрэг болоод эхэлжээ. Хүүхдийн эрүүл мэндийн боловсролыг хэрхэн нэмэгдүүлэх вэ?

Ирээдүй болсон хүүхэд залуусыг эрүүл мэндийн боловсролтой болгож байж эрүүл ирээдүйг бэлдэж чадна. 2026 онд хэрэгжих томоохон ажлуудын нэг бол ЕБС-ийг түшиглэн “Эрүүл Монгол хүн” клуб байгуулах юм. Ингэснээр хүүхдээр дамжуулж хүүхдэд, хүүхдээр дамжуулж эцэг эх, гэр бүлд эрүүл мэндийн боловсрол олгох боломж бүрдэнэ. “Эрүүл Монгол хүн” клубийг эрүүл ирээдүйг цэцэглүүлэх хөрс гэж харж болно.

- “Эрүүл Монгол хүн” үндэсний хөдөлгөөний Жирэмсний бүлгийн хяналт төслийн үр дүнгээс хуваалцахгүй юу?

Ээжүүдэд эрүүл мэндийн боловсрол олгох замаар эх, хүүхдийн эрүүл мэндийг хамгаалах, эрсдэлээс урьдчилан сэргийлэхэд чиглэсэн төсөл орон даяар хэрэгжиж байна. 2025 онд ЭНЭҮТ, ЭХЭМҮТ, Хан-Уул дүүргийн эрүүл мэндийн төвүүдийг түшиглээд 2,000 гаруй эхчүүдийг жирэмсний бүлгийн хяналтад хамруулсан. Ээжүүдийн сэтгэлзүй төрөлтөд бэлтгэгдэж, мэдлэг, мэдээлэлтэй болсноор төрөлт хэвийн явагдах, хүндрэлээс сэргийлэх давуу талтай.

- “Идэр чийрэг Монгол цэрэг” төсөл анх удаа Баянзүрх дүүрэгт хэрэгжлээ. Төслийн зорилго юу вэ?

Нийгмийн гол хөдөлгөгч хүч болсон ажиллах хүчийг бүрдүүлэх залуус эрүүл мэнддээ төдийлөн анхаардаггүй. Залуус хамгийн олноороо эрүүл мэндийн үзлэгт хамрагддаг үе бол цэрэг татлага. Энэ үеийг түшиглээд бид “Идэр чийрэг Монгол цэрэг” төслийг санаачилж, цэрэг татлагын үеийн эмчийн үзлэгийг чанаржуулж, эрт илрүүлгийн хэмжээнд хүргэхийг зорьсон.

- “Идэр чийрэг Монгол цэрэг” төслийн хүрээнд зохион байгуулагдсан цэрэг татлага юугаараа онцлог байв?

Өмнөх, хуучин тогтолцоогоор хугацаат цэргийн албанд тэнцсэн залуус дээрх шинжилгээнд хамрагддаг байсан. Харин “Идэр чийрэг Монгол цэрэг” төслийн хүрээнд цэрэг татлагад ирсэн бүх залууг цогц, эрт илрүүлэгт хамруулсан. Уг төслийн хүрээнд тухайн жил эрүүл мэндийн шалтгаанаар цэрэг татлагад тэнцээгүй залуусыг оношилж, эмчилж, дараа жилийн цэрэг татлагад тэнцүүлдэг болгох тогтолцоог бий болгохыг зорьж байна.

- Та нэг ярилцлагадаа мөрдөстэй алба хаагчдын эрүүл мэндэд анхаарч ажиллах талаараа дурдсан байсан. Энэ талаар тодруулах гэсэн юм?

“Идэр чийрэг Монгол цэрэг” төслийн хүрээнд хугацаат цэргийн алба хаагчдын эрүүл мэндийн үзлэгт шинэчлэл хийж байгаагийн зэрэгцээ жинхэнэ цэргийн албан хаагчид, цагдаа, онцгой байдлын албаны эрэгтэй, эмэгтэй алба хаагчдын эрүүл мэндийг хамгаалах, өвчлөлөөс урьдчилан сэргийлэх зэрэг бодлогын ажлууд төлөвлөгдсөн. Мөрдөстэй алба хаагчид өргөсөн тангарагтаа үнэнч ажилладаг ч тэтгэвэрт гарахдаа эрүүл мэндийн олон асуудалтай нүүр тулгардаг. Тиймээс тэдний ажиллах орчин, эрүүл мэндийг хамгаалах чиглэлээр бодлогын шинэчлэл хийхээр “Идэр чийрэг Монгол цэрэг” төслийн ажлын хэсэг ажиллаж байна.

- “Эрүүл Монгол хүн” үндэсний хөдөлгөөний хүрээнд сайн дурын эрүүл мэндийн ажилтныг бэлтгэх хөтөлбөр хэрэгжиж байгаа юм билээ. Тус хөтөлбөрийн талаар тодруулъя?

Олон нийтийн эрүүл мэндийн ажилтан /ОНЭМА/ гэдэг нь айл, өрхүүдэд эрүүл мэндийн тусламж үзүүлэх сайн дурын ажилтан юм. Цаашлаад эрүүл мэндийн анхан шатны тусламж үйлчилгээ, ялангуяа товлолт дархлаажуулалт, жирэмсний хяналт, ахмад настан, хөгжлийн бэрхшээлтэй иргэн, хүүхдийн тусламж үйлчилгээний хүртээмжийг нэмэгдүүлж, бэхжүүлэхэд дэмжлэг үзүүлэх зорилготой. Өнгөрсөн онд Өмнөговь аймагт 150 гаруй ОНЭМА бэлтгэгдсэн. Энэ жилээс Сэлэнгэ, Дархан аймаг болон нийслэлийн Баянзүрх, Сүхбаатар, Чингэлтэй, Сонгинохайрхан дүүрэгт ОНЭМА нарыг бэлдэж, ажиллуулна.

Иргэд өвдсөн хойноо эмнэлгийн үүд сахих бус, харин эрүүл байхдаа өөрийгөө хамгаалж, зөв дадал хэвшлийг амьдралынхаа нэг хэсэг болгох ёстой юм.





- Сэргийлж болох өвчлөлөөр иргэд өвдөж байгаа нь амьдралын буруу хэв маягтай шууд холбоотой юу?

Эрүүл мэндийг төр дангаараа хариуцах бус иргэн, гэр бүл, нийгэм, төрийн хамтын хариуцлагын шинэ соёлыг төлөвшүүлэхэд манай хөдөлгөөн чиглэж ажилладаг. Монгол Улсын Үндсэн хуулийн 17 дугаар зүйлийн 17.2-т “эрүүл мэндээ хамгаалах нь иргэн бүрийн журамт үүрэг мөн” хэмээн эрүүл байх нь иргэний үүрэг болохыг тодорхой зааж өгсөн байдаг. Иргэдийн эрүүл мэндийн боловсрол дутмаг байдал нь зөвхөн өвчлөлд хүргэхээс гадна өрхийн санхүү, цаашлаад улсын эдийн засагт ч асар их ачаалал учруулдаг.

- Монгол хүний эрүүл мэндэд сөргөөр нөлөөлж буй хүчин зүйлсийг тодорхойлох, үр нөлөөг бууруулахад чиглэсэн томоохон ажлуудын нэг бол Монгол Улсын Ерөнхийлөгчийн 43 дугаар зарлиг билээ. Тус зарлигийн хэрэгжилтийн үр дүнгээс хуваалцахгүй юу?

Зарим үр дүнгээс дурдахад спирт, архи, дарсны үйлдвэрлэл 2020, 2021, 2022 онд өссөн үзүүлэлттэй байсан бол 2023 оноос хойш буурсан, согтууруулах ундааны хатуулгийг бууруулах зорилгын хүрээнд спирт, архины үйлдвэрлэл буурч, дарс, шар айргийн үйлдвэрлэл өссөн байна. Согтууруулах ундаа хэрэглэсэн үедээ тээврийн хэрэгсэл жолоодсон байдал 2023, 2024 онд тасралтгүй буурч 28.15 буюу 49 хувиар багассан. Ирэх онд Монгол Улсын Ерөнхийлөгчийн 43 дугаар зарлигийн хэрэгжилтийг эрчимжүүлэх ажлын хэсэг байгуулагдаж, салбар хоорондын уялдааг хангаж ажиллана.

Эрхтэн шилжүүлэн суулгах хагалгаанд орсон иргэд болон донорын ар гэрийнхэнтэй уулзав.

- Ерөнхийлөгчийн 43 дугаар зарлигийн хэрэгжилтийг үнэлэх судалгаанаас ямар зөвлөмжүүд гарсан бэ?

Согтууруулах ундааны хүртээмжийг бууруулах, согтуугаар жолоо барихыг хориглох, эрт илрүүлэлт, зөвлөгөө, эмчилгээний хүртээмжийг сайжруулах, согтууруулах ундааны зар сурталчилгаа, түүнд дэмжлэг үзүүлэх, ивээн тэтгэх үйл ажиллагааны хориг буюу цогц хязгаарлалтыг хэрэгжүүлэх зэрэг зөвлөмжүүд гарсан. Эдгээр зөвлөмжийг хэрэгжүүлэхийн тулд салбар хоорондын нягт хамтын ажиллагаа туйлын чухал.

- “Нийгмийн сэтгэлзүйн тулгамдсан асуудал” үндэсний зөвлөгөөнийг зохион байгуулсан.

Тус зөвлөгөөний зорилго юу байв?

Манай улсад 4 хүн тутмын 1 нь сэтгэцийн ямар нэгэн тулгамдсан асуудалтай байна. СЭМҮТ-ийн судалгаагаар 19-64 насны иргэдийн 4 хүн тутмын 1 нь сэтгэл түгших эмгэгтэй гэснээс харвал сэтгэлзүйн эрүүл мэнд нийгмийн тулгамдсан асуудлуудын нэг хэдийн болжээ. Нийгмийн сэтгэлзүйн одоогийн нөхцөл байдал, тулгамдсан асуудал, сэтгэцийн эрүүл мэндийн салбарын бодлого, хүний нөөц, тусламж, үйлчилгээний уялдаа, зохион байгуулалт, цаашид хэрэгжүүлэх үйл ажиллагааг төлөвлөх зорилгоор салбар дундын уулзалт, хэлэлцүүлгийг зохион байгуулсан. Тус зөвлөгөөний үр дүнг нэгтгэн, зөвлөмж болгон эрүүл мэндийн байгууллагуудад хүргүүлж, хэрэгжилтийг ханган ажиллах чиглэл өгсөн.

- Mental Health First Aid /MHFA/ буюу Сэтгэлзүйн эрүүл мэндийн анхны тусламж олон улсын хөтөлбөр хэрэгжиж буй талаар тодруулбал?

ЕБС-иудад төдийгүй албан байгууллагуудад ч сэтгэлзүйч хүрэлцээгүй байна. Тэгвэл энэ орон зайг хэрхэн нөхөх талаар судалсны дүнд Австралийн Mental Health First Aid буюу Сэтгэлзүйн эрүүл мэндийн анхны тусламж олон улсын хөтөлбөрийг хэрэгжүүлж эхэлсэн.

- Тус төслийн үр дүн юу вэ?

Төслийн гол зорилго бол сэтгэлзүйн эрүүл мэндийн анхан шатны тусламж үзүүлэх чадвартай иргэдийг бэлтгэх юм.

**Монгол Улсын
15 хүн тутмын 1 нь
сэтгэлзүйн эрүүл
мэндийн анхан шатны
тусламж үзүүлэх
чадамжтай болно.**

Монгол Улс Сэтгэлзүйн эрүүл мэндийн анхны тусламж хөтөлбөрийг хэрэгжүүлэх эрх авсан 46 дахь орон болсон.

- Донтох эмгэгтэй иргэдийг эмчлэх төв байгуулагдсан талаар дуулсан. Тус төвийн үйл ажиллагааны эрэлт хэр байсан вэ?

Сэтгэц-нийгмийн сэргээн засах төв нь Дэлхийн эрүүл мэндийн байгууллага, Мансууруулах бодис, гэмт хэрэгтэй тэмцэх албанаас гаргасан “Бодисын хэрэглээний эмгэгийг эмчлэх олон улсын стандарт” болон Сэтгэцийн эрүүл мэндийн тухай хуульд заасан холбогдох заалтын хүрээнд донтох эмгэгтэй хүн, тэдгээрийн гэр бүлийн гишүүдэд сэтгэл заслын цогц арга хэмжээг үзүүлж байгаа анхны жишиг төв юм. Хан-Уул дүүрэгт нийгэм сэтгэлзүйн сэргээн засах жишиг төвийг байгуулан ажиллаж эхэлсэн. Давхардсан тоогоор нийт 7,905 архинд донтох эмгэгтэй хүнд тусламж үйлчилгээ үзүүлсэн байна. 2026 онд манай баг дүүргүүдэд бүсчлээд тус төвийг байгуулж, энэ төрлийн тусламж үйлчилгээг иргэдэд ойртуулахаар ажиллана.

- Монгол хүний дундаж наслалт 71.4 хэмээн үзэж буй. Энэ нь олон жилийн өмнөхтэй харьцуулахад өссөн бодит үр дүн. “Эрүүл Монгол хүн” хөтөлбөрийн үр дүнг та хэрхэн харж байна вэ?

Иргэн бүр эрүүл байхын тулд эрүүл мэндийн боловсролтой, эрүүл амьдралын хэв маягтай байх учиртай. Хоёрдугаарт эрүүл орчинд амьдарч, эрүүл мэндийн тусламж, үйлчилгээг цаг алдалгүй авдаг байх ёстой. Монгол хүний наслалт өсөж байгаа ч чанартай дундаж наслалтыг нэмэгдүүлэх нь “Эрүүл Монгол хүн” үндэсний хөдөлгөөний зорилго юм.

- Ярилцсанд баярлалаа.

Сэтгүүлч Д.Пэлжид



Хавдар судлалын үндэсний II төвийг 2030 онд ашиглалтад оруулна



Монгол Улсын Ерөнхийлөгчийн 2024 оны А/47 дугаар захирамжаар хавдрын урьдчилан сэргийлэлт, оношилгоо, эмчилгээ, эрдэм шинжилгээ, сургалтын цогцолбор бүхий Хавдар судлалын үндэсний II төв байгуулахад дэмжлэг үзүүлэх ажлын хэсгийг байгуулав. Нийслэлийн Сонгинохайрхан дүүргийн 34 дүгээр хорооны нутаг дэвсгэрт байгуулагдах тус төвд ажиллах 1,500 эмчийг АНУ-ын Ютагийн Их сургуультай хамтран сургана.



Уламжлалт анагаах ухааныг хөгжүүлэх тухай зарлиг гаргав



Монгол Улсад Тэжээхүй ухааны дэг сургууль байгуулагдаж, уламжлалт анагаах ухааны тусламж, үйлчилгээний тогтолцоо үүсэж, хөгжсөний

345 жилийн ойг тохиолдуулан Ерөнхийлөгч У.Хүрэлсүх монгол соёл, иргэншлийн аюулгүй байдал, хүн амын удмын санг хамгаалах, уламжлалт анагаах ухааны мэдлэг, өв соёлыг судлан шинжилж, гүнзгийрүүлэн хөгжүүлэх, ололт амжилтыг түгээн дэлгэрүүлэх зорилгоор зарлиг гаргав. Уг зарлигаар уламжлалт анагаахын салбарын эрх зүйн орчныг сайжруулах, дэвшилтэт технологи, хиймэл оюунд суурилсан хөгжүүлэлтийг дэмжих, хүний нөөцийн нэгдсэн бодлого хэрэгжүүлэх, уламжлалт эм үйлдвэрлэлийн чанар, аюулгүй байдлыг хангах зэрэг бодлого, үйл ажиллагаа хэрэгжүүлэхийг Монгол Улсын Засгийн газарт чиглэл болгосон юм.



Ерөнхийлөгч У.Хүрэлсүх бодлогын дэмжлэг үзүүлснээр II эмнэлгийн Эд эс, эрхтэн шилжүүлэн суулгах шинэ төв ашиглалтад орлоо

Хоёрдугаар төв эмнэлгийн Эд эс, эрхтэн шилжүүлэн суулгах шинэ төв ашиглалтад орж, дурангийн болон бичил мэс засал, мэдээгүйжүүлэг, лабораторийн сүүлийн үеийн багаж, тоног төхөөрөмжтэй болов. Эд эс, эрхтэн шилжүүлэн суулгах төв өнгөрсөн гуравдугаар сард анхны мэс заслаа амжилттай хийсэн.

“ЭРҮҮЛ МОНГОЛ ХҮН” ҮНДЭСНИЙ ХӨДӨЛГӨӨНИЙ ДЭРГЭДЭХ ЭРДЭМТДИЙН ЗӨВЛӨЛ БАЙГУУЛАГДАВ

Хүн амын эрүүл мэндийг дэмжих, өвчнөөс урьдчилан сэргийлэх, эрүүл зөв амьдралын хэв маягийг төлөвшүүлэхэд чиглэсэн шинжлэх ухаанч бодлого, хөтөлбөр, зөвлөмж боловсруулах, эрдэм шинжилгээ, судалгааны чиглэлээр хамтын ажиллагааг өргөжүүлэх, үндэсний хөдөлгөөний хэрэгжилт, бодит үр дүнг шүүн, зөвлөх салбарын шилдэг эрдэмтдийг Монгол Улсын Ерөнхийлөгчийн Тамгын газрын А/47 дугаар захирамжаар байгуулав.



С.ӨНӨРСАЙХАН

Химийн ухааны доктор, дэд профессор



Д.ГАНМАА

УИХ-ын гишүүн, Анагаах ухааны доктор



С.ЛАМБАА

Ардын багш, Анагаах ухааны хүндэт профессор



Ш.ЭНХТӨР

Анагаах ухааны доктор, клиникийн профессор



С.НАРАНЧИМЭГ

Анагаах ухааны доктор, профессор



З.ХИШИГСҮРЭН

Анагаах ухааны доктор, профессор



Х.АЛТАЙСАЙХАН

Анагаах ухааны доктор, профессор



Ж.ЭНХЦЭЦЭГ

Анагаах ухааны доктор, профессор



С.Наранчимэг: Анагаах ухааны доктор, профессор

МОНГОЛ ХҮН МОНГОЛЫН БАЯЛАГ

Монгол хүн бүр Монголын баялаг хэмээн Монгол Улсын Ерөнхийлөгч У.Хүрэлсүх эрүүл мэндийн салбарынхантай уулзахдаа хэлж байсан билээ. Өнөөдөр бид гаднын дайсантай бус, өөрсдийн хайхрамжгүй байдлаас үүдэлтэй “чимээгүй тахалтай” нүүр тулаад буйг албан ёсны статистик мэдээлэл сэрэмжлүүлж байна. Хөдөлмөрийн насны иргэдийн нас баралтын 77 хувийг халдварт бус өвчин буюу зүрх судасны эмгэг, хавдар, осол, гэмтэл эзэлж байна. Улс орны хөгжлийн гол түлхүүр залуус, дунд үеийнхэн сэргийлж болох өвчнөөр амь насаа алдаж байгаа нь зөвхөн эрүүл мэндийн салбарын бус, үндэсний аюулгүй байдлын эмгэнэл юм.

