

ЕБС-ийн төгсөх ангийн сурагчдын халдварт бус өвчний эрсдэлт хүчин зүйлсийн талаарх мэдлэг, хандлага, дадлыг судалсан дүнгээс

Дуламсүрэн Б.¹, Бурмаажав Б.^{1,2}

¹“Ач” Анагаах ухааны их сургууль

²Монголын анагаах ухааны академи

Abstract

Some results of the study on knowledge, attitudes and practices of risk factors for non-communicable diseases among graduate students of secondary school

Dulamsuren B.¹, Burmaajav B.^{1,2}

¹“Ach” Medical University

²Mongolian Academy of Medical Sciences

Introduction

Globally, deaths from NCDs increased by 15% between 2010 and 2020 (44 million deaths), with an estimated 10.4 million deaths in Southeast Asia (WHO, 2020).

In this regard, a research was conducted to assess the knowledge, attitudes and practices of graduate students of secondary school about risk factors for non-communicable diseases.

Purpose

To assess the knowledge, attitude and practice of secondary school graduate students of the about the risk factors for non-communicable diseases.

Material and Method

In the research, one school from the rural and four school from the urban settings were selected in the Ulaanbaatar city using a purposive deliberate sampling method. A total of 350 students were involved.

The information was examined using questionnaires with 4 chapters and 65 questions, which were specifically designed to knowledge, attitudes and practice regarding risk factors for non-communicable diseases.

The research was discussed and approved at the meeting of the Ethics Subcommittee of the “Ach” University on April 13, 2021. After providing detailed information about the research through the “Introductory Permit Form”, we contacted with the social worker in charge of the high school students to obtain permission to include students in the research and received formal confirmation via Gmail.

Result

30.3 percent of the respondents said that they allow smoking in the ger, but 18.9 percent do not. 42% of the respondents said that the reason for not eating fruits and vegetables is that they are expensive and do not believe in the quality of imported fruits and vegetables, while 77.8 % have a negative habit of adding salt to their food. 29.4% do not know how to be active, 29.4% do not like to be active, when asking how many hours a day do you exercise, 46.6 percent answered 15 minutes, 37.4 percent 30 minutes, 8.9 percent 45 minutes and 6.4 percent 60 minutes. When answering a question to clarify knowledge about the use of the Internet, 50.9% percent said it was 1-2 hours, 6.4 percent - 30-45 minutes and when asking to find out how much time they use the Internet per day, 35.4% said 3-4 hours, 30% answered 5-6 hours, which have a negative habit.

Conclusion:

1. 80% of students involved in the research have sufficient knowledge about the risk factors for NCDs.
2. 70% have a positive attitude towards risk factors for NCDs.
3. 60% lead a healthy behavior, but the remaining 40% need to be developed and habituate healthy behaviors and practice.

Key words: Noncommunicable disease, knowledge, attitudes, practice, graduating class student

Pp. 42-52 , Tables 4, Figures 5, References 15

Үндэслэл

Дэлхийн хэмжээнд ХБӨ-ний нас баралт 2010-2020 онд 15%-иар өсч (44 сая нас баралт) Зүүн өмнөд Азид 10.4 сая хүн нас барсан гэсэн тооцоо гарчээ. Халдварт бус өвчинтэй холбоотой нас баралт, өвчлөлд нэрвэгдэгсийн дундаж нас хөгжиж буй орнуудад хөгжингүй орныхоос залуу байгаа бөгөөд 66%-нь хөгжиж буй орнуудад тохиолдож байна (WHO, 2020).

Мөн COVID-19 нь бүх улс оронд “ХБӨ-ээс урьдчилан сэргийлэх, эмчлэх үйлчилгээнд тасалдал” учруулж байгаа бөгөөд Дэлхийн эрүүл мэндийн байгууллага (ДЭМБ)-ын мэдээлснээр «ХБӨ-өөс нас баралтын урт хугацааны өсөлт»-ийг үүсгэж болзошгүй юм [1, 2]. Таргалалт болон бусад ХБӨ-ний архаг, суурь өвчтэй хүмүүс COVID-19-ийн хүнд хэлбэрээр өвчлөх өндөр эрсдэлтэй өвчтөнд тооцогдож байна [3].

Дэлхийн хэмжээнд 150 гаруй сая залуучууд тамхи татдаг. Өсвөр насныхны 81% биеийн тамирын дасгал хангалттай хийдэггүй, 11.7% нь архи согтууруулах ундаа хэрэглэдэг, таван нас хүрээгүй 41 сая хүүхэд илүүдэл жинтэй эсвэл таргалалттай байна. Мөн өсвөр насныхны нас баралтын шалтгаан нь зам тээврийн осол гэмтэл, амиа хорлох, чихрийн шижин, шим тэжээлийн дутал, хүчирхийлэл орж байна [4]. 2019 онд 10-19 насны хүмүүсийн 20%-нь ХБӨ-ий улмаас болж нас баржээ [5].

Халдварт бус өвчний эсрэг Бутан, Камбож, Индонези, Филиппин, Шри Ланка, Тайланд, Вьетнам зэрэг улс орны үйл ажиллагаа, төлөвлөгөөний хэрэгжилт судалгаа: Халдварт бус өвчнөөс урьдчилан сэргийлэх, хянах хамгийн сайн арга хэмжээ: 2018 оны 7 дугаар сард Азийн долоон оронд гарсан амжилт ба дутагдлын талаар дурдсан байдаг (Titiporn Tuangratananon, NCBI, 2018) [6, 7].

Манай улсад 1992 оноос хойш нас баралтын тэргүүлэх шалтгаан болж буй цусны эргэлтийн тогтолцооны өвчний хүндрэлийн улмаас гурван хүний нэг нь нас барж байна [8].

2019 оны байдлаар 10000 хүн амд амьсгалын тогтолцооны өвчин 2099, хоол боловсруулах тогтолцооны өвчин 1845, зүрх-судасны тогтолцооны өвчин 1321, шээс бэлгийн тогтолцооны өвчин 1120, гэмтэл, хордлого ба бусад гадны шалтгаант өвчин 666 ногдож байгаа бөгөөд 2018 онтой харьцуулахад

өвчлөлийн тэргүүлэх шалтгаанууд өссөн байна.

Улсын хэмжээнд 2019 онд 10000 хүнд ногдох амбулаторийн өвчлөлийн тохиолдлын түвшин (давхардсан тоогоор) 11298 болж, сүүлийн 10 жилийн дунджаас 3175, өмнөх оноос 1682 тохиолдлоор нэмэгджээ [9, 10]. Иймээс бид Ерөнхий боловсролын төгсөх ангийн сурагчдын халдварт бус өвчний эрсдэлт хүчин зүйлсийн талаарх мэдлэг, хандлага, дадлыг үнэлэх судалгааг хийх шаардлагатай гэж үзлээ.

Таамаглал: Төгсөх ангийн сурагчдын халдварт бус өвчний эрсдэлт хүчин зүйлсийн талаарх мэдлэг, хандлага, дадал дунд түвшинд байна.

Зорилго:

Төгсөх ангийн сурагчдын халдварт бус өвчний эрсдэлт хүчин зүйлсийн талаарх мэдлэг, хандлага, дадлыг үнэлэхэд оршино.

