

Халдварт бус өвчний эрсдэлт хүчин зүйлүүд

Халдварт бус өвчинд халдварын бус гаралтай удаан явцтай өвчнүүд хамрагдана. Тухайлбал: зүрхний өвчнүүд, цус харвалт, хавдар, гуурсан хоолойн багтраа, чихрийн шижин, бөөрний архаг өвчин, ясны сийрэгжил, нүдний болор цайх гэх мэт олон өвчнүүд багтдаг. Хэдийгээр халдварт бус өвчнүүдийг архаг өвчин гэж нэрлэдэг боловч халдварын гаралтай архаг өвчнүүд ч бас байдаг. Жишээ нь ХДХВ/ДОХ-ын халдварын үед өвчтөн урт хугацааны турш өвчтэй байдалд байх ба архаг өвчний менежментийг шаарддаг.

Дэлхийн Эрүүл Мэндийн Байгууллагын мэдээлснээр халдварт бус өвчин дэлхийн хэмжээнд үхлийн шалтгааны 60 гаруй хувийг эзэлж байна. 2005 онд халдварт бус өвчнөөр нас барсан нийт өвчтөний тэн хагас нь 70-аас доош настэй байсан бол 2008 онд 57 сая хүн нас барсны 36 сая нь дээрх өвчнүүдийн улмаас нас барсан байна. Энэ нь дэлхий дээрх нийт нас баралтын 63 хувийг эзэлж байна гэсэн үг юм. Халдварт бус өвчин үүсэхэд олон төрлийн эрсдэлт хүчин зүйлүүд тухайлбал тухайн хувь хүний суурь байдал, амьдралын хэв маяг болон гадаад орчны нөлөөлөл гэх мэт. Жил бүр дор хаяж 5 сая хүн тамхи татнаас, 2,8 сая хүн таргалалтаас, 2,6 сая хүн өндөр холестеролоос, 7,5 сая хүн цусны даралт ихсэх өвчний улмаас нас барж байна. Эрдэмтдийн таамаглалаар 2030 он гэхэд халдварт бус өвчнөөр нас барагчдийн тоо 52 саяд хүрэх бөгөөд энэ хугацаанд халдварт өвчин, эх хүүхдийн эндэгдэл болон тэжээлийн дутагдлын улмаас нас барагсдын тоо 7 саяд хүрч буурах төлөвэй байна. Энэ бүгдээс харахад халдварт бус өвчний хяналт, урьдчилан сэргийлэлт нь ямар их тулгамдсан асуудал болох нь харагдаж байна.

Манай улс тархварзүйн болон хүн амзүйн шилжилтийг туулж халдварт өвчний өвчлөл болон нас баралт буурч, архаг болон халдварт бус өвчний дарамт ихэсэн эдгээр өвчнүүд нас баралтын эхний таван байрыг эзэлж байна. Эрүүл мэндийн газрын мэдээлснээр цусны эргэлтийн системийн эмгэгүүд, хавдар, гэмтэл, хордлого зэрэг нь нийт нас баралтын 73,3 хувийг эзэлж байна. 2009 онд хийгдсэн Степс судалгааны урьдчилсан дүнгээс үзэхэд судалгаанд оролцогчдын 27,5% нь тамхи татдаг, 62,7% нь цусны даралт ихэсдэг, 58,5% нь сүүлийн 12 сард согтууруулах ундаа хэрэглэсэн байна. Мөн судалгаанд оролцогчдын 53,6% нь таргалалттай, 40,5% нь цусан дах холестеролын түвшин нь нэмэгдсэн байсан байна.

Шалтгаан болон эрсдэлт хүчин зүйлүүд

Халдварт бус өвчний эрсдэлт хүчин зүйлс гэдэг нь архины зохисгүй хэрэглээ, тамхи татах, хөдөлгөөний хомсдол, зохисгүй хооллолт гэсэн анхдагч хүчин зүйлсээс эхлээд таргалалт, цусны даралт ихсэх гэх мэт хоёрдагч хүчин зүйлсээр дамжин зүрх судасны өвчин, хорт хавдар, чихрийн шижин, цус харвалт гэх мэт өвчинд хүргэдэг хүчин зүйлсүүдийг хэлдэг. Эдгээрээс гадна уг хүний суурь байдал, амьдралын хэв маяг гадаад орчны нөлөөлөл зэрэг нь тухайн халдварт бус өвчнөөр өвчлөх магадлалыг ихэсгэж байдаг.