ХАРИУЦЛАГА БОЛ АМЬ НАС

Осол гэмтэл, хөдөлмөрийн чадвар алдалт нь ихэнхдээ “санамсаргүй” тохиолдол биш байдаг. Энэ бол хувь хүний хайхрамжгүй байдал, нийгмийн харилцан хүндлэл сул, замын хөдөлгөөний соёлгүй байдлын шууд үр дагавар. Эрүүл мэндээ хамгаалах гэдэг нь өвдсөн хойноо эмнэлгийн үүд сахих биш, харин эрүүл байхдаа өөрийгөө хайрлах амьдралын соёл юм. Бид дараах 5 тулгуурт ухамсарт шилжих цаг болжээ.

1

Сэтгэцийн эрүүл мэнд

Нийгмийн харилцаанд хариуцлагатай, ёс зүйтэй оролцох нь сэтгэцийн эрүүл мэндийн толь юм. Гудамж талбай, олон нийтийн газар биеэ авч явах соёл нь тухайн хүнийг “хэн бэ” гэдгийг тодорхойлдог.

2

Сэтгэлийн амар амгалан

Уур хилэн, стресс, хорслыг хуримтлуулах бус, талархал, уучлал, сэтгэлзүйн боловсролоор дамжуулж, дотоод ертөнцөө эрүүлжүүлэх нь нийгэм эрүүл байхын үндэс юм.

3

Бие махбодын сахилга бат

Зөв хооллолт, идэвхтэй хөдөлгөөн, хорт зуршлаас татгалзах нь хувь хүний сонголт төдийгүй улс орныхоо өмнө хүлээж буй том хариуцлага юм.

4

Нийгэм-соёлын дархлаа

Бие биеэ хүндэтгэх, эв нэгдлийг эрхэмлэх нь нийгмийн харилцааны эрүүл орчныг бүрдүүлдэг. Соёлтой иргэн аюулгүй нийгмийг бүтээдэг.

5

Хөдөлмөрийн үнэ цэн ба хариуцлага

Хөдөлмөр эрхлэх нь зөвхөн амьжиргаагаа залгуулах хэрэгсэл бус, хувь хүний үнэ цэн, улс орны хөгжлийн хөдөлгүүр юм. Ажлын байрны аюулгүй байдал, эрүүл ахуйн стандартыг чанд сахих нь өөрийгөө болон бусдыг хайрлаж буй хамгийн том хариуцлага.

ЭРҮҮЛ МОНГОЛ ХҮН ҮНДЭСНИЙ ХӨДӨЛГӨӨН ДЭД ТӨСЛҮҮД

Монгол Улсын Ерөнхийлөгчийн санаачилгын хүрээнд “Эрүүл Монгол хүн” үндэсний хөдөлгөөн эрүүл эх нялхас, эрүүл оюутан залуус, эрүүл ахмадууд, эрүүл эрчүүд гэсэн чиглэлд олон талт төсөл, хөтөлбөрүүд хэрэгжиж байна.

01

СЭТГЭЦ-НИЙГМИЙН СЭРГЭЭН ЗАСАХ ТӨВ



Монгол Улсын нийт хүн амын 6.2 хувь нь архинд донтох эмгэгтэй буюу хамааралтай. 100,000 нас баралт тутмын 15.5 хувь нь архины шалтгаанаар хорвоог орхидог. 2022 оны судалгаагаар нэг хүнд 8.9 литр шар айраг, 37.1 литр архи оногдож байна.



Зорилго: Архи, согтууруулах ундааны зохисгүй хэрэглээнээс үүдэлтэй хүн амын эрүүл мэнд, нийгмийн аюулгүй байдал, эдийн засагт үзүүлэх сөрөг нөлөөг бууруулах зорилгоор 2022 онд Монгол Улсын Ерөнхийлөгчийн 43 дугаар зарлиг гарч, холбогдох хууль, эрх зүйн өөрчлөлтүүд хийгдсэн. Цаашид бусад төрлийн донтох эмгэгийн түвшнийг бууруулах эрх зүйн өөрчлөлт хийх ажлыг холбогдох талуудтай хамтран явуулна.



Үр дүн: Сэтгэц-нийгмийн сэргээн засах төвөөр 2025 онд архинд донтох эмгэгтэй 7,905 хүн тусламж, үйлчилгээ авч, 763 хүн архины эмгэгийн оношилгоо, 283 хүн ганцаарчилсан, 3,064 хүн бүлгийн сэтгэлзүйн зөвлөгөө, 1,492 хүн бүлгийн сэдэлжүүлэх үйлчилгээнд хамрагдсан. 434 хүн 12 алхамд суурилсан Миннесота сэтгэл заслын хөтөлбөр, 606 хүн АА цуглаанд хамрагдаж, 871 хүн утсаар зөвлөгөө авч, үйлчлүүлжээ. Орхон, Увс аймаг, нийслэлийн Баянгол, Налайх дүүрэгт Сэтгэц-нийгмийн сэргээн засах төвийг нээхээр төлөвлөж байна.



Зорилт:

- Архи, согтууруулах ундааны зохистой хэрэглээг төлөвшүүлэх, өндөр хатуулагтай этилийн спирт агуулсан архи, согтууруулах ундааны хэрэглээг бууруулах;
- 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 бодлого, эрх зүйн орчныг бүрдүүлэх;
- Архи согтууруулах ундаанд ногдуулах онцгой албан татварын орлогоос хавдрын эмнэлэг, донтох өвчнийг эмчлэх төв болон хөгжлийн бэрхшээлтэй хүүхдийн хөгжлийн төвийг байгуулах, архи согтууруулах ундааны хор уршгийг нийгэмд сурталчлан таниулж, соён гэгээрүүлэх чиглэлд зарцуулах.



02

ЖИРЭМСНИЙ БҮЛГИЙН ХЯНАЛТ



Монгол Улсад 1.7 сая эмэгтэйчүүд байдгаас төрөх насны 750,000 эмэгтэйчүүд байна. Жилд 50,000–65,000 орчим эмэгтэй амарждаг. Өнөөдөр зургаан жирэмсэн эмэгтэйн нэг нь жирэмсний чихрийн шижингээр оношлогдож байна. Жирэмсэн үед хийгддэг найман удаагийн үзлэг, оношилгоог улам чанаржуулах шаардлага тулгарч байна.



Үр дүн: Жирэмсний бүлгийн хяналтыг ЭХЭМҮТ, ЭНЭҮТ-2-той хамтран хэрэгжүүлж байна. Жирэмсний бүлгийн хяналтад 1,000 орчим жирэмсэн эх хамрагдаж, бүлгийн хяналтын сургалтаар 210 эмч, эх баригч нарыг бэлтгэв.

2025 онд 47,818 эх амаржиж, 1,000 амьд төрөлтөд жирэмсэн үеийн хүндрэл 48.0%, төрөх үеийн хүндрэл 41.2%, төрсний дараах үеийн хүндрэл 2.5% болж, өмнөх оны мөн үеэс буурсан.

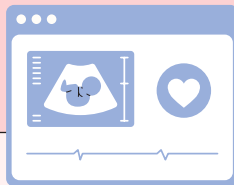


Зорилго: Жирэмсний хяналтыг сайжруулж, жирэмсэн үеийн болон төрөх үеийн хүндрэлийг бууруулна. Мөн ээжүүдэд эрүүл мэндийн боловсрол олгох замаар эх, хүүхдийн эрүүл мэндийг хамгаалах, эрүүл мэндийн эрсдэлээс урьдчилан сэргийлнэ.



Хүрэх үр дүн: Жирэмсний бүлгийн хяналт нь дараах хүндрэлийг бууруулна.

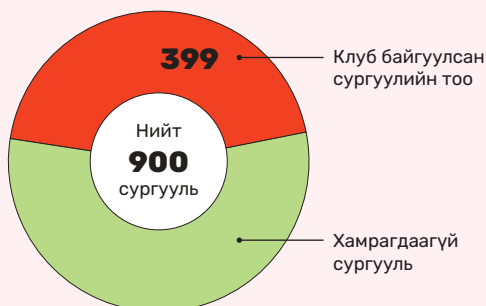
1. Жирэмсэн үеийн хүндрэл 40%
2. Төрөх үеийн хүндрэл 40.4%
3. Төрсний дараах үеийн хүндрэл 2.3%



03

ЭРҮҮЛ МОНГОЛ ХҮН КЛУБ

ЕБС-ийн сурагчдад эрүүл мэндийн боловсрол олгох ажлын хүрээнд сургуулиудад “Эрүүл Монгол хүн” клуб байгуулах ажлыг эрчимжүүлж, одоогийн байдлаар 338 сургууль клубтэй болов. “Эрүүл Монгол хүн” клуб нь хүүхдийг хүүхдээр дамжуулж хөгжүүлэхээс гадна хүүхдүүдээр дамжуулж аав ээжид нь эрүүл мэндийн боловсрол олгох юм. Мөн сургуулийн эмч, нийгмийн ажилтантай хамтран ажиллаж, эрүүл мэндийн боловсрол олгох үйл ажиллагаа явуулна.



“Эрүүл Монгол хүн” сурагчдын клуб нь:

- Хүүхдэд хүүхдээр дамжуулан, эрүүл мэндийн боловсрол олгох
- 11, 12-р ангийн сурагчдыг эрүүл мэндийн урьдчилан сэргийлэх үзлэгт хамруулах
- Хувь хүний хөгжлийн сургалт, үйл ажиллагаа зохион байгуулах
- AR технологийг ашиглан, клуб бүрд эх оронч үзэл санааг төлөвшүүлэх

Нийслэлийн **43 клубт 575 суралцагч**
21 аймгийн **356 клубт 3,280 суралцагч**

04 СЭТГЭЦИЙН ЭРҮҮЛ МЭНД



Манай улсад сэтгэцийн өвчлөл улам нэмэгдсээр байна. СЭМҮТ-д хандаж буй иргэдийн дунд шинэ өвчлөл дийлэнх хувийг эзэлдэг. Сэтгэц, зан үйлийн эмгэгийн 8,645 өвчлөл бүртгэгдсэн байгаа нь өмнөх оноос 1,018 өвчлөлөөр өссөн, үүнээс 7,904 өвчлөл нь шинээр оношлогдсон. Сүүлийн 5 жилд мөрийцөх дон оношоор оношлогдсон эмчлүүлэгчдийн тоо мөн нэмэгдсэн.



Зорилго: Хүн амын болон ажлын байрны түвшинд 15 хүн тутмын 1 нь MHFA-ийн мэдлэгтэй болсноор нийгмийн сэтгэцийн эрүүл мэндэд эерэг өөрчлөлт авчрах



Үр дүн:

- Монгол Улс “Сэтгэлзүйн Эрүүл Мэндийн Анхны тусламж” (Mental Health First Aid) олон улсын хөтөлбөрийг хэрэгжүүлсэн 46 дахь орон болсон. 2025 онд анхны MHFA сургалтыг зохион байгуулж, 35 сургагч багш гэрчилгээгээ гардан авав.
- “Нийгмийн сэтгэлзүйн тулгамдсан асуудлууд” үндэсний зөвлөгөөнийг зохион байгуулав. Зөвлөгөөнөөр сэтгэцийн эрүүл мэндийн өнөөгийн байдлыг тогтоож, шийдвэрлэх арга замыг тодорхойлох, нийгмийн эрүүл мэндийн тусламж, үйлчилгээний хүртээмжийг нэмэгдүүлэх, хүний нөөцийн хангалтыг сайжруулах, салбар дундын хамтын ажиллагааг бэхжүүлэхэд чиглэсэн зөвлөмжүүд гаргав.



Хүрэх үр дүн: Нийгмийн сэтгэлзүйн сайн сайхан байдлыг сайжруулахад засаглалын бүх түвшин тэргүүлэх чиглэл болгон ажиллах. Хүн бүрийн хоёр дахь гэр болсон ажлын байр, сургуулийн орчинд соёлыг түгээн дэлгэрүүлэх.



05 МОНГОЛ ХҮҮХДИЙН БИЕ БЯЛДРЫН ӨСӨЛТ, ХӨГЖИЛ



Сүүлийн жилүүдэд өвчлөл залуужиж байгаа төдийгүй таргалалт болон сэргийлж болох халдварт бус өвчлөл нэмэгдэж байна. “Хүн амын хоол тэжээлийн судалгаа VI”-д хүүхдүүдийн дунд таргалалт, илүүдэл жин эрчимтэй нэмэгдсэн дүгнэлт гарчээ. Иймээс ЕБС-ийн биеийн тамирын хичээлийн агуулгыг шинэчлэн чанаржуулах шаардлага тулгарч байна.



Зорилго: Монгол хүүхдийн бие бялдрын өсөлт хөгжлийн стандартыг бий болгох, түүнд тулгуурласан үр дүнтэй хөтөлбөр хэрэгжүүлэх, ЕБС-ийн биеийн тамирын хичээлийг нэгдсэн хөтөлбөртэй болгож, чанаржуулах.



Хүрэх үр дүн: Хүүхдийн өсөлтийг тогтмол хянах ажлыг эрчимжүүлэх, бие бялдрын өсөлтөд гарч буй өөрчлөлтийг цаг алдалгүй судлах, өсөлттэй холбоотой хүүхдийн ширээ сандал, хэрэглэлийн стандартыг шинэчлэх, хүүхдийн бие бялдрын өсөлтийн дата бааз бүрдүүлэх.



- Зэвсэгт хүчний байнгын бие бүрэлдэхүүний нөхөн хангалт цэргийн насны залуусын эрүүл мэндийн байдал, өвчлөлөөс шууд хамааралтай байдаг.
- Цэргийн насны залуусын дунд хугацаат цэргийн албанд эрүүл мэндийн шалтгаанаар тэнцэхгүй, чөлөөлөгдөх байдал жилээс жилд нэмэгдэж байна.
- Цэргийн насны залуусын өвчлөл их байх нь Монгол Улсын аюулгүй байдалтай шууд холбоотой юм. Иймээс цэргийн насны залуусын өвчлөлийг судлах зайлшгүй шаардлага гарч ирж байна.
- Үндэсний аюулгүй байдлын дэд систем болох хүн ам, удмын сангийн аюулгүй байдалд сөргөөр нөлөөлж байна.



Зорилго: Цэргийн насны залуучууд, цэргийн алба хаагчдад үзүүлэх эмнэлэг, эрүүл мэндийн тусламж, үйлчилгээг сайжруулах



Үр дүн: 2025 оны II ээлжийн цэргийн жинхэнэ албаны ээлжит татлагын эрүүл мэндийн үзлэгийг Баянзүрх дүүрэгт зохион байгуулав. Тус төслийн хүрээнд 14,112 цэргийн насны залуусыг эрт илрүүлгийн лабораторийн шинжилгээнд хамруулав.



Хүрэх үр дүн: Цэргийн насны залуусын өвчлөлийн бүтцээр эрүүл мэндийн мэдээллийн нэгдсэн дата сан байгуулах, тус дата санг үндэслэн эрүүл мэндийн тусламж, үйлчилгээний төлөвлөгөө боловсруулна



Зорилго: Олон нийтийн эрүүл мэндийн ажилтныг чадавхжуулж, хүртээмжийг нэмэгдүүлэх.



Үр дүн: Олон нийтийн эрүүл мэндийн ажилтнаар нийслэлийн Баянзүрх, Сүхбаатар, Чингэлтэй дүүрэг болон Сэлэнгэ, Өмнөговь, Дундговь аймгийн анхан шатны эрүүл мэндийн байгууллагуудын 35 эмч, мэргэжилтнүүдийг бэлтгэв. Одоогийн байдлаар улсын хэмжээнд 225 ОНЭМА ажиллаж байна.



Хүрэх үр дүн: ОНЭМА гэдэг нь айл өрхүүдээр явж, нэн шаардлагатай тусламжид онцгой үүрэг гүйцэтгэнэ. Энэ нь цаашид эрүүл мэндийн анхан шатны тусламж үйлчилгээнд, ялангуяа товлот дархлаажуулалт, жирэмсний хяналт болон ахмад настан, хөгжлийн бэрхшээлтэй иргэн, хүүхдийн тусламж үйлчилгээний хүртээмжийг сайжруулах, бэхжүүлэхэд дэмжлэг үзүүлэх юм.

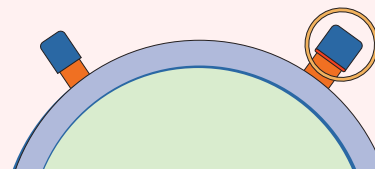
08

НИЙТИЙН БИЕИЙН ТАМИР



15-64 насныхны 49.4 хувь нь жингийн илүүдэл, таргалалттай байсан бол 2024 онд хийгдсэн Монгол Улсын хүн амын хоол тэжээлийн байдлын судалгаагаар 15-49 насныхны дунд 55.2 хувь нь илүүдэл жин, таргалалттай байна. Судалгаагаар эрэгтэйчүүдийн бүсэлхийн тойргийн дундаж

хэмжээ 87.3 см, эмэгтэйчүүдэд 85.7 см байна. Бүсэлхийн тойргийн эрсдэлийн үнэлгээгээр хүн амын 53 хувь, эрэгтэйчүүдийн 41.9 хувь, эмэгтэйчүүдийн 64.2 хувь нь хэвлийн таргалалттай гарчээ.



Нийт хүн амын **53 хувь**, эрэгтэйчүүдийн **41.9 хувь**, эмэгтэйчүүдийн **64.2 хувь** нь хэвлийн таргалалттай байна.



Зорилго:

“Алсын хараа-2050” Монгол Улсын урт хугацааны хөгжлийн бодлогын “Хүний хөгжил” хоёрдугаар зорилтод “Чанартай амьдралын баталгаа бүхий нийгмийн хамгаалалтай, аз жаргалтай амьдралын ээлтэй орчинд, гэр бүлийн амьдралын баталгаа, улс орны хөгжлийн суурь болсон чанартай боловсролыг хүн бүр эзэмших боломжийг бүрдүүлэн нийгмийн идэвхтэй, эрүүл монгол хүнийг хөгжүүлнэ” гэж дэвшүүлсэн.



Үр дүн: Бүх нийтийн гүйлт-2025, Улаанбаатар явган алхалтын фестиваль, Тал нутгийн марафон-2025, Ахилас марафон, Олон улсын алхалт, Олон улсын иогийн фестиваль, Гар дээр суниалтын улсын аварга шалгаруулах тэмцээн зэрэг нийтийн биеийн тамирын арга хэмжээг хамтран зохион байгуулав. Дээрх бүх нийтийн спортын арга хэмжээнд 21 аймгийн 70,000 гаруй, нийслэлийн 9 дүүргийн 20,000 орчим иргэн хамрагдав.