Судалгааны зорилгыг хэрэгжүүлэхийн тулд дараах зорилтыг дэвшүүлэв. Үүнд:

1. Сурагчдын ХБӨ-ний талаарх мэдлэг, хандлага, дадлын түвшинг тодорхойлох
2. Халдварт бус өвчний эрсдэлт хүчин зүйлсийн нөлөөллийг судлах

Шинэлэг тал, ач холбогдол:

ЕБС-ийн төгсөх ангийн сурагчдыг хамруулан халдварт бус өвчний эрсдэлт хүчин зүйлсийг манай оронд анх хийж байгаа нь уг ажлын шинэлэг тал юм.

Халдварт бус өвчний эрсдэлт хүчин зүйл, тэдгээрээс сэргийлэх арга зам, хувь хүний өөрийн хяналт, эрт илрүүлэлтийн арга, хэлбэрүүдийн талаарх мэдлэг, дадал, хандлагыг үнэлж, цаашид ЕБС-ийн сурагчдын ХБӨ-ний талаарх мэдлэг, хандлага, дадлыг сайжруулах санал, зөвлөмж боловсруулах нь сургалтын агуулга, чанар сайжрах, улмаар залуучууд ХБӨ-өөр өвчлөхгүй байх нөхцлийг бүрдүүлэх нь судалгааны ажлын ач холбогдол юм.

Материал, аргазүй

Судалгааны загвар

Судалгааг дескриптив судалгааны нэг агшингийн загвараар гүйцэтгэсэн.

Судалгааны хүрээ, түүвэрлэлтийн арга түүвэр хэмжээ

Судалгаанд Улаанбаатар хотын 9 дүүргээс

зориудын түүврийн аргаар төвийн 2, захын 1 дүүргийг сонгосон.

Судалгааны зорилтот бүлгийн 2020-2021 оны хичээлийн жилд төгсөх сурагчдын тоо (2170)-д үндэслэн түүвэрлэлтийн хэмжээг тодорхойлов. Статистикийн OpenEpi программыг ашиглан нэг агшины судалгаагаар тархац тодорхойлох томъёогоор түүвэрлэлтийн хэмжээг тооцсон.

$$n = [DEFF * Np(1-p)] / [(d2 / Z2 1-\alpha/2 * (N-1) + p * (1-p))]$$

Судалгааны үр дүнг 95%-ийн магадлалтай, итгэлцлийн хязгаар нь 5% байхаар

тооцоолж түүврийн хэмжээг тооцов. Үүнд:

- Хүн амын тоо - N: 3848
 - Таамаглаж буй тархац (p): 50%±5
 - Итгэлцлийн хязгаар (± %)(d): 5%
 - Загварын алдаа (for cluster surveys-DEFF): 1
- Тооцоолсон түүврийн хэмжээ

Итгэлцлийн түвшин (%) 95

Тооцоолсон түүврийн хэмжээ 350

Судалгаанд хамруулахаар тооцоолсон түүврийн хэмжээ - 350 нь нийт төгсөх ангийн сурагчдын 9 хувьтай тэнцэж байна.

Table 1. List of schools selected for the survey

| No | Selected district | Number of schools | Sample size |
|----|-------------------|-------------------|-------------|
| 1. | Bagakhangai | 1 | 21 |
| 2. | Songinokhairkhan | 2 | 206 |
| 3. | Chingeltei | 2 | 123 |
| | Total | 5 | 350 |

Судалсан үзүүлэлт:

- Зохистой хооллолт
- Архины хэрэглээ
- Тамхины хэрэглээ
- Хөдөлгөөний хомсдол
- Цахим хэрэглээ гэсэн эрсдэлт хүчин зүйлсийн мэдлэг, хандлага, дадлын түвшинг тогтоосон.

Судалгааны мэдээ, материал цуглуулсан арга

Асуумжийн арга: Халдварт бус өвчний эрсдэлт хүчин зүйлсийн талаарх мэдлэг, хандлага, дадлын тусгайлан боловсруулсан 4 бүлэг 65 асуулт бүхий асуумжийн хуудсаар судаллаа.

- Үүнд:
 1. Халдварт бус өвчний эрсдэлт хүчин зүйлсийн талаарх мэдлэгийг 24 асуулт
 2. Халдварт бус өвчний эрсдэлт хүчин зүйлсийн талаарх хандлагыг 22 асуулт
 3. Халдварт бус өвчний эрсдэлт хүчин зүйлсийн талаарх дадлыг 19 асуултаар тус тус тодорхойлов.

Асуултыг боловсруулахад “Халдварт бус өвчний талаарх хүн амын мэдлэг, хандлага, дадал” (НЭМҮТ, Мянганы Сорилтын Сан, ЭМ Төсөл, 2010), “Өсвөр үеийнхний цахим хэрэглээний өнөөгийн байдал” (2018) судалгааны асуултуудыг ашиглав.

Цар тахал гарсантай холбогдуулан судалгааг биечлэн авах боломжгүй болсон тул цахимаар судалгааны мэдээллээ цуглуулав.

Үүнд:

- “Мэдээлэл бүртгэх хуудас”-ыг судалгаа авахад зохимжтой хэлбэрт оруулж сүлжээнд байрлуулахдаа google forms программ ашигласан.
- Мэдээлэл бүрийг шалгасан
- Судалгааг дахин давтан бөглөхгүй байхаар тохиргоо хийсэн

Мэдээлэл бүртгэх боломжийг бүрэн бүрдүүлсний дараа дараах байдлаар судалгааны мэдээллийг цуглуулсан.

Судалгаанд хамрагдахыг зөвшөөрсөн сурагчидтай цаг товлож, “Мэдээлэл цуглуулах хуудас”-ыг сурагчдын цахим хаягаар илгээж, Мэдээлэл цуглуулах хугацааг 2 цагаар хязгаарлав.

Статистик боловсруулалт:

Мэдээллийг нэгтгэх боловсруулахад Excel, SPSS25 программ дээр шивж, үр дүнд статистик боловсруулалт хийж үзүүлэлтүүдийн тархац, дундаж үзүүлэлтийг тодорхойлсон. Судалгааны ажлын үр дүнгийн дүрс зураглал, хүснэгтийг Microsoft Excel, текст бичиглэлийг Microsoft Power Point 2016 программ ашиглан хийж гүйцэтгэв.

Судалгааны ёс зүй: “Ач” АУИС-ийн ёс зүйн салбар хорооны хурлаар 2021 оны 4 дүгээр сарын 13-ны өдөр хэлэлцүүлж зөвшөөрөл авсан (Тогтоолын дугаар 21/02/02). “Таниулсан зөвшөөрлийн хуудас”-аар судалгааны талаар дэлгэрэнгүй мэдээллийг өгч, судалгаанд оролцох зөвшөөрлийг авахдаа ахлах анги хариуцсан нийгмийн ажилтантай холбогдон цахимаар (Gmail) явуулж, албан ёсоор баталгаажуулан зөвшөөрлийг авсан.

Судалгааны тайланд судалгаанд хамрагдагсдын нэр, хувь хүнтэй холбоотой мэдээллүүдийг оруулаагүй. Хувь хүний мэдээллийг бусдад задруулахгүй байх, нууцлалыг хадгалах удирдамжийг баримталлаа.