Ихэнх халдварт бус өвчнүүдээс урьдчилан сэргийлэх боломжтой бөгөөд тэдгээрийг үүсгэж буй эрсдэлт хүчин зүйлүүд нь хувьсамтгай байдаг. Иймд эрсдэлт хүчин зүйлүүдийн талаар мэдлэгтэй байж гэмээ нь халварт бус өвчнүүдээс урьдчилан сэргийлэх боломжтой болно. Одоо анхдагч эрсдэлт хүчин зүйлүүд болох тамхи татах, эрүүл бус хооллолт, хөдөлгөөний хомсдол болон эдгээр эрсдэлийг бууруулах боломжийн талаар дэлгэрэнгүй авч үзье!

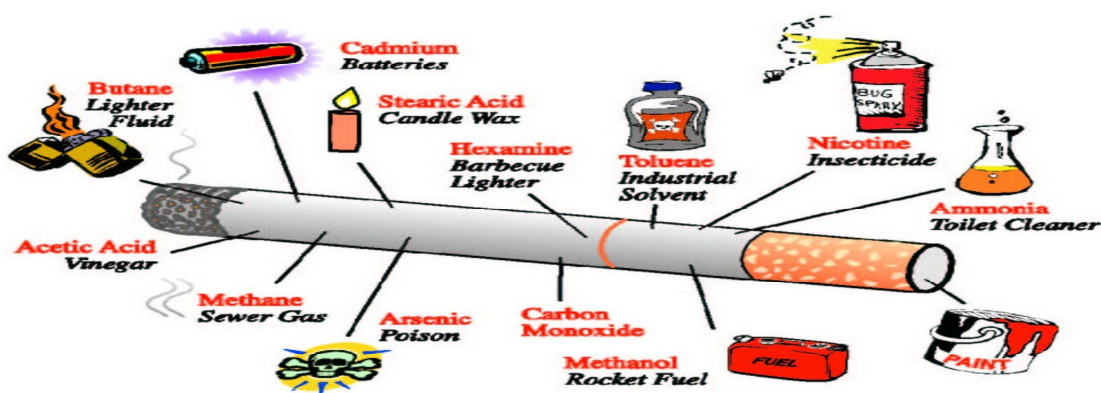
Тамхи татах

Тамхидалт нь дэлхийн хэмжээнд сэргийлж болох нас баралтын тэргүүлэх шалтгаан болж байгаа бөгөөд үүний улмаас жил бүр 6 сая хүн нас барж, эдийн засгийн хувьд ч гэсэн асар их гамшгийг учруулж байна. Эдгээр үхлийн тохиолдлын дийлэнх нь бага болон дунд орлоготой улсуудад тохиолдож байгаа бөгөөд цаашид энэ тоо өсөх хандлагатай байна. Хэрэв энэ хандлага цаашид энэ хэвээр хадгалагдвал 2030 он гэхэд дэлхий дахинд жил бүр 8 сая хүн тамхины улмаас ёс бусаар нас барах ба үүний 80 хувь нь бага болон дунд орлоготой орнуудад ногдох болоод байна. Тамхидалттай холбоотойгоор олон төрлийн өвчин үүсдэг. Тамхи татах нь зүрх судасны өвчин үүсэх магадлалыг ихэсгэдэг. Зүрхний титэм судас, зүрхний булчингийн эмгэг, цус харвалтын эрсдэл тамхичид болон дам тамхидалтанд өртдөг хүмүүст өндөр байдаг байна. Тамхи нь судасны дотор ханыг гэмтээн, судасны хатууралд хүргэн, цусны бүлэгнэлтийн эсийн бөөгнөрөл, цусны бүлэгнэлт болон нийт холестерин, өндөр нягтралтай липопротеины хэмжээг ихэсгэнэ. Мөн никотин нь зүрхний цохилтын тоо, артерийн даралт, зүрхний булчингийн хүчилтөрөгчийн хэрэгцээг ихэсгэснээр зүрхний хэм алдагдах нөхцөлийг бүрдүүлнэ. Мөнх бүх хавдрын өвчлөлийн 30 хувь нь тамхинаас гаралтай байдаг. Уушги, амны хөндий,