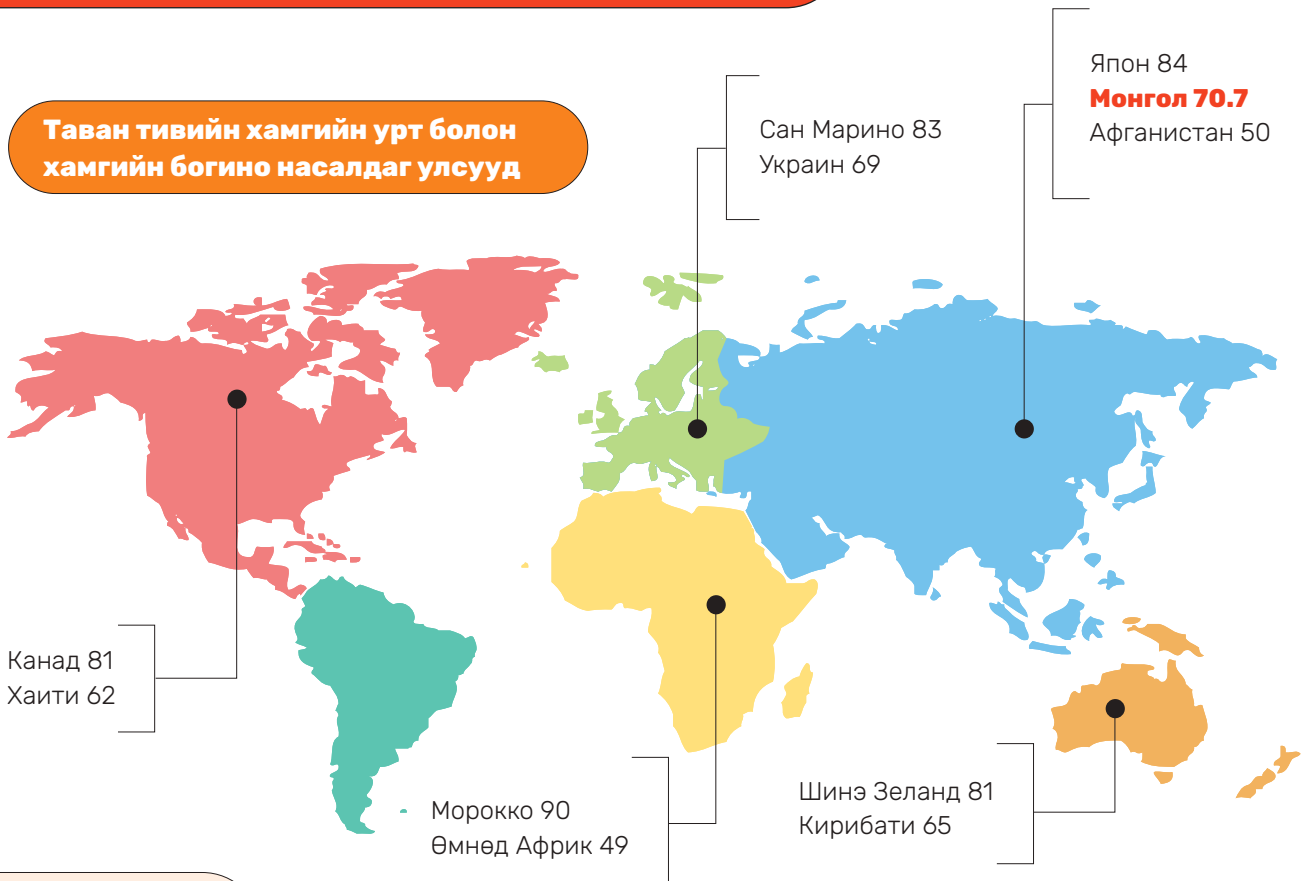


Хүрэх үр дүн: Хөдөлгөөний хомсдолоос шалтгаалах өвчлөл, эндэгдлийг бууруулах, дасгал хөдөлгөөн хийхийн ач тусыг олон нийтэд уриалж, чанартай урт насралтыг дэмжин, эрүүл зан үйлийг төлөвшүүлэх.



Дундаж наслалтаараа Монгол Улс хаана явна вэ?

2024 оны байдлаар Монгол хүний дундаж наслалт **70.7** жилд хүрсэн бөгөөд энэ нь өмнөх оноос өссөн үзүүлэлт юм. Эмэгтэйчүүдийн дундаж наслалт **77.1** жил, эрэгтэйчүүдийнх **67.9** жил байгаа бөгөөд **9.2** жилийн зөрүүтэй байна.



Эмэгтэй
хүний
дундаж
наслалт

77.1



Эрэгтэй
хүний
дундаж
наслалт

67.9



ХҮН АМЫН ӨВЧЛӨЛИЙН ТЭРГҮҮЛЭХ ШАЛТГААН

1990 оноос өмнө монголчууд ханиад томуу, хатгаагаар ихэвчлэн өвчилж байсан бол 1990 оноос хойш зүрх судасны өвчлөл ихсэж, улмаар өсөх хандлагатай болсон. Зүрх, судасны өвчний шалтгаант нас баралт 2024 оны байдлаар 31.9 хувь байгаа ба нас баралтын дийлэнх хувийг артерийн даралт ихсэлт, зүрхний шигдээс, тархины цус харвалт эзэлж буй нь анхаарал татсан асуудлын нэг болсоор байна.

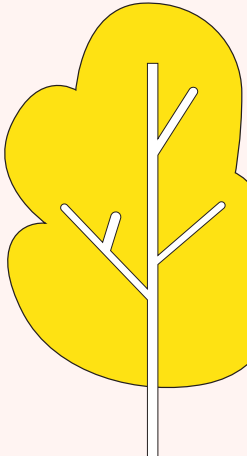
Өвчний нэр	2015	2020	2024
Амьсгалын тогтолцооны өвчин	1462.8	1115.7	1848.9
Хоол боловсруулах тогтолцооны өвчин	1202.8	1491.9	2010
Зүрх судасны тогтолцооны өвчин	931.2	903.1	1340.9
Шээс бэлгийн тогтолцооны эмгэг	783.7	761.2	1088.9
Гэмтэл, хордлого ба гаднын шалтгаант бусад тодорхой эмгэг	534.7	501.3	820.1



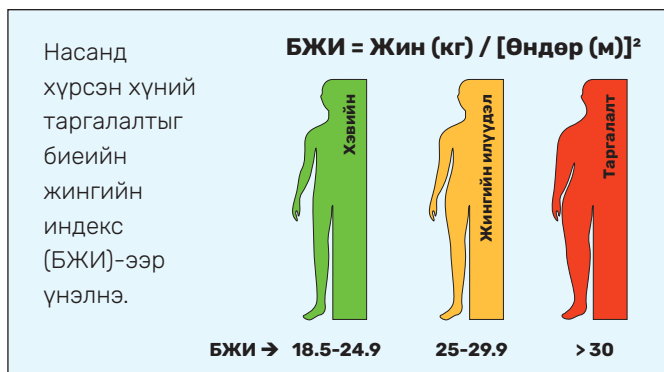
ХҮН АМЫН НАС БАРАЛТЫН ТЭРГҮҮЛЭХ ШАЛТГААН

Эрүүл мэндийн статистикаар 2024 онд зүрх судасны өвчин, хавдар, чихрийн шижин, амьсгалын замын архаг өвчнөөр нас барсан 30-70 насны иргэдийн 6,405 тохиолдол бүртгэгдсэн нь нийт нас баралтын 35.4 хувийг эзэлж байгаа ба дэлхийн дунджаас хоёр дахин өндөр үзүүлэлт юм. ДЭМБ-ын тооцооллоор Монгол Улсын 30-70 насны хүн амын дундах халдварт бус өвчний дөрвөн гол өвчнөөр нас барах магадлал 26.3 байгаа нь дэлхийн дундаж (17.8)-аас 8.5, бүсийн дундаж (15.9)-аас 10.4-өөр тус тус өндөр байна.

Өвчний нэр	2015	2020	2024
Зүрх судасны тогтолцооны өвчин	18.9	16.2	16.9
Хавдар	13.6	12.9	13.2
Гэмтэл, хордлого ба гаднын шалтгаант бусад тодорхой эмгэг	8.6	8.5	9.8
Хоол боловсруулах тогтолцооны өвчин	4.4	3.3	3.6
Амьсгалын тогтолцооны өвчин	2.1	1.8	2.9



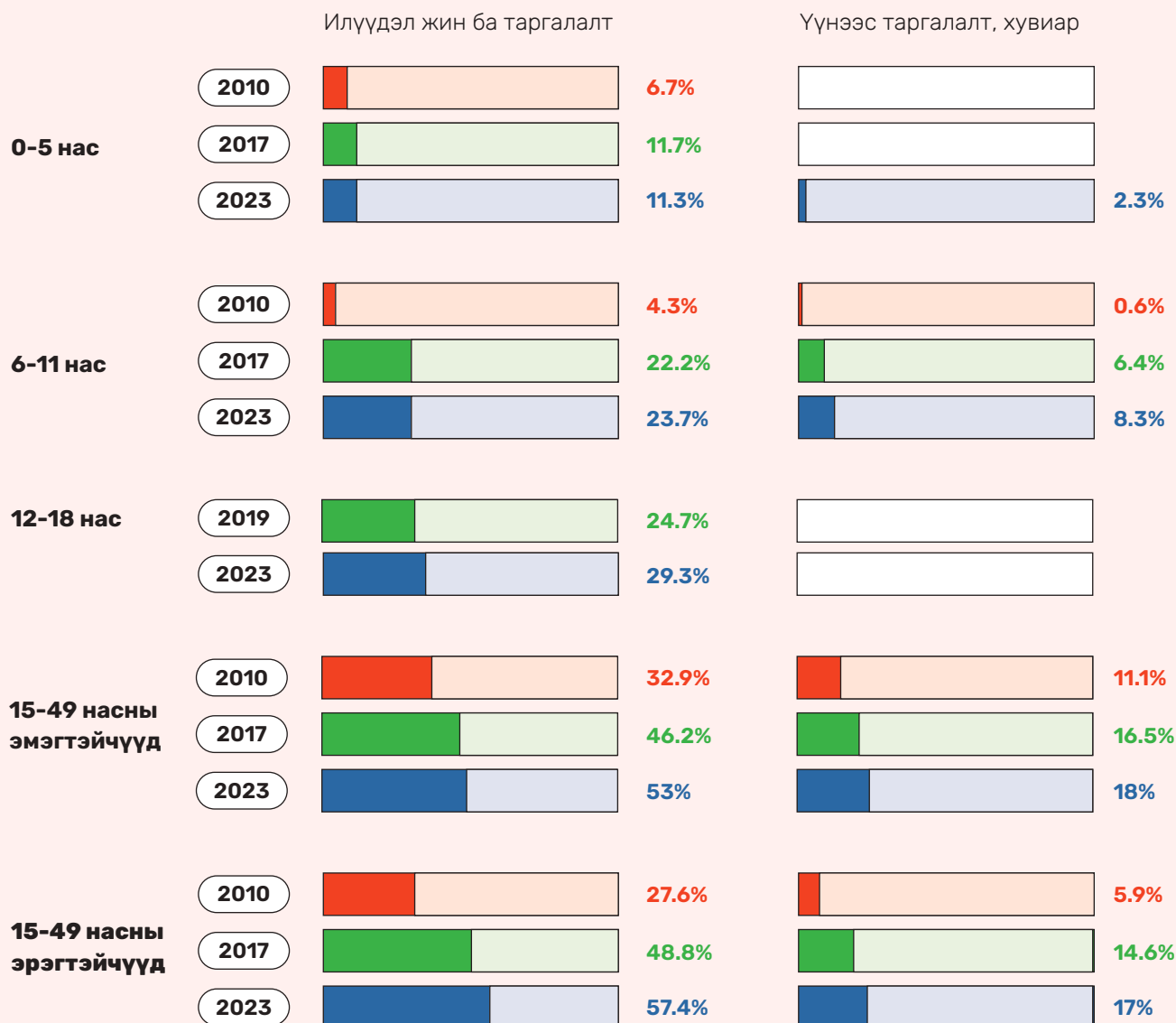
“ХҮН АМЫН ХООЛ ТЭЖЭЭЛИЙН БАЙДАЛ” ҮНДЭСНИЙ VI СУДАЛГААНЫ ҮР ДҮН



0–5 насанд хүүхдийн илүүдэл жинг биеийн жин-өндрийн харьцаагаар үнэлж, ДЭМБ-ын стандартаас ≥ 2 стандарт хазайлтаас их тохиолдлыг илүүдэл жин (үүнд таргалалтыг ч оруулна) гэж ангилна.

5–19 насанд илүүдэл жин, таргалалтыг БЖИ-насны үзүүлэлтээр үнэлж, +1 стандарт хазайлтаас ихийг илүүдэл жин, +2 стандарт хазайлтаас дээш байвал таргалалт гэж тодорхойлдог.

ХҮН АМЫН ТАРГАЛАЛТЫН БАЙДАЛ, НАСНЫ АНГИЛЛААР



Эх сурвалж: Хоол тэжээлийн үндэсний VI судалгаа

“Эрүүл ирээдүй” бүлгийн хүрээнд хэрэгжиж буй сургуульд суурилсан эрүүл мэндийн тандалтын тогтолцоо хэрэгжиж эхлэв

Эрүүл мэнд болон Боловсролын сайдын 2024 оны А80/А384 тоот тушаалын дагуу 2024 онд ЕБС-ийн 1-р ангид элсэн суралцаж буй **78,000** хүүхдээс **40,752** сурагчийг хараа, амны хөндий, зүрхний эмгэг илрүүлэх үзлэгт хамруулж, давхардсан тоогоор **1,844** мэргэжилтнийг сургалтад хамруулсан байна.

6 НАС



ШҮД



Шүдний цооролттой хүүхдийн тоо: **26,446**

Шүдний гажигтай хүүхдийн тоо: **6,461**

Шүдээ бүрэн угаадаггүй хүүхдийн тоо: **28,042**



НҮД

Холын хараа тэнцээгүй: **4,290**

Ойрын хараа тэнцээгүй: **1,648**

Стерео хараа тэнцээгүй: **2,769**

Нарийн мэргэжлийн эмчид үзүүлэх шаардлагатай: **5,796**



ЗҮРХ

Зүрхний цахилгаан бичлэгт өөрчлөлт илэрсэн: **7,242**

Хүүхдийн зүрхний эмчийн үзлэг, зүрхний хэт авиан шинжилгээ хийлгэх шаардлагатай: **6,691**

Зүрхний эмгэг оношлогдсон: **455**

ЕБС-ийн сурагчдыг дөрвөн удаагийн эрүүл мэндийн эрт илрүүлгийн шинжилгээнд хамруулах ба цаашид 9, 12, 15 насанд ирлүүлэг үзлэгийг хийх юм.



9 НАС

Амьсгалын эрхтэн тогтолцоо



12 НАС

Хоол боловсруулах тогтолцоо



15 НАС

Шээс бэлгийн замын тогтолцоо



“Эрүүл Монгол хүн” хөтөлбөрийн хүрээнд 558 анхан шатны эрүүл мэндийн байгууллага зүрхний цахилгаан бичлэгийн аппараттай болж, тоног төхөөрөмжийн хангалт нэмэгдэв

Өрхийн эрүүл мэндийн төвийн эмч нар хүүхдийн зүрхний цахилгаан бичлэгийн шинжилгээний хариуг анх удаа цахим системээр хүүхдийн зүрхний нарийн мэргэжлийн эмчид илгээн, өөрчлөлт бүхий хүүхдийг зүрхний хэт авиан оношилгоо болон бусад шаардлагатай шинжилгээнд хамруулав. Үзлэгт хамрагдсан хүүхдүүдийн 20%-д зүрхний цахилгаан бичлэгийн өөрчлөлт илэрсэн бөгөөд 5,229 (72.2%) хүүхдэд зүрхний хэт авиан шинжилгээ хийж, 455 хүүхдийн зүрхний бүтцийн эмгэгийг илрүүлсэн.

Ерөнхийлөгчийн 43 дугаар зарлигийн хэрэгжилтийг үнэлэв

Монгол Улсад согтууруулах ундааны зохисгүй хэрэглээнээс үүдэлтэй хүн амын эрүүл мэнд, нийгэм, эдийн засгийн сөрөг үр дагаврыг бууруулах чиглэлээр хэрэгжиж буй бодлого, эрх зүйн зохицуулалтын хэрэгжилт, үр нөлөө, хүндрэл бэрхшээлийг судалж, судалгааны үр дүн ба бодлогын зөвлөмж:

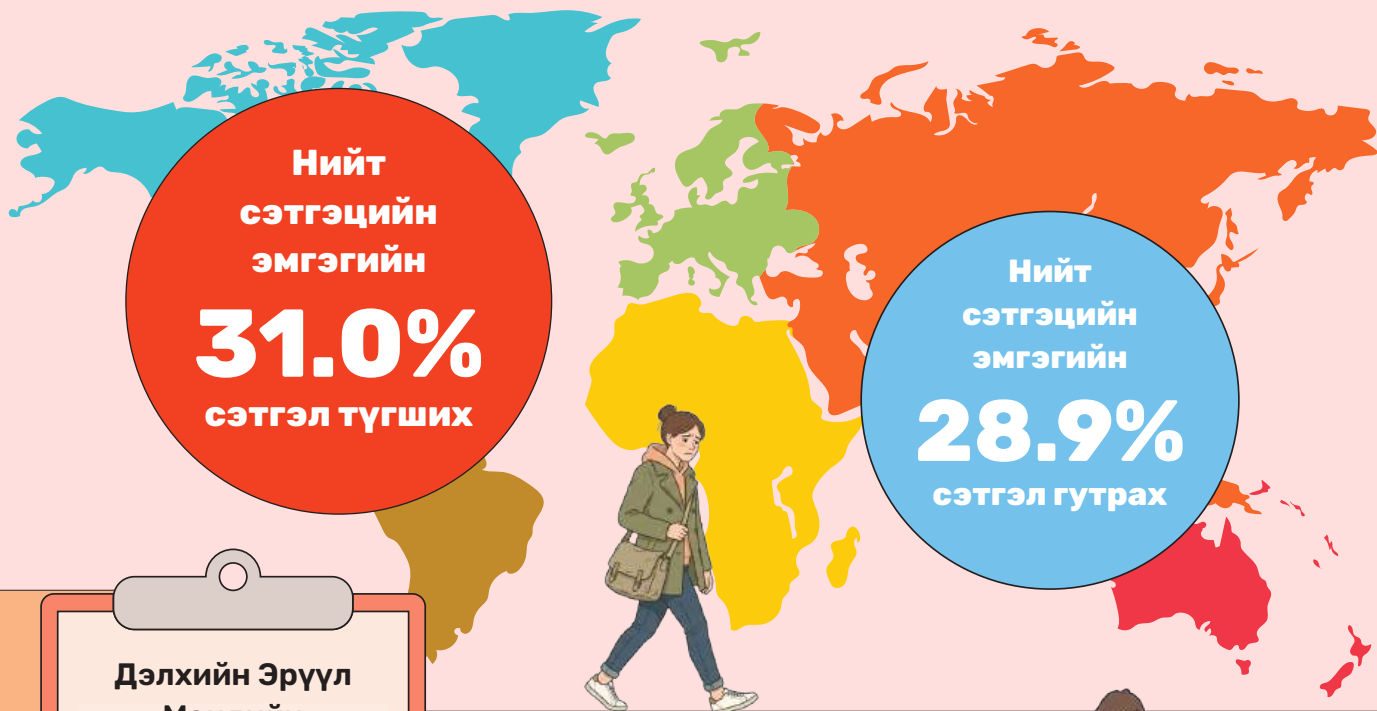
Цаашид Монгол Улсад архины хэрэглээг бууруулах бодлогын үр нөлөөг нэмэгдүүлэхийн тулд SAFER аргачлалын таван чиглэлийг цогц, уялдаа холбоотойгоор хэрэгжүүлэх шаардлагатай. Дэлхийн хэмжээнд нэг хүнд ногдох нийт цэвэр спиртийн хэмжээ 2016 оны байдлаар дунджаар 6.4 литр байсан бол Монгол Улсад тус үзүүлэлт 7.4 литр байсан буюу дэлхийн дунджаас өндөр үзүүлэлттэй байна. Хүн амын нас баралтын 6.8 хувь нь архинаас үүдсэн шалтгаантай байна. 2025 оны архины хамаарлын харьцуулсан датагаар нийт хүн амд ногдох архинд донтох эмгэгийн тархалтын түвшнээр Монгол Улс дэлхийд хамгийн өндөр хувьтай байна.