Судалгаанд орохоос татгалзсан 11 сурагчийн саналыг хүндэтгэн судалгаанд хамруулаагүй.

Үр дүн

Ерөнхий мэдээлэл: Судалгаанд хамрагдсан 350 сурагчдын 40 хувь нь эрэгтэй, 60 хувь эмэгтэй, тэдний 62 хувь нь 18 насны, 38 хувь нь 17 насны сурагчид байв.

1. Халдварт бус өвчний эрсдэлт хүчин зүйлсийн талаарх мэдлэг

1.1. Тамхины хэрэглээ

Судалгаанд хамрагдсан сурагчдын 90.9 хувь нь тамхи эрүүл мэндэд хортойг мэддэг ба 90.7 хувь нь тамхи уушги, зүрхэнд хортой гэдгийг мэддэг байна. Ороодог тамхи, навчин тамхи, гаанс, янжуур зэрэг бүтээгдэхүүнээс тамхины төрлийг сонгоход 54.9 хувь нь тамхины төрөл гэдгийг мэддэг, 12.6 хувь нь гаанс тамхины төрөлд хамаарахгүй, 32.6 хувь нь гаанс, ороодог болон навчин тамхи гэж тус тус хариулсан байна.

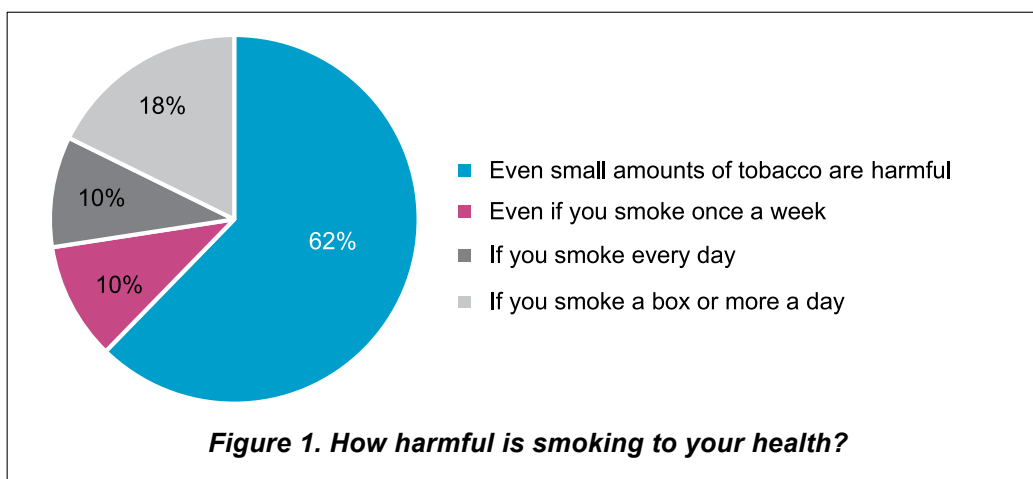


Figure 1. How harmful is smoking to your health?

Тамхийг ямар хэмжээгээр татвал таны эрүүл мэндэд хор нөлөө учруулах вэ гэдгийг тодруулахад 62 хувь нь тамхийг их, бага ямар ч хэмжээгээр татсан эрүүл мэндэд хортой нөлөө үзүүлнэ гэсэн зөв ойлголтой байгаа боловч 10 хувь нь 7 хоногт 1 удаа хэрэглэсэн ч, 9.7 хувь нь өдөр бүр татвал, 17.7 хувь нь нэг хоногт бүтэн хайрцаг буюу түүнээс олон ширхэгийг татвал тамхины хор хөнөөл илэрнэ гэж үзэж байна.

1.2. Архины хэрэглээ

Судалгаанд оролцсон сурагчдын 99.4 хувь нь архи эрүүл мэндэд хортойг мэддэг, үүнээс

хүмүүс архи согтууруулах ундааг хэрэглэхдээ ихэвчлэн нэг дор их хэмжээгээр уудаг гэдгийг тодруулахад 71.8 хувь нь тийм, 5.1 хувь нь үгүй гэсэн бол 23.1 хувь нь мэдэхгүй хариулт өгсөн. Архи согтууруулах ундааг ямар хэмжээгээр хэрэглэвэл эрүүл мэндэд нөлөөлөх талаар тодруулахад 53.7 хувь нь их, бага ямар ч хэмжээгээр хэрэглэсэн ч эрүүл мэндэд хортой нөлөө үзүүлнэ гэсэн зөв ойлголтой байгаа боловч 9.7 хувь нь 7 хоногт 1 удаа хэрэглэсэн ч 36.6 хувь нь өдөр бүр уувал эрүүл мэндэд хор хөнөөл илэрнэ гэж үзэж байна.

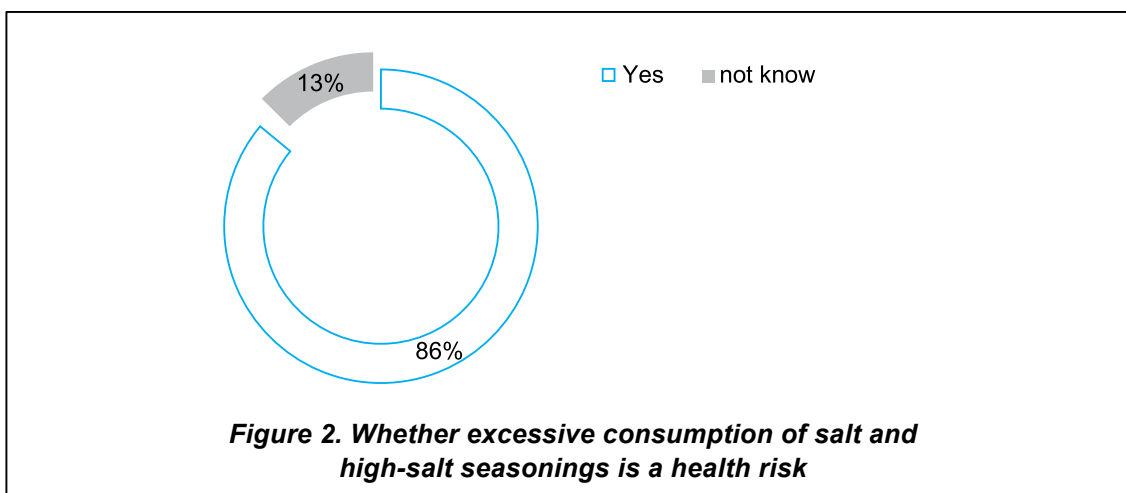
Table 2. Understanding the types of alcohol

| № | Products | Selected | Not selected |
|----|-------------------------------|----------|---------------|
| 1. | Beer, wine, alcohol and vodka | (55.4%) | Airag (55.4%) |
| 2. | Alcohol | (20.3%) | Other (20.3%) |
| 3. | Airag (Permitted horse milk) | (6.6%) | Other (6.6%) |
| 4. | Mongolian vodka | (6.6%) | Other (6.6%) |
| | All | (11.1%) | 0 |