- ✔ Судалгаанаас харахад, согтууруулах ундааг өндөр орлоготой нийгмийн хэсэгт түгээмэл хэрэглэж байгаа боловч бага орлоготой айл, өрхөд тусах хор хөнөөл илүү байна.
- ✔ Спирт, архи, дарсны үйлдвэрлэл 2020, 2021, 2022 онуудад өссөн үзүүлэлттэй байсан бол 2023 онд спирт, архи, дарс, шар айргийн үйлдвэрлэл буурч, харин 2024 онд спирт, архины үйлдвэрлэл буурч, дарс, шар айргийн үйлдвэрлэл өсжээ.
- ✔ Согтууруулах ундааны хатуулгийг бууруулах зорилгын хүрээнд 2023-2024 онд нийт үйлдвэрлэлийн хэмжээ 5.9 хувиар нэмэгдэж, үүн дотроо спирт, архины хэмжээ буурч дарс, шар айргийн үйлдвэрлэл өсөж, хатуулаг багатай согтууруулах ундааны хэрэглээ нэмэгдсэн.
- ✔ Согтууруулах ундаа хэрэглэсэн үедээ тээврийн хэрэгсэл жолоодсон байдлыг сүүлийн таван жилээр авч үзэхэд нийт согтуугаар тээврийн хэрэгсэл жолоодсон зөрчил 2020 онд 26,696 байсан бол 2022 онд 54,924 буюу хоёр дахин (106 хувь) өсөж, 2023, 2024 онд 28,155 буюу 49 хувь болж тасралтгүй буурсан үзүүлэлттэй байна.
- ✔ Согтууруулах ундаа худалдан авах, хэрэглэх насны доод хязгаарыг хуульчилсан ч өсвөр насны хүүхэд архи, согтууруулах ундаа худалдан авахыг оролдсон тохиолдол бүртгэгдсээр байна.
- ✔ Согтууруулах ундааны эргэлтэд хяналт тавих, архидан согтуурахтай тэмцэх тухай хуулийн 29 дүгээр зүйлд "Согтууруулах ундааны хэрэглээг нэмэгдүүлэх зорилго бүхий үйл ажиллагааг хориглох" гэж тусгасан ч олон нийтийг хамарсан үйл ажиллагаа, 38-аас доош хувийн хатуулагтай бүх төрлийн согтууруулах ундааны хямдрал, урамшуулал, хөнгөлөлтийг бүрэн зөвшөөрсөн нь харин ч хэрэглээг дэмжсэн заалтууд болжээ хэмээн судлаачид үзсэн байна.
- ✔ Зар сурталчилгааны тухай хуулиар олон нийтийг хамарсан үйл ажиллагааны үеэр 18 хүртэлх хувийн хатуулагтай согтууруулах ундааны зар сурталчилгааг зөвшөөрсөн, тус хуульд тусгагдсан заалтуудыг зөрчих нь интернэт орчинд түгээмэл, түүнийг хянах тогтолцоо одоогоор бүрдээгүй байгаа гэлээ.

Татвар нэмэгдсэнтэй холбоотойгоор 2023 онд дотоодын зах зээл дэх согтууруулах ундааны нийт нийлүүлэлт өмнөх онтой харьцуулахад 8.5 хувь буурсан боловч 2024 онд үйлдвэрлэл 5.9 хувиар, импорт 45.5 хувиар нэмэгдэж, түүн дотроо ялангуяа архины импорт өмнөх оноос 62.2 хувиар өссөн нь импортыг дахин анхаарч, судлах шаардлагатайг, инфляцыг уялдуулаагүй нь цаашид согтууруулах ундааны импорт нэмэгдэх магадлалтайг анхааруулав.

ДЭМБ: Согтууруулах ундаанд зохистой хэрэглээ гэж үгүй.

Нийгмийн сэтгэлзүйн тулгамдсан асуудлууд



Дэлхийн Эрүүл Мэндийн Байгууллагын судалгаагаар 8 хүн тутмын 1 нь сэтгэцийн эрүүл мэндийн асуудалтай байна.

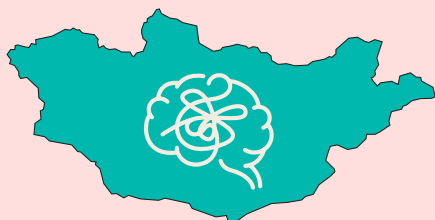
Дэлхий даяар

970 сая

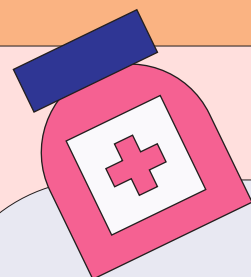
орчим хүн ямар нэгэн сэтгэцийн эрүүл мэндийн тулгамдсан асуудалтай

82 хувь

нь бага болон дунд орлоготой улс орнуудад амьдарч байна



СЭМҮТ-ийн хийсэн зонхилон тохиолдох сэтгэцийн эмгэгийн судалгаагаар Монгол Улсын хэмжээнд **4 хүн тутмын 1 нь** сэтгэцийн ямар нэгэн тулгамдсан асуудалтай байгааг тогтоожээ.



18-64 насны иргэдийн сэтгэцийн эрүүл мэндийн байдал



5 хүн тутмын 1 нь сэтгэл түгших эмгэгтэй



5-6 хүн тутмын 1 нь органик бус нойрны эмгэгтэй



6 хүн тутмын 1 нь архаг ядаргаатай



8 хүн тутмын 1 нь шалтгаан тодорхойгүй биеийн зовуур шаналгаа эмгэгтэй



15-16 хүн тутмын 1 нь архинд донтох эмгэгтэй



16 хүн тутмын 1 нь сэтгэл гутрах эмгэгтэй

НИЙГМИЙН СЭТГЭЛЗҮЙН ТУЛГАМДСАН АСУУДЛУУД ҮНДЭСНИЙ ЗӨВЛӨГӨӨН

Монгол Улсын Ерөнхийлөгчийн санаачилгаар хэрэгжүүлж буй “Эрүүл Монгол хүн” үндэсний хөдөлгөөний хүрээнд нийгмийн сэтгэлзүйн нөхцөл байдал, сэтгэцийн эрүүл мэндийн салбарын бодлого, хүний нөөц, тусламжийн уялдаа, зохион байгуулалт, цаашид хэрэгжүүлэх үйл ажиллагааг төлөвлөх салбар дундын уулзалт хэлэлцүүлэг зохион байгуулав. Зөвлөгөөнд сэтгэлзүйчид, сэтгэцийн эмч, сувилагч, нийгмийн ажилтан, сургуулийн нийгмийн ажилтнууд, ШШЕГ, ЦЕГ-ын алба хаагч, их сургуулийн багш нар, хувийн сэтгэцийн эмнэлгүүдийн төлөөлөл болон 21

аймгийн ЭМГ-ын мэргэжилтэн, сэтгэцийн эмч нар хамрагдсан юм. Тус зөвлөгөөнөөр сэтгэцийн эрүүл мэндийн өнөөгийн байдлыг тогтоож, шийдвэрлэх арга замыг тодорхойлох, архи, тамхины хэрэглээг бууруулах бодлого боловсруулахад салбар дундын мэргэжилтнүүдийн хамтын оролцоог нэмэгдүүлэх, хамтран ажиллах санал зөвлөмж гаргах, нийгмийн эрүүл мэндийн тусламж, үйлчилгээний хүртээмжийг нэмэгдүүлэх, хүний нөөцийн хангалтыг сайжруулах, салбар дундын хамтын ажиллагааг бэхжүүлэхэд чиглэсэн зөвлөмжүүд гарч, ажил хэрэг болж байна.



Монгол Улс Сэтгэлзүйн эрүүл мэндийн анхны тусламж хөтөлбөрийг хэрэгжүүлэх эрх авсан 46 дахь орон боллоо

“Сэтгэлзүйн Эрүүл Мэндийн Анхны тусламж” (Mental Health First Aid) олон улсын хөтөлбөрийг хэрэгжүүлэхээр талууд санамж бичигт гарын үсэг зурав.

Австрали улсад төвтэй Mental Health First Aid International байгууллагын Дэд захирал Dr. Jacqui Barnfield, Соёлын нутагшуулалт хариуцсан ахлах багш Claire Kelly нар манай улсад хүрэлцэн ирж, анхны MHFA сургалтыг зохион байгуулав.

Монгол Улсын 35 иргэнийг MHFA-ийн анхны сургагч багшаар бэлтгэж, гэрчилгээ гардуулав.



Австрали улсад 25 жилийн өмнө эхлүүлсэн энэхүү хөтөлбөр өдгөө дэлхий даяар найман сая гаруй хүнийг сэтгэлзүйн анхны тусламж үзүүлэх чиглэлээр бэлтгэж, нийгмийн сэтгэцийн эрүүл мэндэд бодитой, эерэг өөрчлөлт авчирсныг жил бүрийн өргөжсөн судалгаа баталж байна.

Хүн амын дунд болон ажлын байрны түвшинд 15 хүн тутмын 1 нь MHFA-ийн мэдлэгтэй болсноор нийгмийн сэтгэцийн эрүүл мэндэд эерэг өөрчлөлт авчирдаг гэдгийг судалгаагаар тогтоожээ.

Архины хамааралтай болон архинд донтох эмгэгтэй иргэн, тэдний гэр бүлд чиглэсэн нийгэм, сэтгэлзүйн цогц тусламж үзүүлэх жишиг тогтолцоо бүрдэж эхэллээ



Монгол Улс согтууруулах ундааны хэрэглээнээс шалтгаалсан нас баралтаараа

100,000 хүн амд 18 тохиолдолтой, өндөр тархалттай улс орны тоонд ордог.

Монгол Улсын хүн амын нас баралт болон хөдөлмөрийн чадвар алдалтад хүргэдэг тэргүүлэх арван шалтгаанд архи хэтрүүлэн хэрэглэх 2013 онд 4-т байсан бол, **2023 онд тэргүүлэх шалтгаан болов.**

Согтууруулах ундааны хэрэглээтэй холбоотой өвчлөл нэмэгдэж байна.

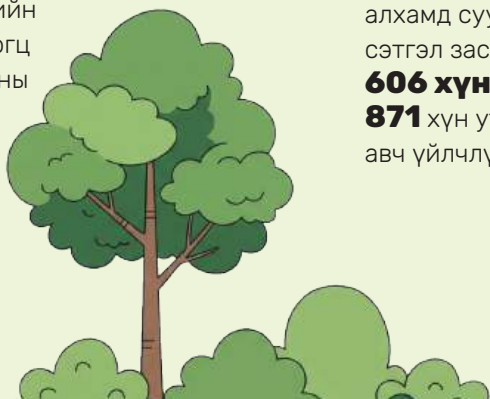
Хүн амын **6,2** хувь буюу ойролцоогоор **140,000** гаруй хүн **архинд донтох** эмгэгтэй.

Эрт илрүүлэг, тусламж, үйлчилгээний хүртээмжийг нэмэгдүүлэх нэн шаардлагатай.

Хан-Уул дүүрэгт Сэтгэц-нийгмийн сэтгэлзүйн сэргээн засах төв байгуулагдав

Сэтгэц-нийгмийн сэргээн засах төв нь Дэлхийн эрүүл мэндийн байгууллагын Мансууруулах бодис, гэмт хэрэгтэй тэмцэх албанаас гаргасан *Бодисын хэрэглээний эмгэгийг эмчлэх олон улсын стандарт* болон Сэтгэцийн эрүүл мэндийн тухай хуульд заасан холбогдох заалтын хүрээнд донтох эмгэгтэй иргэд, тэдгээрийн гэр бүлийн гишүүдэд сэтгэл заслын цогц арга хэмжээг үзүүлдэг анхны жишиг төв юм.

Архинд донтох эмгэгтэй **7,905** хүнд тусламж, үйлчилгээ үзүүлж, **763 хүн** архины эмгэгийн оношилгоо, **283 хүн** ганцаарчилсан, **3,064 хүн** бүлгийн сэтгэлзүйн зөвлөгөө, **1,492 хүн** бүлгийн сэдэлжүүлэх үйлчилгээнд хамрагдсан байна. **434 хүн 12** алхамд суурилсан Миннесота сэтгэл заслын хөтөлбөр, **606 хүн** АА цуглаанд хамрагдаж, **871** хүн утсаар зөвлөгөө авч үйлчлүүлсэн.



Зонхилон тохиолдох халдварт бус өвчнөөс эрүүл амьдралын хэв маяг, дасгал хөдөлгөөнөөр сэргийлье

Монгол Улсын хүн амын дунд урьдчилан сэргийлж, эрт илрүүлж, эмчлэх боломжтой халдварт бус өвчин сүүлийн 30 гаруй жил зонхилж, хөдөлмөрийн бүтээмжтэй эд, залуу насныхан илүү өвчилж байгаа нь нийгмийн эрүүл мэндийн тулгамдсан асуудлын нэг болж байна.

Монгол Улс ХБӨ-ий тархалтаар дэлхийд **хоёрт орж** байна.



ХБӨ-өөр өвчлөх эрсдэлгүй буюу эрүүл хүн ам **3.9 хувь** байна.



Хүн амын нас баралтын шалтгааны **85.9 хувь** амьдралын буруу хэв маягаас үүсдэг.



2024 оны байдлаар Монгол Улсын хүн амын 67 хувь нь **хот, суурин газарт амьдарч**, 35 хүртэлх насны хүүхэд, залуус 64 хувийг эзэлж байна.



Улс орны хөгжлийг даган хүн амын амьдралын хэв маяг болон хөдөлмөр эрхлэлт, соёл иргэншилд гарч буй өөрчлөлт нь хүний идэвхтэй хөдөлгөөнийг хязгаарлах нөхцөлийг бүрдүүлж, **хөдөлгөөний хомсдолоос** шалтгаалах өвчлөл, эндэгдлийг нэмэгдэхэд хүргэж байна.



ХБӨ-өөс сэргийлснээр зүрх судасны өвчин, тархины цус харвалтыг 80%-иар, хавдрыг 40%-иар, чихрийн шижин хэв шинж 2-оос **бүрэн сэргийлэх боломжтойг** эрдэмтэд нотолжээ.



ДЭМБ мэдээлснээр "ХБӨ, ЗСӨ, чихрийн шижин, хавдар нь дэлхийн хүн амын өвчлөлийн 43 хувь, **нас баралтын шалтгааны 60 хувийг** эзэлж байна.



Өвдөхөөсөө өмнө урьдчилан сэргийлье



Хөдөлгөөний хомсдол ба эрсдэл

Нийт хүн амын
21.9 хувь
хөдөлгөөний хомсдол
бүхий эрсдэлт бүлэгт
багтдаг.



Хүн амын 21.9 хувь нь
дунд зэргийн биеийн хүч
шаардсан хөдөлгөөнийг
7 хоногт
150 минутаас
бага хугацаагаар хийдэг,
61 хувь нь биеийн
хүч их шаардсан хөдөлгөөн
хийдэггүй болохыг
судалгаагаар илрүүлэв.

Хүн амын хоногт идэвхтэй
хөдөлгөөн хийхэд
зарцуулдаг голч хугацаа
120 минут
Олон нийтэд суурилсан идэвхтэй
хөдөлгөөн, нийтийн биеийн
тамирыг дэмжих, идэвхжүүлэх
шаардлага зүй ёсоор тулгарч
байгааг илтгэж байна.

Биеийн жингийн илүүдэл, таргалалт

Судалгаагаар бүсэлхийн
тойргийн дундаж хэмжээ



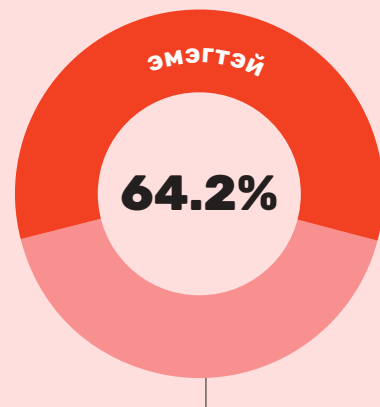
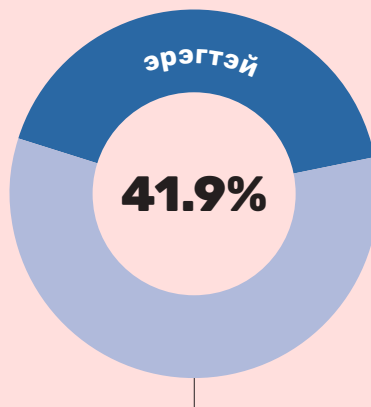
87.3 см



85.7 см

Бүсэлхийн тойргийн эрсдэлийн
үнэлгээгээр нийт хүн амын

53%



таргалалттай

Хөдөлгөөний идэвхгүй байдлын үр дагавар:

- 🔴 Зүрх судасны өвчин
- 🔴 Чихрийн шижин
- 🔴 Хавдар
- 🔴 Таргалалт
- 🔴 Цусны даралт ихсэлт



Чанартай урт наслалт ба хөдөлгөөн

Эрүүл зан үйлийг төлөвшүүлье,
Зөв хооллоё,
Идэвхтэй хөдлөгөөнөөр хичээллэе

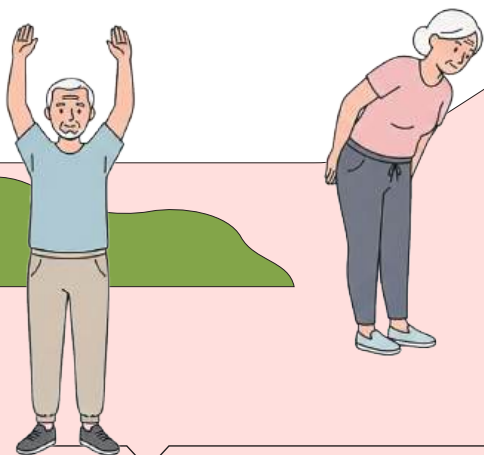


01 Дасгал хөдөлгөөн хийдэг хүнд тархины цус харвалт 20-25 хувь бага тохиолддог.

02 Дасгал хөдөлгөөнөөр хичээллэдэг хүмүүс хөдөлгөөний хомсдолтой хүмүүсийг бодоход зүрхний титэм судасны шигдээс өвчнөөр бага өвддөг.

03 Судасын хатуурлыг бууруулж, цусны урсгалыг сайжруулж, судас тэлж, цусны даралтыг бууруулахаас гадна цусан дахь муу өөх тосыг багасгаж, сайн өөх тосыг нэмэгдүүлснээр судасны хатуурлаас сэргийлж, улмаар жин хасна.

04 Цусан дахь глюкозын шаталтыг нэмэгдүүлж, цусан дахь сахарын хэмжээг хянах инсулиний хариу урвалыг сайжруулж, инсулинд мэдрэг байдлыг нэмэгдүүлдэг.



05 Бие махбодыг эрүүл, сайн сайхан байлгах дааврын тэнцвэр, идэвхжилийг сайжруулдаг.



06 Хорт хавдраас сэргийлнэ.

07 Бүдүүн гэдсээр хоол хүнс дамжих хугацааг багасгаснаар бүдүүн гэдэсний хорт хавдраар өвчлөх эрсдэлийг 40 хувиар, мөн уушги, хөхний хавдрын эрсдэлийг бууруулдаг.

08 Бэлгийн даавар, инсулин, түрүү булчирхайн нийлэгжилттэй холбоотой дааврын болон дархлааны системд сайнаар нөлөөлж, хорт хавдрын эрсдэлээс шууд болон шууд бусаар урьдчилан сэргийлдэг.



Ходоодоо хайрлая



Тасалгааны хэмд царцдаг тос бага хэрэглэх хэрэгтэй.

Таргалалттай холбоотой өвчлөл нэмэгдэж байгаа нь бидний амьдралын хэв маяг болохгүй байгааг илэрхийлж байна.

Г.АНАР:

АУ-ны доктор, УНТЭ-ийн Гастроэнтерологийн төвийн дарга



Ногоо, жимс их хэрэглэдэг улс оронд хоол боловсруулах эрхтэн тогтолцооны эмгэг бага байдаг.

Б.БОЛОРМАА:

АУ-ны доктор, УНТЭ-ийн Гастроэнтерологийн төвийн эмч

Хоолыг хэтрүүлэн хэрэглэх хандлага түгээмэл байна. Монголчууд бид хэрэглээгээ тохируулдаг соёлд суралцах цаг нь болсон.

Ходоод бол хогийн сав биш.

Жил ирэх тусам ходоодны хорт хавдрын өвчлөл нэмэгдэж байгаа нь бидний амьдралын хэв маяг буруу байгааг харуулж байна.



М.ЧИНЗОРИГ:

ХСҮТ-ийн ерөнхий мэс заслын тасгийн эмч

Тархины харвалт болж байгаа 50-иас доош насны эрчүүдийн дунд хорт зуршил өндөр байна.

Өдөржин хоолгүй явж байгаад орой хэт их хооллох нь буруу дадал болж, тархины цус харвалтад хүргэх шалтгааны нэг болоод байна.



Г.УЛЗМАА:

УГТЭ-ийн Хоол боловсруулах эрхтэн судлалын тасгийн эрхлэгч

Баяруудын дараа архины хордлого, нойр булчирхайн үхжилт үрэвсэл эрс нэмэгдэж байна.

Иргэд баяр, ёслолын үеэр хоол, ундаа зохицуулах тал дээр онцгой анхаарах хэрэгтэй.



Г.БАЙГАЛМАА:

УГТЭ-ийн Харвалтын тасгийн эрхлэгч

НӨЛӨӨЛЛИЙН АЯН



Т.ҮҮРИЙНЦОЛМОН:

Улаанбаатар мед эмнэлгийн
Гастрэнтерологи дурангийн эмч

Ходоод бол шим тэжээлийг хүлээж авч, боловсруулдаг гол эрхтэн шүү дээ. Ходоод эрүүл байх юм бол бие эрүүл байна.

Буруу хооллолтоос болж хүүхдүүдийн дунд өвчлөл нэмэгдэж байгаа тул эцэг эхчүүд хүүхдийнхээ юу идэж ууж байгааг анхаарах шаардлагатай.

Хүүхдүүдээ аль болох багаас нь хурц амтлагчтай амтад биш байгалийн амтад дасгах хэрэгтэй.

Хорт хавдрыг бууруулъя гэвэл хүүхдүүдээ багаас нь зөв хоолломоор байна. Одоо хамгийн буруу хооллодог хүмүүс хүүхдүүд болчихсон. Бага насны хүүхдүүдийн таргалалт ч өссөөр байна.

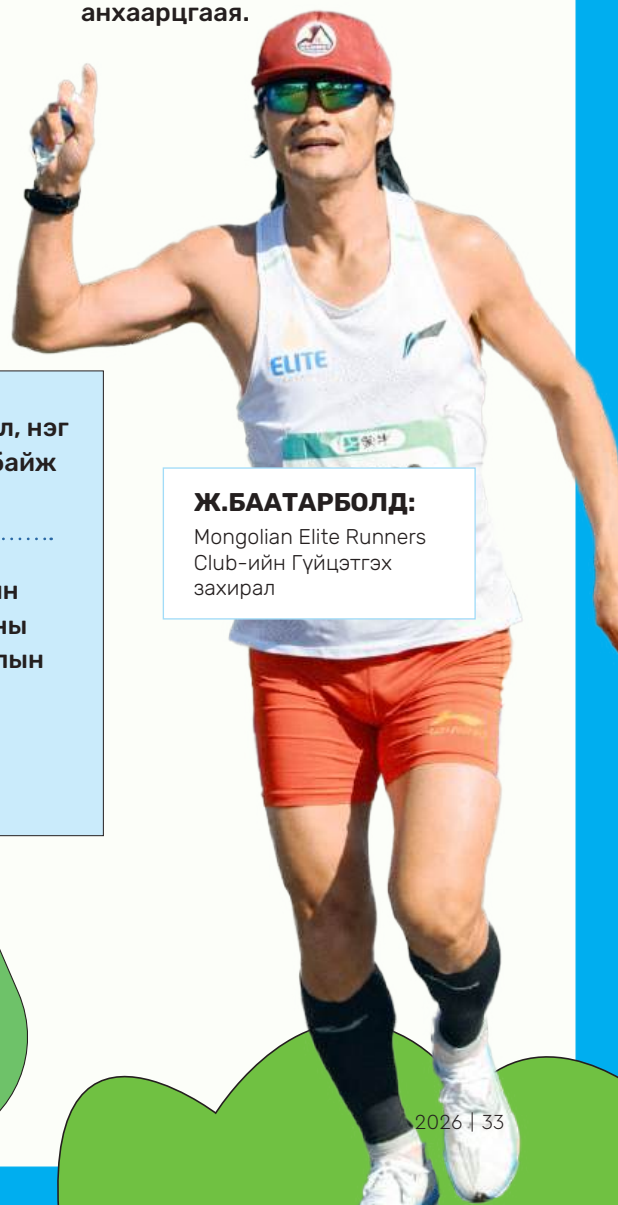


Д.ПҮРЭВЖАВ:

ШУТИС-ийн багш, дэд профессор, хоол зүйч

Уудаг биш гүйдэг, дасгал хөдөлгөөн хийдэг эрүүл дадлыг хэвшүүлцгээе.

Нэг баяраас нөгөө баярын хооронд бид амьдарч байна. Гүйлтийн спортоор хичээллэж, эрүүл мэнддээ нийтээрээ анхаарцгаая.

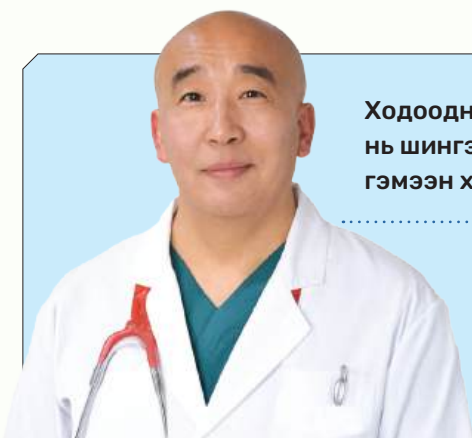


Ж.БААТАРБОЛД:

Mongolian Elite Runners Club-ийн Гүйцэтгэх захирал

Ходоодны дөрөв хуваасны хоёр нь хоол, нэг нь шингэн зүйл, үлдсэн нэг нь хоосон байж гэмээн ходоод хэвийн ажилладаг.

Монголчууд бидний оройн хоолны хэмжээ их. Хоолны хэмжээг тааруулж, улирлын байдалд тохируулан хооллож ирсэн сайхан уламжлал бидэнд бий.



Ч.БАТНАЙРАМДАЛ:

АШУУИС-ийн Монгол Анагаах ухааны төв эмнэлгийн Захирал АУ-ны доктор, профессор

Сахаргүй ирээдүй

Монгол Улсын Ерөнхийлөгчийн Эрүүл мэнд, нийгмийн бодлогын зөвлөх Б.Бадамцэцэг

Монгол Улсын хамгийн том “мега төсөл” хүүхдийн эрүүл мэнд байх ёстой. Олон талт хамтын ажиллагааг хангаж, улсаараа хөдөлбөл хамгийн өндөр үр дүнтэй төсөл байх болно.

Хүүхдээ эрхлүүлж байгаа нэрээр эрүүл мэндийг нь хохироож болохгүй.

Сурагчдад эрүүл мэндийн боловсролыг чанартай олгож байж эрүүл монгол хүн болж төлөвшинө.

Иргэд эрүүл мэндийн талаар чанартай, үнэн зөв мэдээлэл авах суваг дутагдалтай байна.

АШУУИС-ийн багш, АУ-ны доктор, профессор Х.Алтайсайхан

Зургаан жирэмсэн эмэгтэй тутмын нэг нь чихрийн шижингээр оношлогдож байна.

Дэлхий дээр 6 секунд тутамд 1 хүн чихрийн шижингээр нас барж байна.

Монгол Улсад насанд хүрсэн 10 хүн тутмын 1 нь 2-р хэлбэрийн чихрийн шижингээр оношлогдож байна.

Дэлхийд насанд хүрсэн 10 хүн тутмын 1 нь чихрийн шижингээр оношлогдож, 6 секунд тутамд 1 хүн чихрийн шижингийн улмаас нас барж байна.

20 секунд тутамд чихрийн шижингийн шалтгаант хөлийн шархнаас болж хөлөө тайруулж байна.

НЭМҮТ-ийн Эрдэм шинжилгээний ахлах ажилтан, хоол зүйн ухааны доктор Ж.Баясгалан

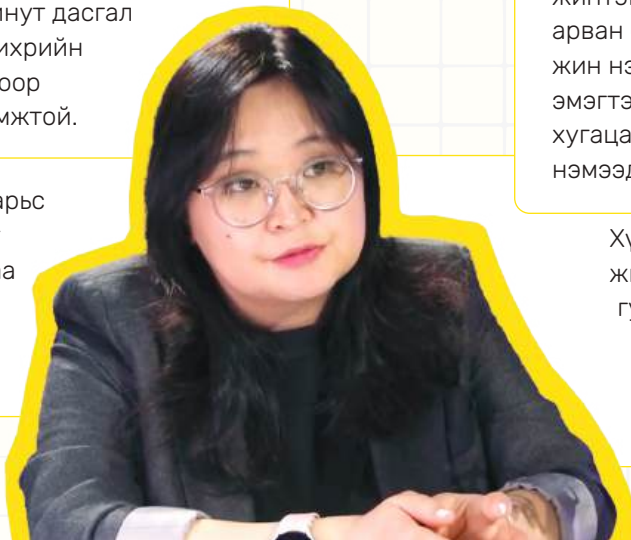
Хүүхдийг хориглох бус ойлгуулах хэрэгтэй.

Сургуулийн орчинд борлогдож буй эрүүл, ахуйн шаардлага хангаагүй хүнс хүүхдийн таргалах шалтгаан болоод зогсохгүй халдварт бус өвчнөөр өвдөх эрсдэлийг нэмэгдүүлж байна.

УНТЭ-ийн Дотоод шүүрэл судлал, диабетын төвийн ахлах зэргийн эмч, АУ-ын магистр Б.Золбоо

Долоо хоногт 150 минут дасгал хөдөлгөөн хийхэд чихрийн шижин хэв шинж 2-оор өвдөхгүй байх боломжтой.

Огцом жин хасах, ядрах, арьс загатнах, ам цангах зэрэг шинж тэмдэг илэрч байгаа бол чихрийн шижингийн шинжилгээнд хамрагдах хэрэгтэй.



Жирэмсэн болсон гээд хэт их идэж болохгүй. Биеийн жин чихрийн шижин хоёр шууд хамааралтай. Биеийн жингийн индексээр хэвийн жинтэй эмэгтэйчүүд жирэмсний арван сарын хугацаанд 8-10 кг жин нэмэх ёстой. Таргалалттай эмэгтэйчүүд бол жирэмсний хугацаандаа 6 кг хүртэл жин нэмээд төрнө.

Хүүхэд нь 4 кг-аас дээш жинтэй төрсөн бол сахарын гурван сарын дундаж буюу глюкозжсон гемоглобин (HbA1c) гэдэг стандарт шинжилгээ өгөх хэрэгтэй.

Эмч Б.Дугархүү

Сахар хэрэглэхээ болиод 14 хоносны дараа хүний амтлах мэдрэхүй 60 хувиар дээшилдэг. Бид маш хүчтэй амтад дасаж байгалийн амтыг мэдрэхээ больсон юм билээ.

Хүүхэд байхад жимс гоё амттай байдаг байсан, одоогийн жимс амтгүй болсон гэж хүмүүс ярьдаг. Жимсний амт өөрчлөгдөөгүй, бидний амтлах мэдрэхүйд өөрчлөлт орсон гэдгийг сахар хэрэглэхгүй байх хугацаанд мэдэрсэн. Сахар нь архи, тамхи шиг донтолт үүсгэдэг. Гэтэл сахарыг чихэр, гоё амттан гэж хараад байдаг.



Диабетгүй ирээдүй

Хүүхэд уйлахаар нь аргадаж гар утас өгдөг шигээ, чихэр өгч эрхлүүлдгээ больчихмоор байгаа юм.

Чихрийн шижингээр өвдөхгүй байхын тулд цагаан гурил, сахар, чихэр, жимс, ундаанаас татгалзах хэрэгтэй. Өөрийгөө болоод ирээдүй болсон хүүхдүүдээ аюултай өвчнөөс сэргийлэх хэрэгтэй байна.

**Жүжигчин,
СТА
Ё.Алтангэрэл**



Тамхиггүй ирээдүй



Электрон тамхины амтлагч нь уушгины өвчин үүсгэдэг ба никотин, диацетил зэрэг химийн бодис агуулдаг.



Дам тамхидалтын улмаас жил бүр тамхи татдаггүй 41,000 хүн, 400 нярай нас бардаг.



Электрон тамхи бол гоё үнэр, амтны цаана нуугдсан үл үзэгдэх хор.

Зүрхний титэм судасны эмгэг үүсэх эрсдэл 2-4 дахин нэмэгддэг

Тархины харвалтын эрсдэл 2-4 дахин нэмэгддэг

Эрэгтэйчүүд уушгины хавдраар өвдөх эрсдэл 25 дахин нэмэгддэг

Эмэгтэйчүүд уушгины хавдраар өвдөх эрсдэл 25.7 дахин нэмэгддэг



Шар шүд



Дархлаа муу



Тамхины үнэр



Бэлгийн сулрал



Цусны бүлэгнэл



Жирэмсний хүндрэл



Эрт хөгшрөлт



2-р хэлбэрийн чихрийн шижин өвчний эрсдэл



Хорт хавдрын эрсдэл



Зүрхний өвчний эрсдэл

Тамхиа хаясан мөчөөс эхлэн таны биед эерэг өөрчлөлтүүд гарч эхэлдэг

20 минутын дараа:

Зүрхний цохилт болон цусны даралт хэвийн байдалд орно.

15 жилийн дараа:

Зүрхний өвчин тусах магадлал тамхи татдаггүй хүнтэй адилхан болно.

10 жилийн дараа:

Уушгины хорт хавдраар нас барах магадлал тамхи татдаг хүнээс хоёр дахин буурна. Нүүр булчирхай болон нойр булчирхайн хорт хавдар тусах магадлал мөн буурна.

5 жилийн дараа:

Амны хөндий, залгиур, улаан хоолой, давсгийн хавдар тусах магадлал тамхи татдаг хүнийхээс 50%-иар багасна. Умайн хүзүүний хавдар болон тархины цус харвалтын эрсдэл буурна.

12 цагийн дараа:

Цусан дахь нүүрстөрөгчийн ислийн түвшин хэвийн хэмжээнд очно.

1 жилийн дараа:

Зүрхний титэм судасны эмгэгээр өвчлөх магадлал 50%-иар буурна.

1-2 долоо хоногийн дараа:

Цусны эргэлт болон уушгины үйл ажиллагаа сайжирна.

1-9 долоо хоногийн дараа:

Тамхи татдаг хүнд илрэх ханиалгах, амьсгал давхцах зэрэг шинж тэмдгүүд багасна.



Хөөрхөн шүд

Уг төслийн хүрээнд 18 төслийг амжилттай хэрэгжүүлсэн бөгөөд NDH сантай хамтран 10 аймгийн 18 суманд давхардсан тоогоор 8,000 гаруй хүүхдэд амны хөндийн болон бусад нарийн мэргэжлийн эмчийн үзлэг, оношилгоо хийж, эрүүлжүүлэв.

8,000

хүүхдийн үзлэг

21,865

эмчилсэн хүүхэд

15,000

эцэг, эхийн сургалт

Арван аймгийн **18** суманд үзлэг хийв



National Dental Health and Education Foundation



Зорилго

Бага насны хүүхдүүдийн эрүүл мэндийг дэмжих замаар нийт иргэнд эрүүл мэндийн боловсрол олгох

БАГИЙН БҮРЭЛДЭХҮҮН



Шүдний эмч

Эрүү, нүүрний гажиг заслын эмч

Чих, хамар хоолойн эмч

Нүдний эмч

Арьс, харшлын эмч

Зүрх судасны эмч

Сэтгэцийн эмч

Хүүхдийн эмч



Тус сан нь оношилгоо, эмчилгээ ба эрүүл мэндийн боловсрол олгох гэсэн үндсэн хоёр чиглэлээр үйл ажиллагаа явуулдаг ашгийн төлөө бус сайн дурын байгууллага юм.

НИЙГМИЙН ЭРҮҮЛ МЭНД

Нийгмийн эрүүл мэнд нь хүн амын түвшинд урьдчилан сэргийлэхэд төвлөрдөг бөгөөд үүнд хүн бүрийн өдөр тутмын амьдралын хэв маяг, нийгэм-эдийн засгийн болон хүрээлэн буй орчны хүчин зүйлс шууд нөлөөлдөг.



Нийт хүн амын эрүүл мэндийн тусламж үйлчилгээний хүртээмж, тэгш байдалд анхаарна

Өвчлөл, нас баралт буурах, дундаж наслалт нэмэгдэх

Тогтвортой хөгжил, эдийн засаг, үндэсний аюулгүй байдлын суурь

Хүмүүсийг өвчлөхөөс нь өмнө хамгаална

Хүн амыг өвчнөөс урьдчилан сэргийлэх, эрүүл амьдралыг дэмжих, сайн сайхан байдлыг хамгаалах

Нийт хүн ам, бүлэг, нийгэм

Урьдчилан сэргийлэх, эрсдэл бууруулах

Яагаад хүмүүс өвчилж байна вэ, хэрхэн урьдчилан сэргийлэх вэ?