1.3. Жимс, хүнсний ногоо

Жимс, хүнсний ногоо хангалттай хэрэглэхгүй байгаа шалтгааныг тодруулахад 42 хувь нь үнэтэй, хангалт муу, жимс хүнсний ногооны ач холбогдлыг мэдэхгүй мөн импортын хүнсний бүтээгдэхүүнд итгэдэггүй гэсэн шалтгаануудыг сонгосон бол, 26.3 хувь нь үнэтэй, 94 хувь нь жимс, хүнсний ногоо хэрэглэх дургүй бөгөөд хооллох заншлаас хамаарч байгаа бол, 12 хувь

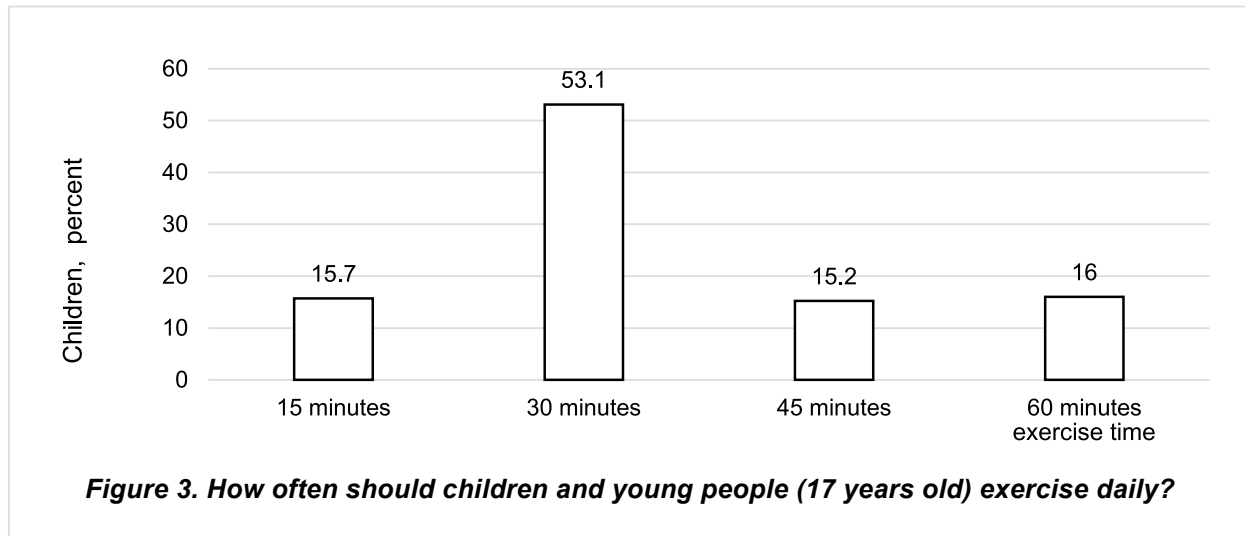
нь дээрх бүх шалтгаан нь хамаарна гэж үзэж байна. Судалгаанд оролцсон 92 хувь нь хүмүүс давс их хэрэглэдэг гэдэгтэй санал нийлж байгаа бол 72.3 хувь нь хоногийн давсны хэрэглээний ихэнхийг хоол, цайнаас авдаг, 12.9 хувь нь сүү мах, ногоо зэрэг хүнсний бүтээгдэхүүнээс авдаг, 14.9 хувь нь талх, хиам, бяслаг, печень зэрэг үйлдвэрийн бүтээгдэхүүнээс авдаг байна.



1.4. Дасгал хөдөлгөөн

Дасгал хөдөлгөөнийг ямар давтамжтайгаар хийх шаардлагатайг тодруулахад 31.4 хувь нь 7 хоногт 5 ба түүнээс дээш, 46.9 хувь нь 7 хоногт 3-4 удаа, 19.4 хувь нь 7 хоног тутам, хийх шаардлагатай гэж үзсэн байна. Дасгал хөдөлгөөн хийхгүй байгаагийн гол шалтгааныг

тодруулахад 29.4 хувь нь дасгал хөдөлгөөн хийх дургүй, 29.4 хувь нь хэрхэн дасгал хөдөлгөөнтэй байх талаар сайн мэддэггүй, 27.1 хувь нь цаг гардаггүй, 40(11.1 хувь нь клубуудын төлбөр өндөр, 9 хувь нь дасгал хөдөлгөөн хийх шаардлагагүй гэсэн хариултыг тус тус сонгосон байна.



1.5. Цахим хэрэглээ

Судалгаанд хамрагдсан сурагчдын 64.6 хувь нь цахим хэрэглээний талаар хангалттай мэдлэгтэй гэсэн бол, 35.4 хувь нь хангалттай мэдлэггүй гэж хариулсан. Цахим хэрэглээний талаар зөвлөгөө, мэдээлэл хэнээс авах шаардлагатайг тодруулахад 38.9 хувь нь найз нөхөд, үе тэнгийхнээс авах, 28.6 хувь нь эцэг, эх, гэр бүлийн гишүүдээс, 9.1 хувь нь багш, нийгмийн ажилтнаас авах шаардлагатай гэсэн ойлголттой байна.

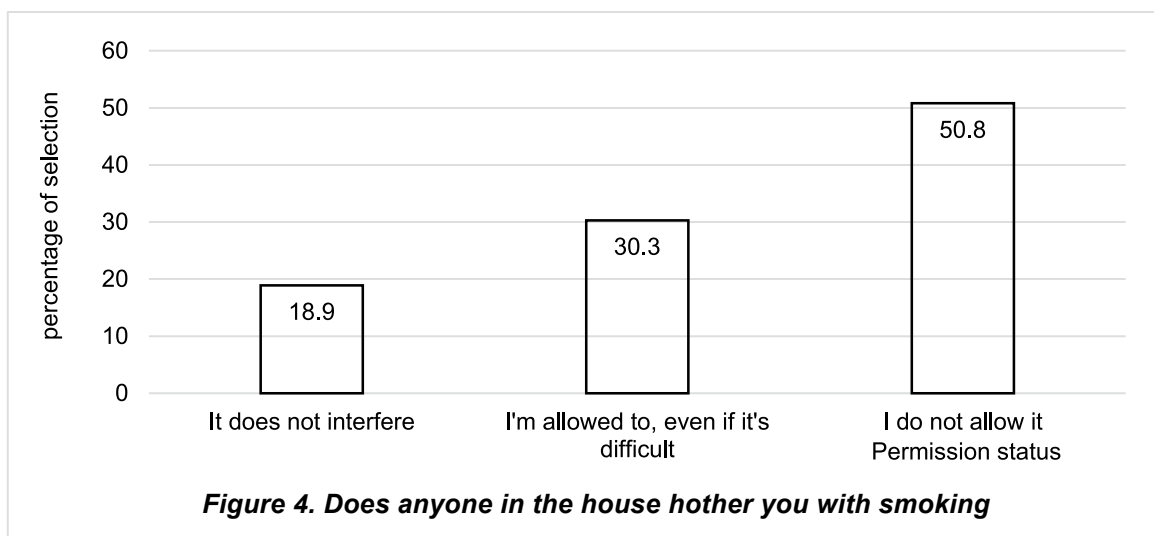
Цахим орчинд хувийн нууц, мэдээллээ хамгаалах тохиргоог хийдэг түвшинг тодорхойлоход 49.7 хувь нь дунд түвшинд, 34.6 хувь нь ахисан түвшинд, 9.7 хувь нь анхан түвшинд байна.

2. Халдварт бус өвчний эрсдэлт хүчин зүйлсийн талаарх хандлага

Халдварт бус өвчин нь халдварт өвчинтэй харьцуулахад өвчлөл болон эрсдэл бага гэдэгтэй санал нийлж буй байдлыг тодруулахад 48.3 хувь нь санал нийлж, 28.9 хувь нь мэдэхгүй, 22.9 хувь нь санал нийлэхгүй гэсэн байна.

2.1. Тамхины хэрэглээ

Тамхигүй орчинд суралцах, амьдрах зөв эсэхийг тодруулахад 86.6 хувь нь чухал гэсэн зөв хандлагатай, 10.3 хувь нь бага зэрэг чухал, 3.1 хувь нь чухал гэсэн сөрөг хандлагатай байна.



2.2. Архи согтууруулах ундааны хэрэглээ

Хүмүүс архи, согтууруулах ундаа хэрэглэхэд нөлөөлж буй шалтгаанд 31.1 хувь нь өөртөө

тулгарсан асуудлаа мартагын тулд хэрэглэдэг, 28.3 хувь нь найз нөхдийн хамт алжаал тайлах, сайхан мэдрэмж авахын тулд хэрэглэдэг гэсэн

бол үлдсэн 40.6 хувь нь дээрх бүгд нөлөөлдөг гэсэн хандлагатай байна.

Гэр бүлийн гишүүд, найз нөхөд нь таны дэргэд архи согтууруулах ундаа хэрэглэхэд саадтай эсэхийг тодорхойлоход 65.4 хувь нь зөвшөөрдөггүй гэсэн эерэг хандлагатай байгаа ч 19.7 хувь нь саадтай ч зөвшөөрдөг, 14.9 хувь нь зөвшөөрдөг гэсэн сөрөг хандлагатай байна. Гэсэн ч тухайн судалгаанд оролцсон сурагчдаас найз нөхөд нь архи, согтууруулах ундаа хэрэглэх санал тавибал 87.4 хувь нь зөвшөөрөхгүй гэсэн эерэг хандлагатай, 6.6 хувь нь зөвшөөрнө, 6 хувь нь мэдэхгүй гэсэн хандлагатай байна.

2.3. Жимс, хүнсний ногоо

Жимс, хүнсний ногоо хэрэглэхийг 95 хувь нь чухал гэсэн зөв хандлагатай байна. 52.9 хувь нь давсыг тохируулж хэрэглэдэг эерэг хандлагатай, 36.8 хувь нь давс их хэмжээгээр хэрэглэдэг сөрөг, 10.3 хувь нь бага хэмжээгээр давс хэрэглэдэг гэсэн хандлагатай байна.

Гадуур хооллох үед сурагчдын 83.4 хувь нь давс хэвийн хэмжээтэй, 14 хувьд нь шорвог, 2.6 хувьд нь давс багатай хоол идэж байсан байна. Эдгээр үнэлгээн дээр тулгуурлан давсны хэрэглээг бууруулах нь 74.6 хувьд нь чухал ач холбогдолтой байгаа ч, 10.6 хувь нь ач холбогдолгүй, 14.8 хувь нь мэдэхгүй гэсэн сөрөг хандлагатай байна.

2.4. Дасгал хөдөлгөөн

Судалгаанд хамрагдсан сурагчдын 76 хувь нь өөрийгөө болон гэр бүл, найз нөхөд нь хэр зэрэг идэвхтэй хөдөлгөөн хийдэг талаар бодож байсан бол 24 хувь нь бодож байгаагүй байна. 96.6 хувь нь дасгал хөдөлгөөн хийх маш чухал гэсэн эерэг хандлагатай байна.

2.5. Цахим хэрэглээ

71.4 хувь нь интернет ашиглахыг өөрөө сурсан

бол 25.4 хувь нь найз нөхдөөсөө, 2.6 хувь нь гэр бүлээсээ, 0.6 хувь нь хичээлээр дамжуулан сурсан байна. Сурагчдын 90.6 хувь нь ухаалаг утас хэрэглэдэг бөгөөд цахим хаягаар найзын хүсэлт авахдаа 78 хувь нь таньдаг хүнээ нэмдэг эерэг хандлагатай ч, 20.6 хувь нь таньдаг болон таньдаггүй хүн нэмдэг, 1.1 хувь нь танихгүй хүн нэмдэг сөрөг хандлагатай байна. Судалгаанд оролцсон сурагчдын 68.3 хувь нь заналхийлсэн, зурвас и-мэйл, файсбүүк бусад олон нийтийн сүлжээнээс зурвас авч байгаагүй бол, 31.7 хувь нь ийм зурвас авсан байна. Сурагчдын 21.4 хувьд нь гутаан доромжилсон үгтэй сэтгэгдэл, 38.9 хувьд нь дарамталсан үг, 3.7 хувьд нь хувийн мэдээллийг нийтэд тараах, 3.7 хувьд нь гэмт хэрэгт уруу татсан зурвас ирж байсан байна.

Цахим орчинд 62 хувь нь танихгүй хүнтэй чаталж байсан сөрөг үр дүнтэй, 38 хувь нь чаталж байгаагүй байна. Мөн үе тэнгийн найз нөхдөө цахим орчинд шоолох, тоглох зэргээр зураг бичлэг оруулж байсныг тодруулах асуултад 71.4 хувь нь тийм хандлага гаргаж байгаагүй гэсэн зөв хандлагатай, 25 хувь нь заримдаа, 3.4 хувь нь үргэлж шоолж тоглодог байна. Сурагчдыг цахим орчинд гутаан доромжилж, ялгаварлан гадуурхвал түүний эсрэг ямар арга хэмжээ авахыг тодруулахад 45.6 хувь нь найз нөхөдтэйгээ зөвлөлдөнө, 36.6 хувь нь эцэг эх, гэр бүлийн гишүүдэд хандана, 17.8 хувь нь сургуулийн багшид хандана гэжээ.

3. Халдварт бус өвчний эрсдэлт хүчин зүйлсийн талаарх дадал

3.1. Тамхины хэрэглээ

Тамхи татах дадал зуршлыг тодорхойлоход 91.4 хувь нь огт хэрэглэж байгаагүй эерэг дадалтай, 2.9 хувь нь өмнө нь татдаг байсан, 3.6 хувь нь хааяа татдаг, 1.7 хувь нь өдөр бүр татдаг байна.

Table 3. Smoking frequency (by number)

| Question | Response status | | Frequency | | |
|-------------------|-----------------|------------|-----------|----------|--------|
| | Smoked | Not smoked | 1-2 unit | 3-5 unit | 6 unit |
| Smoking yesterday | 21 | 329 | - | - | - |
| The amount smoked | - | - | 11 | 7 | 3 |

3.2. Архи согтууруулах ундааны хэрэглээ

Архи согтууруулах ундааны хэрэглээг тодорхойлоход 95.7 хувь хэрэглэдэггүй эерэг дадалтай байна.