Бодлого, хууль, хөтөлбөр, боловсрол, орчны өөрчлөлт гэх мэт

Эпидемиологи, биостатистик, нийгмийн тодорхойлогч хүчин зүйлс гэх мэт

АНАГААХЫН ШИНЖЛЭХ УХААН

Анагаахын шинжлэх ухаан нь хувь хүний өвчнийг оношлох, эмчлэх, амь насыг аврах, эдгэрүүлэхэд чиглэдэг.



Хувь хүн, өвчтөнд үзүүлэх тусламж үйлчилгээний чанарт анхаарна

Өвчтөн эдгэрэх, амьдралын чанар сайжрах

Хүний амь насыг хамгаалах, өвчнийг эмчлэх

Өвдсөн хүнийг эмчилнэ

Өвчтэй хүнийг оношлох, эмчлэх, амь насыг аврах, эдгэрүүлэх

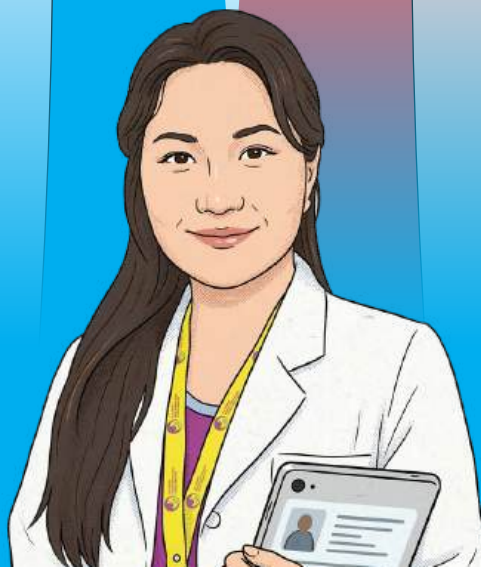
Хувь хүн, өвчтөн

Эмчлэх, оношлох

Энэ хүн ямар өвчтэй вэ, яаж эмчлэх вэ?

Эм, мэс засал, оношилгоо, эмнэлзүйн тусламж гэх мэт

Анатоми, физиологи, биохими, генетик, эмнэлзүй гэх мэт



5 зөвийн зарчим



Эмнэлгийн тусламж үйлчилгээнд эмийн алдаанаас сэргийлэх зорилгоор ашигладаг “5 зөвийн зарчим”

The 5 Rights of Medication Administration

1



Зөв өвчтөн
Right Patient

Эмийг олгохын өмнө тухайн хүн мөн эсэхийг нэр, нас, регистрийн дугаар зэргээр нь заавал тулгаж шалгах.

2



Зөв эм
Right Drug

Эмчийн бичсэн жор, эмийн нэршил болон шошгыг сайтар хянаж, андуураагүй эсэхийг баталгаажуулах.

3



Зөв тун
Right Dose

Эмчийн заасан тун хэмжээг зөв хэмжиж, хэтрүүлэх эсвэл дутаахгүй байх.

4



Зөв зам
Right Route

Эмийг уух, тарих, эсвэл гадуур түрхэх гэх мэт заасан замаар зөв хэрэглэх.

5



Зөв цаг
Right Time

Эмийг тогтоосон цагт нь (жишээ нь хоолны өмнө, дараа, эсвэл 8 цагийн зайтай гэх мэт) хэрэглэх.

Орчин үед
“Зөв баримтжуулалт”
(Right Documentation)
буюу хийсэн үйлдлээ
тэмдэглэх зарчим
нэмэгдсэн.



Антибиотикийг яагаад цагаар уух ёстой вэ?

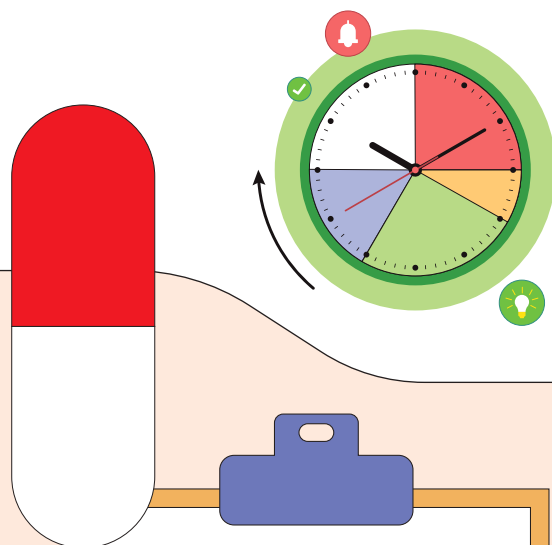
АНХААРУУЛГА

Антибиотикийг дутуу ууж, орхих нь таныг ирээдүйд ямар ч эмэнд эмчлэгдэхгүй болох эрсдэлд оруулдаг тул эмчийн зааврыг ягштал баримтлаарай.

Антибиотик бүр өөрийн гэсэн хагас задралын хугацаатай байдаг. Энэ нь тухайн эм бие махбодоос гадагшилж, цусан дахь хэмжээ нь хоёр дахин багасах хугацаа юм.

Хэрэв та тунг алгасах эсвэл дутуу уувал

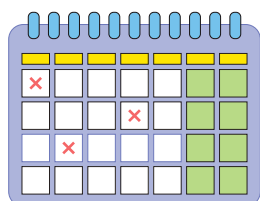
- Биед буй сул дорой бактериуд үхэж, харин хамгийн тэсвэртэй бактериуд амьд үлддэг.
- Эдгээр үлдсэн бактериуд тухайн эмэнд дасаж, мутацид орсноор дараагийн удаа тухайн антибиотикт үхэхгүй "супер бактери" болон хувирдаг. Үүнийг антибиотикийн тэсвэржилт гэж нэрлэдэг.



Хэрэв та цаг хоцроож уувал цусан дахь эмийн агууламж "эмчилгээний доод хэмжээ"-ээс доошилдог.



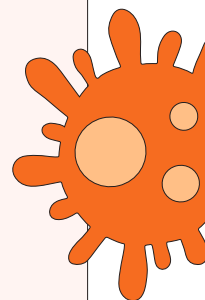
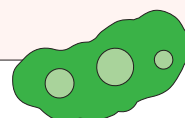
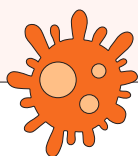
Энэ үед бактери устгах эсвэл үржлийг нь зогсоох үйлдэл зогсож, өвчин дахиж сэдрэх аюултай.



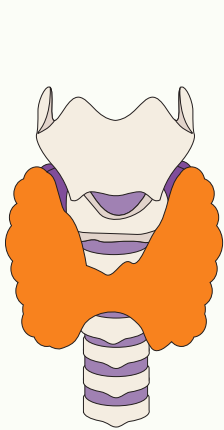
Бактери маш хурдан (зарим нь 20 минут тутамд) хуваагдаж үрждэг.

20
МИНУТ

- Эмийн тун багасах мөчид бактериуд асар хурдтайгаар дахин үржиж эхэлдэг.
- Тогтмол цагт уух нь бактери "амьсгаа авах" болон үржих боломж олгохгүйгээр тасралтгүй дарах зорилготой.



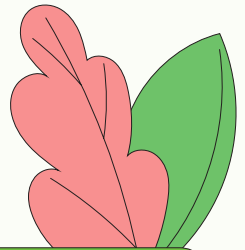
Бамбай булчирхай



Бамбай булчирхай нь дотоод шүүрлийн эрхтэн бөгөөд бодисын солилцоо болон бие махбодын өсөлтөд зайлшгүй шаардлагатай даавар ялгаруулдаг.

Бүтэц:

- Төвөнхийн хоёр талаар, хүзүүний өмнө хэсэгт байрладаг.
- Дунджаар 30-60 грамм жинтэй ба улаавтар шаргал өнгөтэй булчирхайлаг эрхтэн юм.
- Гадуураа хөвсгөр холбогч эдэн гэртэй, энэ нь бамбайн цуллаг руу түрэн орж, үйл ажиллагааны нэгж болох хэлтэнцрүүдэд хуваах ба таславчийн дагуу цус, тунгалаг, мэдрэлийн салаанууд ордог.



Бамбай булчирхайн эмгэг

Шалтгаан

- Бамбай булчирхайн гэмтэл
- Удамшил
- Зарим эмийн бодис
- Бамбай булчирхайн үрэвсэл
- Халдварт өвчин
- Өнчин тархины гэмтэл
- Дааврын өөрчлөлт

Дааврын илүүдэл,
Гипертиреодизм
Үйл ажиллагааны ихсэлт

Дааврын дутагдал,
Гипотиреодизм
Үйл ажиллагааны бууралт



Гипотиреодизм

Бамбай булчирхайн үйл ажиллагаа буурах /бүрэн алдагдах үед бамбайн даавруудын дутагдлын улмаас эрхтэн тогтолцооны өөрчлөлт илрэхийг Гипотиреодизм гэнэ.

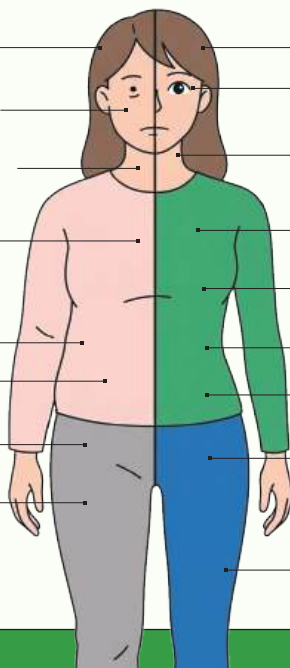
Гипертиреодизм

Бамбай булчирхайн үйл ажиллагаа ихэссэнээр бамбайн даавар ихээр ялгарч, бамбай булчирхай тармалаар томрохыг Гипертиреодизм гэнэ.



Хүйтэнд тэсвэргүй

- Арьс, үс хуурайших
- Нүүр хавагнах, биед хатуу, салслаг хаван
- Бахлуур (бамбайн томрол)
- Зүрхний цохилт цөөрөх
- Жин нэмэх
- Өтгөн хатах
- Хүйтэнд мэдрэг
- Ядарч сульдах



- Үс унах
- Нүд томрох
- Бахлуур (бамбайн томрол)
- Зүрх дэлсэх, хэм алдагдах
- Сэтгэл санаа тогтворгүй, цочромтгой
- Шалтгаангүйгээр жин хасах
- Гүйлгэх
- Халуунд мэдрэг, их хөлрөх
- Хуруу, гарт хөнгөн чичиргээ
- Сарын тэмдгийн мөчлөг алдагдах



Халуунд тэсвэргүй

ТОМУУ

Томуугийн А болон Б хүрээний вирусээр үүсгэгддэг амьсгалын замын үрэвслийг томуу гэнэ.

Томуу харьцангуй хүнд:
 • **хоолой өвдөх**
 • **халуурах**
 • **толгой өвдөх**
 • **булчин өвдөх**
 • **амьсгал давчдах**
 зэрэг шинжүүд илэрдэг.



хоолой өвдөх

Томуу төст өвчин нь **хоолой өвдөх** шинж тэмдэг илэрч болох ч 1-2 хоногийн дотор арилна.

Шинж тэмдэг нь ихэвчлэн 7-10 хоног үргэлжлэх ба эхний 3 хоногт хамгийн их халдвартай.

Халуурч байгаа үедээ хамгийн их халдвартай байдаг.



халуурах

Насанд хүрэгсэд өндөр халуурахгүй байж болно.



ханиалгах

Уушгины үрэвсэл, амьсгалын замын цочмог хүнд халдвар болж хүндрэх эрсдэл өндөр.



нус гоожих

Нийтлэг шинж (4-5 хоногийн турш):
 • хамраас шингэн нус гоожих
 • хамар битүүрэх
 • ханиалгах шинж тэмдэг илэрнэ



Биеийн температур

Температурын ангилал	Насанд хүрэгчид (°C)	Хүүхэд (°C)
Дулаан буурах	≤ 35.9 °C	≤ 36.4 °C
Хэвийн	36.0 - 37.0 °C	36.5 - 37.5 °C
Халууралт	37.1 - 38.0 °C	37.5 - 38.4 °C
Өндөр халууралт	38.1 - 42.2 °C	38.5 - 42.2 °C

Хүүхдийн биеийн хэвийн температур насанд хүрэгчдийнхээс ялимгүй өндөр (36.5 - 37.5 °C) байдаг.

Томуу

Амьсгалын замаар дамжин тархаж, бүх насны хүмүүсийг өвчлүүлдэг цочмог халдварт өвчин.



Өвчний эх уурхай:

Өвчтэй хүн

Нууц үе: 1-5 хоног,

дунджаар **48 цаг**

Халдвартай үе:

Өвчний нууц үеийн сүүлч, эмнэлзүйн шинж тэмдэг илэрснээс хойш эхний **3-5 хоногт** хамгийн их халдвартай. Хүүхдэд 7 хоног байж болно.

Халдвар дамжих зам:

Агаар дусал, ахуйн хавьтал /Ханиаж, найтаахад вирус агаарт 7 метр зайд цацагдаж нэг найтаалтаар 40,000-аас илүү дусал агаарт тархдаг./

Улиралчлал:

10-4 сард өвчлөл ихэснэ.



Дархлаажуулалтын үндэсний товллол

Дархлаажуулалтын үндэсний товллол гэдэг нь улс орны хэмжээнд заавал хийх дархлаажуулалтад хамрагдах хүүхдийн нас, хугацааны товыг хэлнэ.

Манай улсад заавал хийгдэх дархлаажуулалтыг хүн амд үнэ төлбөргүйгээр явуулдаг ба дархлаажуулалтын үндэсний товллолын дагуу хийдэг. Заавал хийгдэх дархлаажуулалтад 10 гаруй өвчнөөс сэргийлэх 6 төрлийн вакцин багтдаг.

1. Сүрьеэ
2. Халдварт саа
3. Гепатит В
4. Сахуу
5. Хөхүүл ханиад

6. Татран
7. Хемофилюс инфлюэнза
8. Улаанбурхан
9. Гахайн хавдар
10. Улаанууд



Эцэг эх та бүхэн хүүхдээ доорх дархлаажуулалтын үндэсний товллолын дагуу үнэ төлбөргүй вакцинд хамруулснаар насан туршид нь олон халдварт өвчнөөс хамгаалах, бусдад өвчин тараахаас сэргийлэх ач холбогдолтой.

ЗААВАЛ ХИЙХ ДАРХЛААЖУУЛАЛТЫН ҮНДЭСНИЙ ТОВЛЛОЛ



(Монгол Улсын Засгийн газрын 2009 оны 189 дугаар тогтоол)



Товлол \ Вакцины нэр	Төрснөөс хойш 24 цагийн готор	2 сарта0г	3 сарта0г	4 сарта0г	9 сарта0г	2 наста0г	7 наста0г	15 наста0г
Сүрьеэ (БЦЖ)	I мун							
В Гепатит	I мун							
Халдварт саа	I мун	II мун	III мун	IV мун				
Сахуу, хөхүүл ханиад, татран+В Гепатит+ Хемофилюс инфлюэнза В (Тавт вакцин)		I мун	II мун	III мун				
Улаан бурхан-Гахайн хавдар -Улаанууд					I мун	II мун		
Сахуу, татран (Хоёрт вакцин)							I мун	II мун

Товлол \ Вакцины нэр	Төрснөөс хойш 24 цагийн готор	2 сарта0г	3 сарта0г	4 сарта0г	9 сарта0г	1 нас 2 сарта0г	2 наста0г	7 наста0г	15 наста0г
А Гепатит						I мун	II мун		

Чихрийн шижин өвчний хэлбэрүүд

Чихрийн шижин

Инсулиний шүүрэл багасах болон инсулин дааврын үйлдэл алдагдсанаас цусны глюкозын хэмжээ ихсэж, улмаар их уух, их шээх хам шинжээр илэрдэг бодисын солилцооны эмгэг юм.



Чихрийн шижин хэв шинж 1:

Вирусийн болон аутоиммуны шалтгаанаар нойр булчирхайн бета эсийн гэмтэл үүсэж, инсулиний туйлын дутагдалд хүргэдэг эмгэг.



Чихрийн шижин хэв шинж 2:

Удамшлын болон амьдралын буруу хэв маягаас шалтгаалан инсулиний шүүрлийн алдагдал болж, улмаар инсулиний харьцангуй дутагдалд хүргэдэг эмгэг.

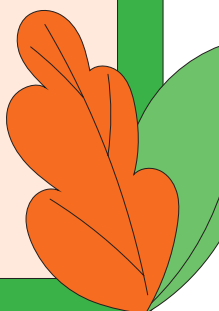


Шалтгаан

Хэлбэр	Шалтгаан эмгэг жам	Эмчилгээний зарчим
Чихрийн шижин, хэв шинж 1	<ul style="list-style-type: none"> • Бета эсийн аутоиммуны шалтгаант гэмтэл • Шалтгаан тодорхойгүй 	<ul style="list-style-type: none"> • Инсулин эмчилгээ
Чихрийн шижин, хэв шинж 2	<ul style="list-style-type: none"> • Инсулиний мэдрэг чанар буурах ба инсулиний шүүрлийн алдагдал 	<ul style="list-style-type: none"> • Амьдралын хэв маягийн өөрчлөлт • Эмийн эмчилгээ • Инсулин эмчилгээ

Өвчтөнд түгээмэл илрэх шинж тэмдгүүдийг тодруулах

- Их шээх (полиури)
- Их уух (полидипси)
- Их идэх
- Турах
- Ядарч сульдах
- Шөнө шээх
- Арьс загатнах
- Арьс хуурайших
- Хараа муудах



Чихрийн шижингийн тархалт

1999 он:

Чихрийн шижингийн урьдал байдал

6.9%

2024 он:

Чихрийн шижингийн урьдал байдал

10.8%

Чихрийн шижин

3.6%

Чихрийн шижин

11.2%



Нийт хүн ам 3.6 сая

400,000

гаруй хүн чихрийн шижингээр оношлогдсон.

Сахарын хэрэглээг зогсоох үед бодисын солилцоонд ямар өөрчлөлт гардаг вэ?

Нэмэлт сахар (цусан дахь глюкозын түвшинг огцом нэмэгдүүлдэг боловсруулсан амттан, амтлагч, хэт боловсруулсан хүнс, ундаа) нь эрүүл мэндэд сөрөг нөлөөтэй болох нь судалгаагаар тогтоогдсон.



Сахарын хэрэглээг багасгах нь цусны триглицерид, холестеринг бууруулж, даралт хэвийн болж, элэгний өөхжилт болон зүрх судасны өвчний эрсдэлийг багасгана.



Өөх тосны задрал нэмэгдэхэд бие "өөх шатаах" төлөвт шилжиж, цусан дахь сахар болон инсулиний хэмжээ буурна. Үүний зэрэгцээ илүүдэл ус гадагшилж, хаван буурна.



Сахар хэрэглэхгүй үед бие энергийг нөхөхийн тулд хуримтлагдсан өөх тосыг задалж эхэлдэг. Элэг өөхийг өөхний хүчил, кетон болгон хувиргаж энерги болгон ашигладаг тул жин буурах нөхцөл бүрдэнэ.



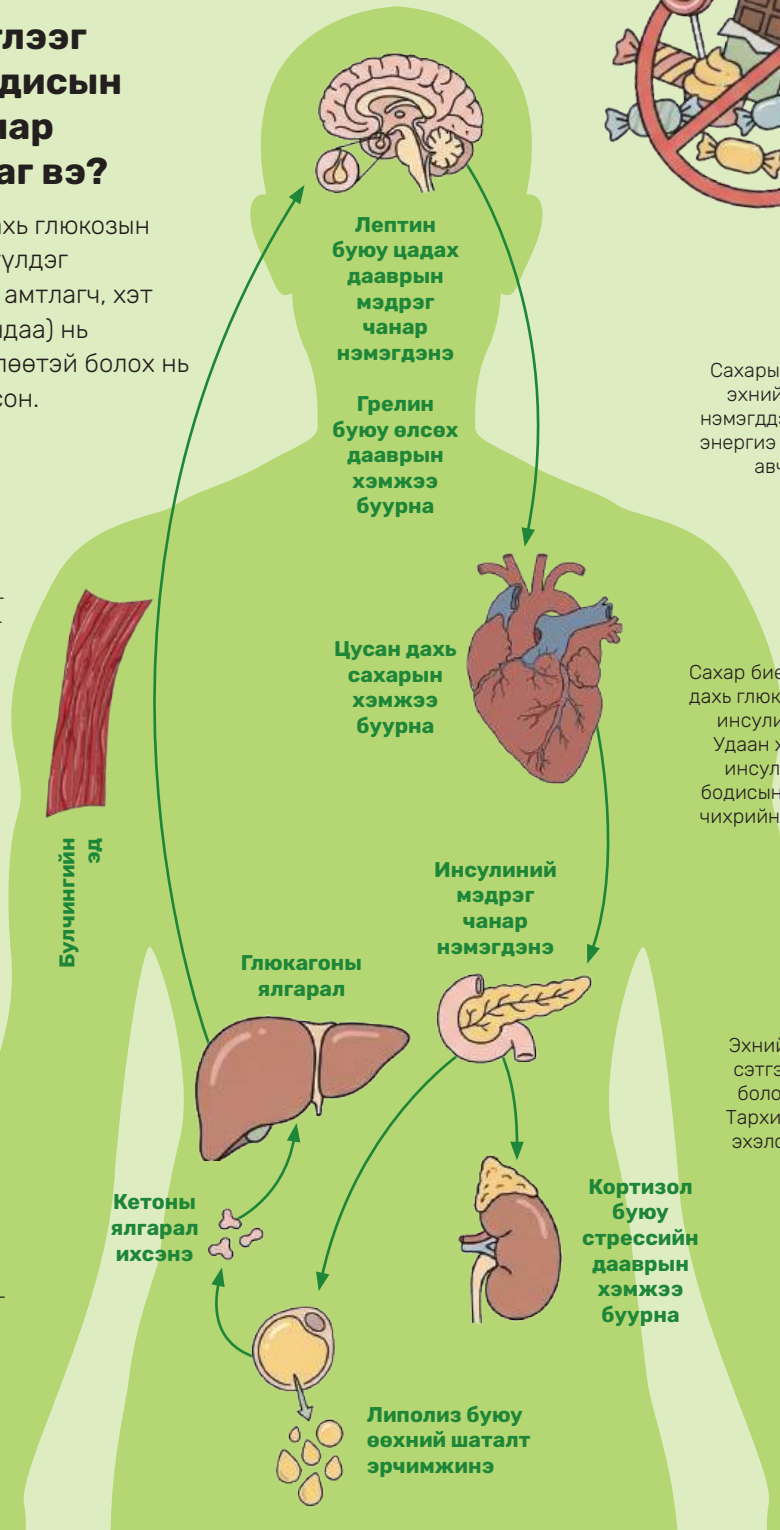
Сахарын хэрэглээг зогсооход эхний үед өлсөх мэдрэмж нэмэгддэг. Учир нь бие махбодыг энергийг ихэвчлэн нүүрс уснаас авч хэвшсэн байдаг.



Сахар биед хурдан шингэж цусан дахь глюкозыг огцом нэмэгдүүлж, инсулин ихээр ялгаруулдаг. Удаан хугацаанд хэрэглэхэд инсулиний дөжрөл үүсэж, бодисын солилцооны синдром, чихрийн шижин өвчний эрсдэл нэмэгддэг.



Эхний өдрүүдэд хоолны дуршил, сэтгэл санаанд өөрчлөлт илэрч болох ч аажмаар тогтворжино. Тархи энергийг кетон биетээс авч эхэлснээр төвлөрөл сайжирдаг.



Та чихрийн шижингийн эрсдэлээ үнэлнэ үү?

35-аас дээш насны иргэд эрсдэлийн үнэлгээнд хамрагдана.

№	Эрсдэлт хүчин зүйлс	Оноо
1.	Нас	
	40-өөс доош	0
	40-49	1
	50-59	2
	60-аас дээш	3
2.	Хүйс	
	Эрэгтэй	1
	Эмэгтэй	0
3.	Жирэмсний ЧШ оношлогдож байсан эсэх	
	Тийм	1
	Үгүй	0
4.	Эцэг, эх, ах, эгч, дүү ЧШ оношлогдож байсан эсэх	
	Тийм	1
	Үгүй	0

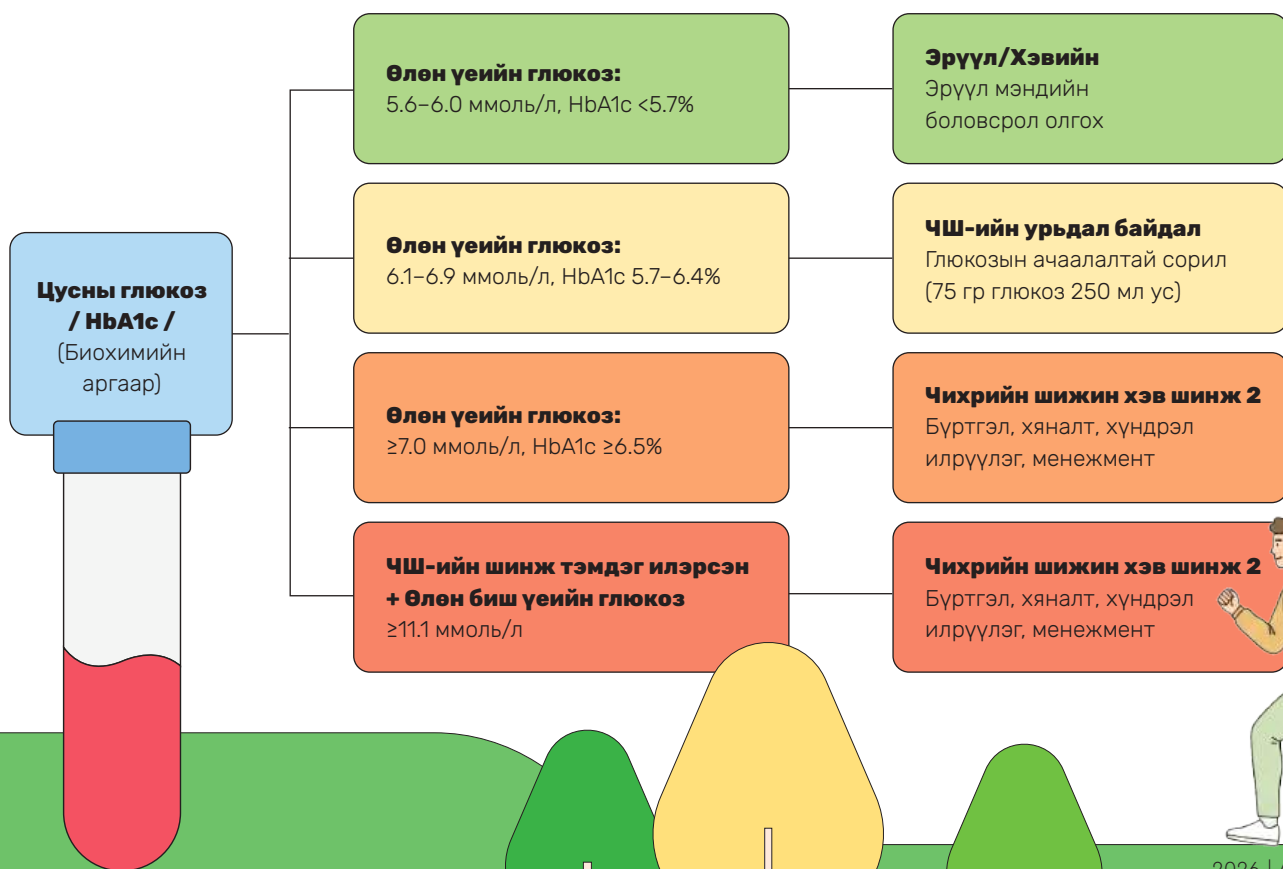
№	Эрсдэлт хүчин зүйлс	Оноо
5.	Артерийн даралт ихсэлт ба даралт бууруулах эм хэрэглэж буй эсэх	
	Тийм	1
	Үгүй	0
6.	Өдөр бүр идэвхтэй дасгал хөдөлгөөн хийдэг эсэх	
	Тийм	0
	Үгүй	1
7.	Биеийн жин хэвийн эсэх	
	Хэвийн - БЖИ ≤ 24.9	0
	Илүүдэл жин - БЖИ 25.0-29.9	1
	Таргалалт - БЖИ 30.0-34.9	2
	Хэт болон эмгэг таргалалт - БЖИ > 35	3
8.	Нийт оноо	

Оноо

5-аас бага: Эрсдэлгүй

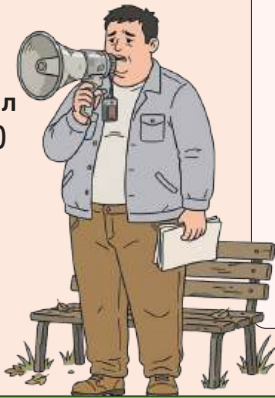
5-аас их: Өлөн үеийн глюкозын түргэвчилсэн шинжилгээ өгнө.

Чихрийн шижингийн эрт илрүүлгийн бүдүүвч



Донтох эмгэг

Донтолт гэдэг нь сэтгэцийн эмгэг бөгөөд хүн богино хугацаанд таашаал өгдөг боловч урт хугацаандаа хор уршигтай бодис эсвэл зан үйлд автаж, түүнийг давтан хийх байдлаар илэрдэг. Донтсон хүн тухайн бодис эсвэл зан үйлээс хамааралтай болж, тухайн зүйлийг зогсоох үед тавгүй байдал эсвэл биеийн өвчний шинж тэмдэг (албадмал хэрэглээ) илэрдэг.

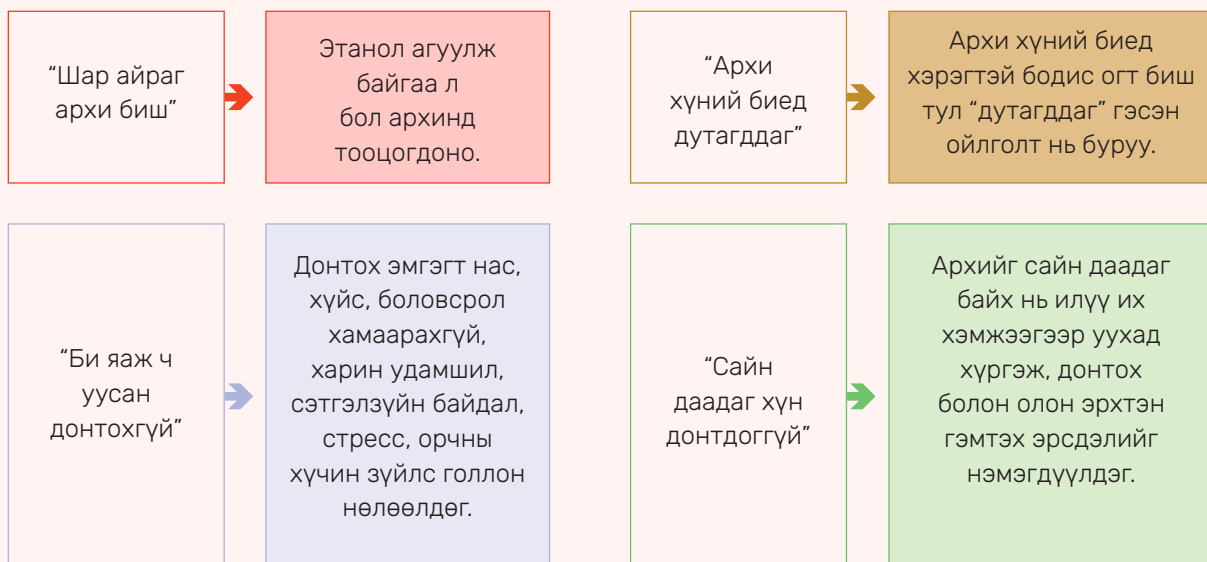


Эрсдэлт хүчин зүйлс

Донтох шалтгаанууд маш нарийн төвөгтэй боловч судалгаагаар 5 гол эрсдэлт хүчин зүйлийг онцолдог.

- Ихрийн судалгаагаар нэг эсийн ихрүүдийн дунд донтох ижилсэл өндөр гардаг нь гений мэдрэг байдалтай холбоотойг харуулдаг. Гэвч энэ нь зөвхөн тодорхой төрлийн донтох хэлбэрүүдэд ажиглагддаг бөгөөд “донтох зуршилтай төрөлх зан чанар” гэсэн нотолгоо байхгүй.
- Стресс ба сэтгэцийн өвчин - Хүмүүс сэтгэл санаагаа дээрдүүлэх зорилгоор сэтгэцийн эм болгон мансууруулах бодис хэрэглэж эхэлснээр донтох эрсдэлтэй болдог. Мөн бага насандаа хүчтэй стресст өртсөн хүмүүс насанд хүрээд мансууруулах бодист донтох магадлал өндөр.
- Гэр бүлийн орчин - Гэр бүл нь донтох бодис хэрэглэдэг эсвэл түүнийг эергээр хүлээн зөвшөөрдөг бол хүүхэд донтох эрсдэлтэй.
- Эцэг, эхийн хяналт - Өсвөр насанд эцэг, эхийн хяналт суларвал донтох эрсдэл нэмэгддэг.
- Нөхөд, үе тэнгийн нөлөө - Өсвөр насанд найз нь донтолттой, бодис хэрэглэдэг эсвэл түүнийг зөвшөөрдөг бол өөрсдөө ч донтох магадлал өндөр болдог.

Согтууруулах ундааны талаар олон нийтийн дунд байдаг хамгийн түгээмэл буруу ойлголтууд юу вэ?



Архины хор нөлөө



Архи нь **төв мэдрэлийн тогтолцоог дарангуйлдаг бодис** юм. Уусны дараа **шийдвэр гаргах чадвар, ой санамж, хөдөлгөөний зохицуулалт, самбаачлах хурд** буурдаг.



Архи, согтууруулах ундааны үндсэн идэвхтэй бодис болох **этанол нь уусны дараа ходоод, нарийн гэдсээр хурдан шимэгдэж** цусанд ордог. Цусаар дамжин **бүх эрхтэнд тархах** бөгөөд ялангуяа **тархинд хамгийн их** нөлөөлдөг.



Этанолын **90 орчим хувийг элэг задалж**, үлдсэн багахан хэсэг нь амьсгал, шээс, хөлсөөр гадагшилна.



Архийг их хэмжээгээр хэрэглэсэн тохиолдолд биед **48-72 цаг**



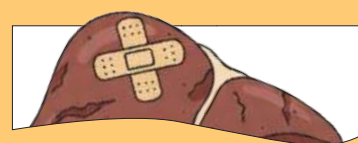
Цусанд ихэвчлэн **12 цаг**



Амьсгал болон шээсэнд **12-24 цаг**



Үсэнд **90 хоног** хүртэл агуулагддаг.



Элэг дунджаар нэг цагт **7-10 грамм этанолыг** шүүх чадвартай.

Удаан хугацаанд хэрэглэвэл элэг өөхлөх, архины шалтгаант элэгний үрэвсэл, улмаар хатуурал үүсдэг.



Архи нас богиносгоно

Согтууруулах ундааг их хэмжээгээр, удаан хугацаанд хэрэглэх нь **элэгний өвчин, зүрх судасны эмгэг, хорт хавдар, авто осол, гэмтэл, осголт, амиа хорлолт** зэрэг эрт нас баралтын гол шалтгаануудын нэг болдог. Ялангуяа **эрэгтэйчүүдийн архины хэрэглээ өндөр** байдаг нь **эмэгтэйчүүдээс богино наслахад** нөлөөлж байна.

Архи хөгшрүүлнэ



Архи нь бодисын солилцоог алдагдуулж, хоолны дуршлыг бууруулан, амин дэм, эрдэс бодисын дутагдалд хүргэдэг.



Арьсны уян хатан чанарыг хадгалдаг коллаген, эластины нийлэгжилт буурч, арьс хуурайших, үрчлээтэх, өнгө алдах шинж илэрдэг.



Бие махбодод үрэвсэл, хорт нэгдлүүдийг нэмэгдүүлснээр дотор эрхтний "биологийн хөгшрөлтийг" түргэсгэх нөхцөл бүрддэг.