Table 4. Frequency of alcohol consumption

| Question | Response status | | Frequency | | |
|----------------------------------|-----------------|------------------|-------------|--------------|--------------------|
| | Used alcohol | Not used alcohol | Once a week | twice a week | 3 or more per week |
| Consumption of alcohol yesterday | 9 | 341 | - | - | - |
| Frequency of drinking per week | - | - | 10 | 2 | 3 |

3.3. Жимс, хүнсний ногоо

Судалгаанд хамрагдсан сурагчдын 22.6 хувь нь хоол хийх болон идэхдээ давс ихтэй амтлагч хийж хэрэглэдэггүй, 63.1 хувь нь хааяа, 13.4 хувь нь ихэнхдээ, 0.9 хувь нь байнга нэмж хэрэглэдэг буруу дадалтай байна. Мөн 74.3

хувь нь сүүтэй цай чанахдаа байнга давс хийдэг буруу дадалтай байна.

Жимс, хүнсний ногоо хэрэглэх давтамжийг тодорхойлоход 56.3 хувь нь өчигдөр жимс, хүнсний ногоо идсэн, 43.7 хувь нь хэрэглээгүй байна.

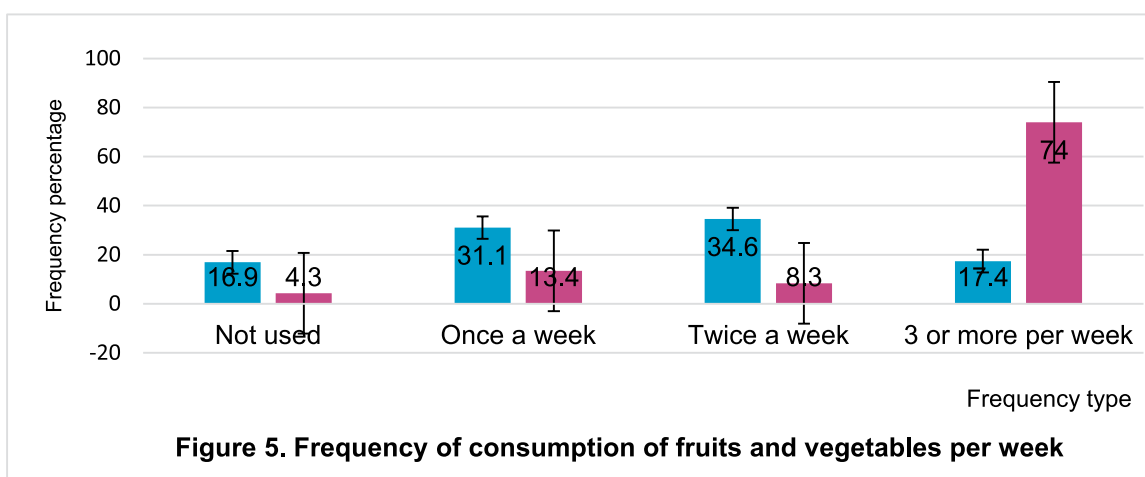


Figure 5. Frequency of consumption of fruits and vegetables per week

3.4. Дасгал хөдөлгөөн

Судалгаанд хамрагдсан сурагчдын 53.4 хувь нь өчигдөр дасгал хийгээгүй, 46.6 хувь нь дасгал хөдөлгөөн хийсэн байна. Өдөрт дасгал хөдөлгөөн хийдэг хугацааг тодорхойлоход 46.6 хувь нь 15 минут, 37.4 хувь нь 30 минут, 8.9 хувь нь 45 минут, 7.1 хувь нь 60-аас доошгүй минут дасгал хөдөлгөөн хийдэг байна. 7 хоногт хэдэн удаа, хэр давтамжтайгаар дасгал хөдөлгөөн хийдэг дадлын дүгнэхэд 34.2 хувь нь 7 хоногийн турш 30 минутаар, 28.2 хувь нь 7 хоногт 3 удаа 30 минутаар, 24 хувь нь 7 хоногт 1 удаа 30 минутаар, 18.5 хувь нь дасгал хийдэггүй байна.

хэрэгтэй кино, клип хайх, цахим хаяг ашиглах, тоглох зэргээр ашиглаж байгаа бол, 15.4 хувь нь зөвхөн хичээл хийх, мэдээ, мэдээлэл цаг алдалгүй хүлээж авах зорилгоор ашигладаг, 22 хувь нь цахим хаяг ашиглахаар хэрэглэдэг байна.

Хэлцэмж

Судалгаанд Улаанбаатар хотын Чингэлтэй, Сонгинохайрхан, Багахангай дүүргийн ЕБС-ийн 5 сургуулийн төгсөх ангийн 17-19 насны 350 сурагчдыг хамруулсан. Энэхүү судалгааны дүнгээр ХБӨ-ний эрсдэлт хүчин зүйлсийн талаарх сурагчдын мэдлэг хангалттай хэмжээнд боловч, зөв хандлага, дадлыг төлөвшүүлж, хэвшүүлэх шаардлагатай байна.

3.5. Цахим хэрэглээ

Нийт 350 сурагч интернет хэрэглэдэг бөгөөд өдөрт дунджаар интернет хэрэглэдэг хугацаа нь 35.4 хувь нь 3-4 цаг, 30 хувь нь 5-6 цаг, 19.4 хувь нь 7 болон түүнээс дээш цаг, 15.1 хувь нь 1-2 цаг интернет ашигладаг байна.

Судалгаанд хамрагдагсдын 64.7 хувь нь халдварт бус өвчин монгол улсын хүн амын дунд түгээмэл тохиолдож байгаатай санал нийлж байгаа боловч, 48 хувь нь ХБӨ бол халдварт өвчнөөс аюул багатай гэдэгт санал нийлэхгүй байна. Харин ХБӨ-ний талаарх хүн амын мэдлэг, хандлага, дадал 2010 оны судалгаатай

Өдөрт интернетийг хэрэглэж буй агуулга нь 63.3 хувь нь сурагчид хичээлтэй холболдолтой мэдээ, мэдээлэл цаг алдалгүй хүлээж авах,

харьцуулахад судалгаанд оролцогчдын дийлэнх хүн ам 91.6 хувь нь халдварт өвчнүүд нь монголчуудын дунд түгээмэл тохиолддог гэдэгтэй санал нийлж байгаа хэдий ч 65.7 хувь нь ХБӨ-нийг халдварт өвчнөөс аюул багатай гэж үзэж буй нь төгсөх ангийн сурагчидтай харьцуулахад иргэдийн ХБӨ-ний талаар мэдлэг хангалттай сайн биш байна.

Судалгаанд оролцогчдын 95.1 хувь тамхи татдаггүй, тэдний 90.9 хувь тамхи эрүүл мэндэд хортой гэдэгтэй санал нийлж, 62.3 хувь тамхийг их, бага ямар ч хэмжээгээр татсан эрүүл мэндэд хортой нөлөө үзүүлнэ гэсэн зөв ойлголтой байна. STEPS (2010) судалгаанд хамрагдагсдын дийлэнх 99.5 хувь нь тамхи эрүүл мэндэд хортой хэмээн санал нэгтэй хариулсан байна. Энэ үзүүлэлтээс мэдлэгийн түвшин өндөр байгаа мэт боловч ямар хэмжээгээр татвал хортой талаар асуухад тэдний 17.7 хувь нэг хайрцгаас илүү татвал, 9.7 хувь нь өдөр бүр тамхи татвал эрүүл мэндэд хор нөлөө үзүүлнэ гэсэн нь тамхины хор нөлөөний талаарх мэдлэг дутмаг байгааг илтгэж байна [11].