4. Эрүүл мэндийн зөвлөгөө

СОНГИНОХАЙРХАН

- Сонгинохайрхан дүүргийн эрүүл мэндийн төв 79976000
- Сонгинохайрхан дүүргийн нэгдсэн эмнэлэг 70171895, 70181107
- Натул эмнэлэг 99117008
- Эпимон эмнэлэг 99108420
- Халиун толгой эмнэлэг 99085514

СҮХБААТАР

- Улсын нэгдүгээр төв эмнэлэг 80183000, 99106650
- Нийслэлийн Өргөө амаржих газар 77000101
- Нийслэлийн Хүрээ амаржих газар 92187000, 92187003
- Геронтологийн үндэсний төв 11353555, 11350801
- Сэргээн засалт, сургалт үйлдвэрлэлийн төв 70135515
- Сүхбаатар дүүргийн эрүүл мэндийн төв 1350808, 70100175, 70167518
- Сүхбаатар дүүргийн нэгдсэн эмнэлэг 11350948, 11350907
- ГССҮТ-ийн Түлэгдлийн эмнэлэг 77770136
- Сөүл эмнэлэг 77061111, 99067500, 90900043

ЧИНГЭЛТЭЙ

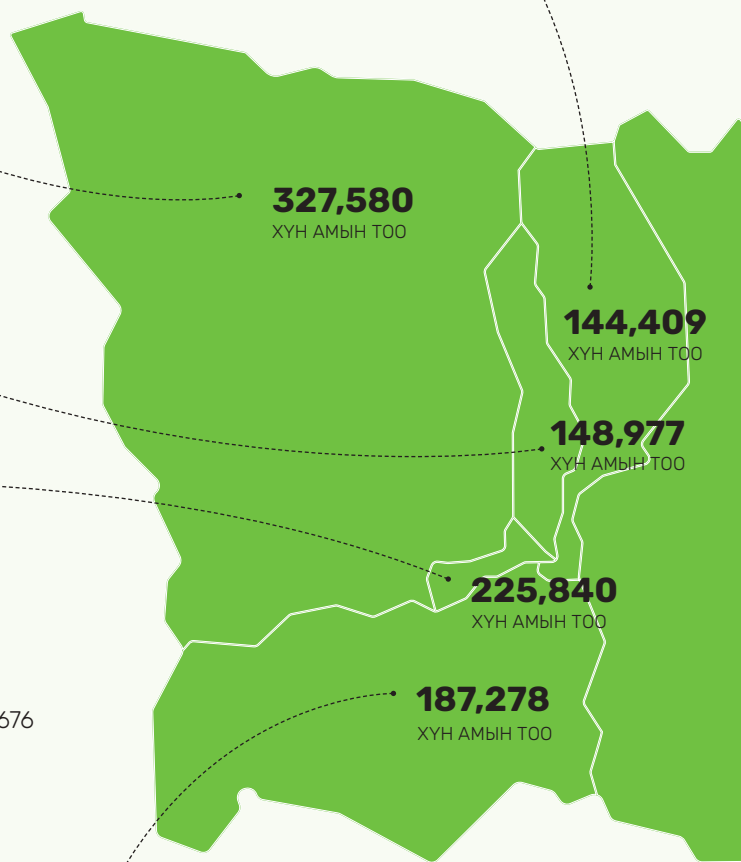
- Төрийн тусгай албан хаагчийн нэгдсэн эмнэлэг 51265375
- Чингэлтэй дүүргийн эрүүл мэндийн төв 11-327756, 70110279, 70117162
- Топаз эмнэлэг 89114515

БАЯНГОЛ

- Улсын гуравдугаар төв эмнэлэг 77046666, 77000360
- Гэмтэл, согог судлалын үндэсний төв 70180136
- Эх, хүүхдийн эрүүл мэндийн үндэсний төв 11362205, 11362676
- Баянгол дүүргийн эрүүл мэндийн төв 11361302, 11362530, 99036071
- АШУҮИС-ийн төв эмнэлэг 70120091
- Төмөр замын төв эмнэлэг 19001949, 21244995
- Сэргээн засах клиникийн эмнэлэг 77075151
- Хүмүүн мед эмнэлэг 8811947, 88204005
- Асралт мед нэгдсэн эмнэлэг 99099292
- Аллерги мед 99117469
- Ачтан эмнэлэг 77075151
- Номун эмнэлэг 362875
- Скаи эмнэлэг 99107989
- Бриллиант эмнэлэг 76001999

ХАН-УУЛ

- Хан-Уул дүүргийн эрүүл мэндийн төв 11342490, 11342003, 70049252
- Хан-Уул дүүргийн нэгдсэн эмнэлэг 93338082, 89981679
- ЭНЭҮТ-2 70101944
- Сон медикал 77777500

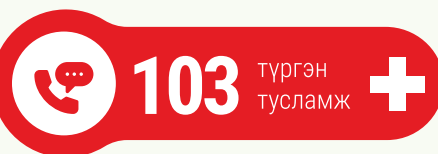




Улаанбаатар хотын дүүргийн эрүүл мэндийн байгууллагууд

БАЯНЗҮРХ

- Улсын хоёрдугаар төв эмнэлэг 70150234, 70150235
- Хавдар судлалын үндэсний төв эмнэлэг 79974000
- Халдварт өвчин судлалын үндэсний төв 11458699
- Нийслэлийн амгалан амаржих газар 70164401, 77110356
- Нийслэлийн шүд, эрүү, нүүрний төв 70112247
- Цэргийн төв эмнэлэг 11453279, 92090027
- АШУҮИС-ийн Монгол-Японы эмнэлэг 70153098, 77002528, 77002529
- Баянзүрх дүүргийн эрүүл мэндийн төв 70150064, 70150065
- Сэтгэцийн эрүүл мэндийн үндэсний төв 98963630, 11480366, 70150527
- Энэрэл эмнэлэг 70155087, 70155089
- Рехамед эмнэлэг 75750400
- Шинонмед эмнэлэг 90463900



НАЛАЙХ

- Налайх дүүргийн эрүүл мэндийн төв 70233158, 70232665

БАГАНУУР

- Багануур дүүргийн эрүүл мэндийн төв 70210238, 70212905
- Замбага эмнэлэг 99286194

361,689
ХҮН АМЫН ТОО

37,659
ХҮН АМЫН ТОО

28,570
ХҮН АМЫН ТОО

БАГАХАНГАЙ

- Багахангай дүүргийн эрүүл мэндийн төв 70491026

4,423
ХҮН АМЫН ТОО



PHQ-9 СЭТГЭЛ ГУТРАЛЫГ ИЛРҮҮЛЭХ СОРИЛ

1 Хийж буй зүйлдээ сэтгэл хангалуун бус эсвэл идэвх сонирхол буурах

2 Мэдрэмж буурч, сэтгэлээр унах, итгэл найдвар тасрах

3 Орой унтахад бэрхшээлтэй эсвэл хэт их унтах



4 Ядрах эсвэл эрч хүчээ алдсан мэт мэдрэмж төрөх

5 Хоолны дуршил буурах эсвэл хэт их идэх

6 Өөрийгөө муугаар бодож, бүтэлгүй мэт санаж, өөртөө болон гэр бүлдээ гонсойх

7 Ямар нэг зүйлд анхаарал төвлөрүүлэхэд бэрхшээлтэй байх (ном унших, телевиз үзэх гэх мэт)

8 Бусад хүмүүс таныг хөдлөх эсвэл ярихдаа маш удаан байна гэж анхааруулж байсан. Эсвэл ердийн байдгаасаа илүүтэй тайван бус, нэг газраа эргэлдэн, тогтворгүй байх

9 Өөрийгөө гэмтээх эсвэл ингэж амьдрахаар үхсэн нь дээр гэж боддог эсэх



АСУУЛТ БҮР:

- Огт үгүй – 0
- Заримдаа – 1
- Ихэнхдээ – 2
- Үргэлж, өдөр бүр – 3

Нийт сорилын оноо:

- 0-4 бол сэтгэл гутралгүй
- 5-9 бол хөнгөн зэргийн сэтгэл гутрал
- 10-14 бол дунд зэргийн сэтгэл гутрал
- 14 - өөс дээш бол хүнд зэргийн сэтгэл гутрал

Нийт сорилын оноо 10 ба түүнээс дээш бол сэтгэл гутрах эмгэгтэй байж болзошгүй гэж үзнэ.

SRQ СТРЕССИЙН ШИНЖҮҮДИЙГ ИЛРҮҮЛЭХ ТЕСТ

Код	Асуулт	Хариулт	
Q1	Таны толгой байнга өвддөг уу?	Тийм	1
		Үгүй	2
Q2	Таны хоолны дуршил муудаад байна уу?	Тийм	1
		Үгүй	2
Q3	Та нойрондоо муу байна уу?	Тийм	1
		Үгүй	2
Q4	Та ялихгүй зүйлээс айж, түгшээд байна уу?	Тийм	1
		Үгүй	2
Q5	Таны гар чичрээд байх болсон уу?	Тийм	1
		Үгүй	2
Q6	Таны сэтгэл түгшин, санаа чинь зовж, муу юм зөгнөөд байна уу?	Тийм	1
		Үгүй	2
Q7	Таны хоолны шингэц муудсан уу?	Тийм	1
		Үгүй	2
Q8	Таны сэтгэн бодох чадвар буурсан уу?	Тийм	1
		Үгүй	2
Q9	Таны сэтгэл санаа гунигтай байна уу?	Тийм	1
		Үгүй	2
Q10	Та энгийн байсан үетэйгээ харьцуулбал илүү их уйламтгай болсон уу?	Тийм	1
		Үгүй	2
Q11	Та өдөр тутмын үйл ажиллагаандаа сэтгэл хангалуун байхад бэрхшээл учирч байна уу?	Тийм	1
		Үгүй	2
Q12	Ямар нэгэн шийдвэр гаргах нь танд их төвөгтэй байдаг болсон уу?	Тийм	1
		Үгүй	2
Q13	Өдөр тутамдаа хийдэг ажил чинь танд төвөгтэй хэцүү санагддаг болсон уу?	Тийм	1
		Үгүй	2
Q14	Амьдралынхаа нэн чухал гэсэн ажлаа та хийж чадахгүй болж байна уу?	Тийм	1
		Үгүй	2
Q15	Та ямар ч зүйлд сонирхолгүй болж байна уу?	Тийм	1
		Үгүй	2
Q16	Та өөрийгөө ямар ч хэрэггүй хүн гэж бодож байна уу?	Тийм	1
		Үгүй	2
Q17	Танд амьдрах сонирхолгүй болсон юм шиг мэдрэмж төрдөг үү?	Тийм	1
		Үгүй	2
Q18	Танд бүхэл өдрийн турш ядарсан мэт мэдрэмж төрж байна уу?	Тийм	1
		Үгүй	2
Q19	Ходоод тань эвгүй оргиж байгаа юм шиг санагддаг уу?	Тийм	1
		Үгүй	2
Q20	Та амархан ядарч байна уу?	Тийм	1
		Үгүй	2

Q3, Q8, Q11, Q12, Q13, Q18, Q20-р асуултад “тийм” гэж хариулбал архаг ядаргаа (F-48) байж болзошгүй гэж үзнэ.

Q1, Q2, Q3, Q7, Q19-р асуултад “тийм” гэж хариулбал сэтгэл түгшилт (F-41) байж болзошгүй гэж үзнэ.

Q3, Q4, Q5, Q6, Q9, Q10-р асуултад “тийм” гэж хариулбал тайлбарлах боломжгүй биеийн зовуурь шаналгаа (F-45) байж болзошгүй гэж үзнэ.

Q3, Q9, Q14, Q15, Q16, Q17-р асуултад “тийм” гэж хариулбал сэтгэл гутрал (F-32) байж болзошгүй гэж үзнэ.

АРХИНЫ ХАМААРЛТАЙ ЭСЭХИЙГ ОНОШЛОХ МИЧИГАНЫ СОРИЛ

Энэхүү сорилыг үйлчлүүлэгч өөрөө болон түүний ойр дотнын хүмүүс бөглөх боломжтой. Дараах асуултад нэг бүрчлэн хариулж, авсан онооны нийлбэрийг тооцоолон гаргаж, архины хамааралтай эсэхийг тогтооно.

№	Асуулт	Тийм	Үгүй
1.	Та өөрийгөө хэвийн хэмжээгээр л уудаг гэж боддог уу? (Хэвийн хэмжээ гэдэг ойр тойрны хүмүүсийн тань уудаг хэмжээнээс их биш хэмжээ)	0	2
2.	Архи уусны маргааш өглөө урд орой нь юу хийснээ санахгүй байх тохиолдол байсан уу?	2	0
3.	Таныг архи уулаа гэж ойр дотнын хүмүүс, гэр бүлийнхэн чинь зэмлэж байна уу?	1	0
4.	Та нэг буюу хоёр хундага уугаад биеэ бариад больж чадах уу?	0	2
5.	Архи уугаад байна даа гэж өөрийгөө буруутган боддог уу?	1	0
6.	Таны архи уудаг хэмжээг ойр дотнынхон, найз нөхөд чинь хэвийн гэж үздэг үү?	0	2
7.	Та хэрвээ хүсвэл архи уухаа бүр мөсөн больж чадах уу?	0	2
8.	Архичдын (АА) цуглаанд оролцож үзсэн үү?	5	0
9.	Согтуугаар зодоон цохионд оролцож байсан уу?	1	0
10.	Архидалт таны эхнэр (нөхөр), ойрын хамаатантайгаа хэрэлдэх, маргалдах шалтаг болж байсан уу?	2	0
11.	Таныг архи уугаад байна гэж таны ойрын хүмүүсээс чинь хэн нэг нь тусламж гуйж байсан уу?	2	0
12.	Архидалтаас болоод хань ижил, найз нөхдөөсөө салж байсан уу?	2	0
13.	Архитай холбоотой ямар нэгэн асуудал ажил дээр тань гарч байсан уу?	2	0
14.	Архинаас шалтгаалан ажил солигдох, эсвэл ажлаасаа халагдаж байсан уу?	2	0
15.	Архи ууснаас болж алба, амины ажлаа 2-оос дээш хоног орхиж байсан уу?	2	0
16.	Та үдээс өмнө архи ууж байсан уу?	1	0
17.	Таны элэг муудаж байгаа тухай мэргэжлийн эмч анхааруулж байсан уу?	2	0
18.	Олон хоног архи уусны дараа салгалж чичрэх, нүдэнд хий юм үзэгдэх, чихэнд хий юм сонсогдож байсан уу?	2	0
19.	Та архинаас гарах талаар хэн нэгэнд хандаж тусламж хүсэж байсан уу?	5	0
20.	Архи ууснаас болоод эмнэлэгт хэвтэж байсан уу?	5	0
21.	Архи байнга хэрэглэснээс болж сэтгэцийн өөрчлөлт илэрч, эмнэлэгт хэвтэн эмчлүүлж байсан уу?	2	0
22.	Архи байнга ууснаас болж зан ааш тань хувирч, янз бүрийн бэрхшээл учирснаас болж сэтгэцийн эмч, сэтгэлзүйч, нийгмийн ажилтан, лам, бөөд хандаж байсан уу?	2	0
23.	Согтуугаар машин жолоодсоноос саатуулагдаж байсан уу?	2	0
24.	Согтуугаар хууль дүрэм зөрчиж, баривчлагдаж, саатуулагдаж, эрүүлжүүлэгдэж байсан уу?	2	0

Бүх онооны нийлбэр

ҮНДЭГ

0-5 оноо

архины хараат байдал илрээгүй

5-7 оноо

архины хараат байдалтай байх магадлалтай

7-15 оноо

архины хараат байдлын 1-р үе

15-25 оноо

архины хараат байдлын 2-р үе

25 ба түүнээс дээш оноо

архины хараат байдлын 3-р үе



Марафоны хуваарь 2026



- 1/24**
ARC Tuul ice race
- 3/8**
Үзэсгэлэнт гүйлт
- 3/22**
Алтан Өлгий
skysnow
- 4/25**
Шри Чинмой,
Дархан марафон
- 5/2**
Багахангай
марафон УАШТ
- 5/9**
Повер Айд Ekiden
буухиа, Өлгий
skyrace, Шри
Чинмой 75км
- 5/23**
Улаанбаатар
марафон
- 7/24**
Насанд
хүрэгчдийн УАШТ
- 7/25**
6/12/24
УАШТ Баянхонгор
- 7/31**
Кросс гүйлт
УАШТ
- 8/1**
Мастеруудын
УАШТ, Бодонч
ультра марафон,
ARC beer mile
- 8/8**
Хадат трейл 50К
- 8/15**
Эрдэнэт
марафон, Khan
ultra
- 1/24**
ARC Tuul ice race
- 3/8**
Үзэсгэлэнт гүйлт
- 3/22**
Алтан Өлгий
skysnow
- 4/25**
Шри Чинмой,
Дархан марафон
- 5/2**
Багахангай
марафон УАШТ
- 5/9**
Повер Айд Ekiden
буухиа, Өлгий
skyrace, Шри
Чинмой 75км
- 5/23**
Улаанбаатар
марафон
- 7/24**
Насанд
хүрэгчдийн УАШТ
- 7/25**
6/12/24
УАШТ Баянхонгор
- 7/31**
Кросс гүйлт
УАШТ
- 8/1**
Мастеруудын
УАШТ, Бодонч
ультра марафон,
ARC beer mile
- 8/8**
Хадат трейл 50К
- 8/15**
Эрдэнэт
марафон, Khan
ultra
- 5/31**
Багачуудын
хөгжилтэй гүйлт
- 6/6**
Сэлэнгэ
марафон, Хэнтий
хагас марафон,
Өсвөрийн УАШТ
U14 U16 U18
- 6/13**
ARC Ekiden
- 6/26**
Сонирхогчдын
УАШТ
- 7/20**
6/12/24
цагийн тэмцээн
- 8/23**
Run and Raft
Mongolia
- 9/6**
Тал нутгийн
марафон
- 9/12**
Эрчимт алхалтын
УАШТ, Хөвсгөл
марафон, Шри
Чинмой Эрдэнэт
марафон, Повер
Айд Улаанбаатар
хагас марафон
- 9/19**
Итгэл найдвар
боломж марафон
- 9/26**
Сэцэн хан
марафон
- 10/10**
Нуувч олье
- 11/7**
Sengu race
- 11/21**
Уулын кросс
гүйлт Тэрэлж
- 12/29**
ARC new year run



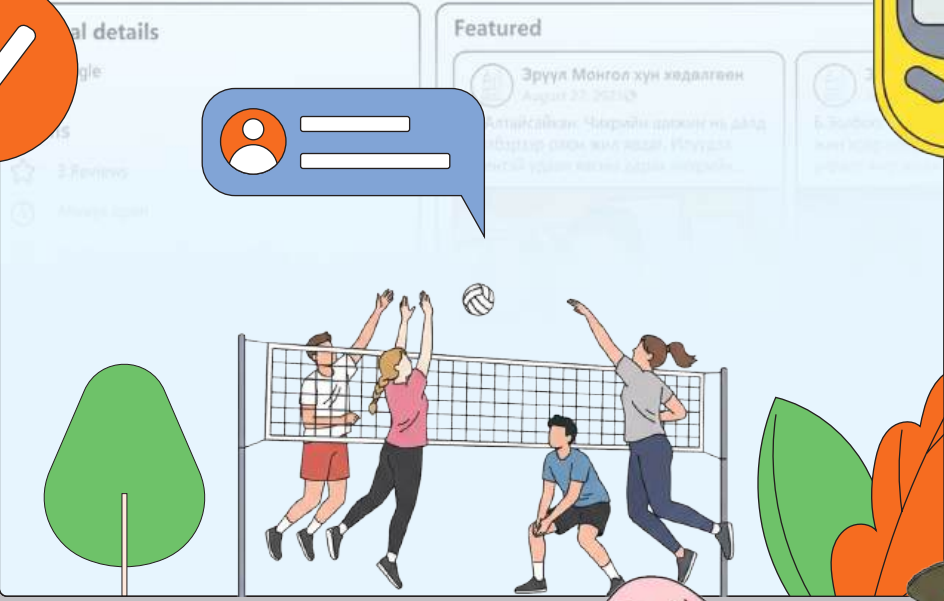
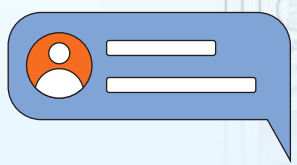
Эрүүл Монгол хүн хөдөлгөөн Message Like

99K likes • 168K followers

"Эрүүл Монгол хүн" үндэсний хөдөлгөөний албан бсны хуудас

Medical & health @ Eruulmongolkhun

All About Photos Followers Mentions More



www.eruulmongolhun.mn



Эрүүл монгол хүн хөдөлгөөн