Дам тамхидалтын хор хөнөөлийн талаар судлахад нийт сурагчдын 98.3 хувь нь бусдын дэргэд тамхи татах нь тэдний эрүүл мэндэд сөргөөр нөлөөлнө гэж үзжээ. Харин тэдний 50.9 хувь нь дам тамхидалтыг хүлээн зөвшөөрдөггүй гэсэн эерэг хандлага бүхий хариулт өгсөн ч, гэрт хэн нэгэн тамхи татах нь саад болдог эсэхийг тодруулахад 18,9 хувь нь саад болдоггүй, 30.3 хувь нь саад болдог ч хүлээн зөвшөөрдөг байна. STEPS (2010) судалгаагаар оролцогчдын 55 хувь нь дам тамхидалтын хортой утаанаас өөрсдийнхөө эрүүл мэндийг хамгаалах эерэг хандлага бүрэн төлөвшөөгүйг харуулсан дүн гарч байжээ.

Бидний судалгаанд хамрагдагсдаас архи, согтууруулах ундааг их хэмжээгээр уудаг шалтгааныг тодруулахад 31.1 хувь нь өөрт тулгарсан асуудлаа мартаж, 23.8 хувь найз нөхөдтэйгээ нийлж уудаг гэсэн бол STEPS (2010) судалгаагаар нийт судалгаанд хамрагдагсдын 78.2 хувь нь найз нөхдийн хамт архи, согтууруулах ундааг хэрэглэж, бусдын нөлөөнд автах хандлага түгээмэл байдаг гэсэн хариулт өгсөн байна.

Бидний судалгаанд хамрагдсан сурагчдын архи, согтууруулах ундааны хэрэглээг тодорхойлоход 95.7 хувь хэрэглэдэггүй эерэг дадалтай байсан бол STEPS (2019 оны 4 дүгээр) судалгаанд хамрагдсан 15-24 насныхны 22.4

хувь нь архи, согтууруулах ундаа хэрэглэдэг [12] гэсэнтэй харьцуулахад сайн үзүүлэлт юм.

STEPS (2010) судалгаагаар хүн амын 25 хувь нь жимс хүнсний ногоог хэрэглэх нь чухал гэж үзсэн нь жимс хүнсний ногоог бага хэрэглэснээс үүдэх эрүүл мэндийн эрсдлийн талаарх ойлголт, хандлага хангалтгүй байгааг илэрхийлж байсан байна. Бидний судалгаагаар жимс, хүнсний ногоог хэрэглээг тодруулахад 95 хувь нь чухал гэж үзсэн эерэг хандлага нь сүүлийн 10 гаруй жилд 70 хувиар нэмэгдсэн байна.

Яагаад жимс, хүнсний ногоог хангалттай хэмжээгээр хэрэглэж чадахгүй байгаа шалтгааныг тодруулахад 42 хувь нь үнэтэй, хангалт муу, жимс хүнсний ногооны ач холбогдлыг мэдэхгүй, импортын хүнсний бүтээгдэхүүнд итгэдэггүй гэсэн шалтгаануудыг сонгосон, 26.3 хувь нь зөвхөн үнэтэй, 26.9 хувь нь жимс, хүнсний ногоо хэрэглэх дургүй, хооллох заншлаас хамаарах нь тэдний хэрэглээнд нөлөөлж буй гол хүчин зүйл гэж үзжээ. STEPS (2010) судалгаагаар нийт хүн амын 69.2 хувь нь үнэ өртөг өндөр тул өдөр тутам хэрэглэж чаддаггүй хэмээн хариулсан байна. Үүнээс харахад импортын жимс, хүнсний ногооны үнийн өсөлтийг тогтворжуулах, дотоодын хангамжийг нэмэгдүүлэх шаардлагатай байна.

STEPS (2010) судалгаагаар хүн амын 92.1 хувь нь хоол, цайны давснаас өдрийн ихэнх хэрэглээгээ авдаг гэсэн хариулт өгч байсан бол бидний судалгаанд хамрагдагсдын 72.3 хувь нь хоол, цайнаас хоногийн давсны хэрэглээгээний ихэнхийг авдаг хэмээн хариулсан нь сүүлийн 10 гаруй жилд энэ үзүүлэлт 20 хувиар багассан байна.

“Халдварт бус өвчин, осол гэмтлийн шалтгаан, эрсдэлт хүчин зүйлсийн тархалтын шаталсан судалгаа” (МУ-2013) –гаар хүн амын дийлэнх буюу 96.5 хувь нь давсыг ДЭМБ-ын зөвлөмж хэмжээнээс бага хэрэглэж байгаа нь өмнөх 2005 оны түвшингээс нэмэгдээгүй буурсан нь цаашид ч энэ үзүүлэлт буурах хандлагатайг харуулж байна [13].

Дасгал хөдөлгөөнийг ямар давтамжтайгаар хийх талаар тодруулахад 31.4 хувь нь 7 хоногт 5 ба түүнээс дээш, 46.9 хувь нь 7 хоногт 3-4 удаа, 19.4 хувь нь 7 хоног тутам, 2.3 хувь нь сард 2 удаа, сар тутам хийх шаардлагатай гэж үзсэн байна. Дасгал хөдөлгөөн хийхгүй байгаагийн гол шалтгааныг тодруулахад 29.4 хувь нь дасгал хөдөлгөөн хийх дургүй, 29.4 хувь нь

хэрхэн дасгал хөдөлгөөнтэй байх талаар сайн мэддэггүй, 27.1 хувь нь цаг гардаггүй, 11.1 хувь нь клубуудын төлбөр өндөр, 2.6 хувь нь дасгал хөдөлгөөн хийх шаардлагагүй гэсэн сөрөг хандлагатай байна.

STEPS (2010) судалгаагаар идэвхтэй хөдөлгөөн хийх давтамжийн талаарх ойлголтыг судалсан дүнгээр олон нийт идэвхтэй хөдөлгөөн гэж чухам юу болох, хэрхэн идэвхтэй хөдөлгөөнтэй байх, эрүүл мэндэд үзүүлэх нөлөөллийн талаар маш бага ойлголттой байсан байна. Ихэнх хүмүүс яагаад идэвхтэй хөдөлгөөнтэй байж чаддаггүй талаар тодруулан асуухад тэдний 29.8 хувь нь цаг зав гардаггүй, 28.1 хувь нь хэрхэн идэвхтэй хөдөлгөөнтэй байхаа мэддэггүй, харин 24.3 хувь сонирхолгүй гэж хариулжээ. Үүнээс үзэхэд төгсөх ангийн сурагчид болон иргэдийн дасгал хөдөлгөөн хийхгүй байгаа шалтгаан нь адил түвшинд байна.

Судалгаанд хамрагдсан сурагчид цахим хаягаар найзын хүсэлт авахдаа 78 хувь нь таньдаг хүнээ нэмдэг эерэг хандлагатай ч, 20.6 хувь нь таньдаг болон таньдаггүй хүн нэмдэг, 1.1 хувь нь танихгүй хүн нэмдэг сөрөг хандлагатай байгаа ба цахим орчинд 62 хувь нь танихгүй хүнтэй чаталж байсан сөрөг үр дүнтэй, 38 хувь нь чаталж байгаагүй байна. Өсвөр үеийн цахим хэрэглээний өнөөгийн байдал (2018) судалгаанд хамрагдсан сурагчдын 33 хувь нь чаталж байсан бол, үе тэнгийн найз нөхдөө цахим орчинд шоолох, тоглох зэргээр зураг бичлэг оруулж байсан сурагчдын 71 хувь нь тийм хандлага гаргаж байгаагүй гэсэн зөв хандлагатай байгаа нь Өсвөр үеийн цахим хэрэглээний өнөөгийн байдал (2018) судалгаатай адил үр дүнтэй байна.

Судалгаанд хамрагдсан 350 сурагч 100 хувь интернет хэрэглэдэг бөгөөд өдөрт дунджаар интернет хэрэглэдэг хугацаа 35.4 хувь нь 3-4 цаг, 30 хувь нь 5-6 цаг, 19.4% хувь нь 7 болон түүнээс дээш цаг, 15.1 хувь нь 1-2 цаг интернет ашигладаг байна. Өсвөр үеийн цахим хэрэглээний өнөөгийн байдал (2018) судалгаанд хамрагдсан сурагчдын 36.5 хувь нь 1 хүртэлх цаг интернет хэрэглэдэг байсан байна. Үүнээс харахад сурагчдын интернет ашиглах хугацаа жилээс жилд нэмэгдсээр байна [14].

Хүн амын дунд хийсэн судалгаатай харьцуулахад төгсөх ангийн сурагчдын хувьд

ХБӨ үүсэхэд нөлөөлөх эрсдэлт хүчин зүйлийн талаарх мэдлэг, хандлага хангалттай байгаа ч дадлыг хэвшүүлэх шаардлагатай байна.

Сурагчдын мэдлэг, хандлага, дадлыг цаашид нэмэгдүүлж чадваржуулахын тулд “Ерөнхий боловсролын сургуулийн багш нарын ХБӨ-ний талаарх мэдлэг, дадал, хандлагыг тодорхойлох судалгаа (2011)-гаар” гарсан гол үр дүн нь ХБӨ-ний талаар эрүүл мэндийн боловсрол олгох шаардлагатай тоног төхөөрөмж, анги танхим, сурах бичиг, материал, багшлах хүний нөөц дутагдалтай байгааг тодруулсан байдаг [15].

Дүгнэлт:

1. Судалгаанд хамрагдсан ЕБС-ийн төгсөх ангийн сурагчдын 80 хувь нь ХБӨ-ний эрсдэлт хүчин зүйлсийн талаар хангалттай мэдлэгтэй байна.
2. ХБӨ-ний эрсдэлт хүчин зүйлсийн талаар 70 хувь нь эерэг хандлагатай байна.
3. 60 хувь нь эрүүл зан үйлтэй ч 40 хувьд нь зөв дадлыг төлөвшүүлэх, хэвшүүлэх шаардлагатай байна. ХБӨ-ий эрсдэлт хүчин зүйлийн талаарх сурагчдын мэдлэг, хандлагыг тууштай нэмэгдүүлэх, эрүүл зан үйл, дадлыг төлөвшүүлэх сургалт, сурталчилгаа болон сэдэвт аяныг сар, улирлаар зохион байгуулах, хамт олноороо дасгал хөдөлгөөнөөр хичээллэх, үр дүнг тооцох, суралцагчдад сайн туршлагыг түгээх зэрэг ажлыг зохион байгуулах нь зүйтэй байна.

Ном зүй

1. Noncommunicable Diseases Progress Monitor 2020
2. <https://ncdalliance.org/why-ncds/ncds-and-covid-19> Noncommunicable diseases and Covid 19
3. Peter T., Katzmarzyk J., Michael Salbaum, and Steven Heymsfield. Obesity, noncommunicable diseases, and COVID-19: A perfect storm. Available form: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7460922/>
4. Noncommunicable diseases risk behaviours among youth in the South-East Asia Region: findings from GSHS and GYTS. P.6
5. <https://data.unicef.org/topic/child-health/> Noncommunicable diseases. 2021
6. Titiporn Tuangratananon, Sangay Wangmo, Nimali Widanapathirana, Suladda

- Pongutta, Shaheda Viriyathorn, Walaiporn Patcharanarumol, Kouland Thin, Somil Nagpal, Christian Edward L Nuevo, Retna Siwi Padmawati, Maria Elizabeth Puyat-Murga, Laksono Trisnantoro, Kinzang Wangmo, Nalinda Wellappuli, Phuong Hoang Thi, Tuan Khuong Anh, Thinley Zangmo, and Viroj Tangcharoensathien. Implementation of national action plans on noncommunicable diseases, Bhutan, Cambodia, Indonesia, Philippines, Sri Lanka, Thailand and Viet Nam. Implementation of national action plans on noncommunicable diseases, Bhutan, Cambodia, Indonesia, Philippines, Sri Lanka, Thailand and Viet Nam.
7. WHO report on the global tobacco epidemic, Monitoring tobacco use and prevention policies. Geneva: World Health Organization. Available from: <https://bit.ly/2Kw6e7F> .
 8. 2017 оны Засгийн газрын 289 дүгээр тогтоолын хавсралт “Халдварт бус өвчинтэй тэмцэх үндэсний хөтөлбөр”
 9. <https://www.1212.mn/> Эрүүл мэндийн статистик 2019, Бүлэг 5. Халдварт бус өвчин, х.43
 10. Эрүүл мэндийн үзүүлэлт, ЭМХТ, WHO, 2019 он, х.139
 11. “Халдварт бус өвчний талаарх хүн амын мэдлэг, ханлага, дадал” судалгааны тайлан, ММХС, ЭМЯ, НЭМҮТ, УБ хот, 2011 он, х.120-130
 12. Халдварт бус өвчин осол гэмтлийн шалтгаан, эрсдэл хүчин зүйлсийн тархалтын үндэсний судалгаа 4 дүгээр судалгааны тайлан, ЭМЯ, ММССЭМТ, НЭМҮТ, WHO, УБ хот, 2019 он, х.21
 13. Халдварт бус өвчин осол гэмтлийн шалтгаан, эрсдэл хүчин зүйлсийн тархалтын шаталсан судалгаа, ЭМЯ, НЭМҮТ, WHO, УБ хот, 2013 он, х.4
 14. “Өсвөр үеийн цахим хэрэглээгийн өнөөгийн байдал” судалгааны тайлан, ЗГХА, ССМТ, УБ хот, 2018 он, х.38,39
 15. “Ерөнхий боловсролын сургуулийн багш нарын ХБӨ-ний талаарх мэдлэг, дадал, хандлагыг тодорхойлох судалгаа”, ММХС, ЭМШУИС, УБ хот, 2011 он, х.34
- Танилцаж, нийтлэх санал өгсөн: Анагаах ухааны доктор, дэд профессор П.Энхтуяа