ходоод гэдэс, нойр булчирхай, умайн хүзүү, бөөр, давсаг, зэрэг хавдар үүсэх магадлал илүү өндөртэй байдаг. Дээрх өвчнүүдээс гадна тамхи татсанаас үүдэн сонсгол муудах, нуруу хүзүүний архаг өвчнүүд, нүдний болор цайлт, 2-р хэлбэрийн чихрийн шижин өвчин, бэлгийн сулрал, остеопороз, сэтгэцийн өөрчлөлт зэрэг өвчин эмгэгүүд үүсч болно. Мөн жирэмсэн үедээ тамхи татсанаас ураг эндэх, амьгүй төрөх, дутуу жинтэй төрөх, жирэмсний үеийн хүндрэлүүд гарах, дөнгөж төрсөн нярайн жингийн алдагдал, дөнгөж төрсөн нярайн төв мэдрэлийн тогтолцооны өөрчлөлт зэрэгт үүсдэг байна. Өөрөө тамхи татдаггүй ч бусдын татсан тамхинаас болж дам тамхидалтанд өртөн нярай хүүхэд гэнэт нас барах, амьсгалын замын өвчинд өртөмхий болох, уушгины үйл ажиллагаа нь сулрах, бронхит хатгаа байнга тусах, ужгирсан ханиад, цэр ихсэх, дунд чихний үрэвсэл, багтраа өвчин хүндээр илрэх, шинээр багтраа өвчнөөр өвчлөх эрсдэл нэмэгдэнэ. Дам тамхидалтанд насанд хүрсэн хүн өртснөөр хавдар, зүрх судасны өвчин болон цус харвах шалтгаан болдог.

Тамхи татдаггүй хүмүүстэй харьцуулахад тамхичид дунджаар 10 жилээр бага насалдаг бол харин 2 хүн тутмын нэг нь 20 жилээр бага насалдаг байна. Уушгины хавдартай болох эсэх нь татсан тамхины тооноос илүүтэйгээр тамхи татсан жилээс хамаардаг байна. Учир нь 3 дахин их тамхи татсан бол 3 дахин их уушигны хавдартай болох магадлалтай бол 15 жил тамхи татсан хүнийг 30 жил тамхи татсан хүнтэй харьцуулахад 20 дахин их, 45 жил тамхи татсан хүнтэй харьцуулахад 100 дахин их уушигны хавдар үүсэх магадлалтай болох нь судалгаагаар тогтоогджээ.

Тамхины утаанд никотин, угаарын хий зэрэг 4000 гаруй химийн бодис, хорт хавдар үүсгэдэг 43 бодисыг агуулдаг. Эдгээр нь хүний биеийн эсийг хувирган өөрчлөх чадалтай. Нэг ширхэг тамхи 15-20 мг никотин агуулах ба нэг ширхэг тамхи татахад 1-2 мг никотиноор амьсгална. 50-60 мг никотин нь хүнийг үхэлд хүргэх аюултай байдаг байна.



Угаарын хий нь цусны улаан эсийн хүчилтөрөгч тээвэрлэх чадварыг буруулдаг байна. Тамхи татахад амьсгалтай хамт аманд ордог нүүрстөрөгчийн моноксид нь эд эрхтэнд очих хүчилтөрөгчийн хангамжийг багасгаж хүчилтөрөгчийн дутагдлыг үүсгэн ингэснээр судасны хатуурал, доод мөчний үхжил, зүрх судасны өвчин үүсгэн, жирэмсэн эх болон урагт сөргөөр нөлөөлдөг.

Тамхинаас татгалзсанаас бүх насны бүлгийн хүмүүс болон хувь хүний амьдралын үргэлжлэх хугацаа уртсах, биеийн байдал сайжрах, илүү эрүүл байх зэрэг олон чухал ач тустай. Тамхиа шууд хаях, аажмаар багасгаж тамхиа хаях нь бүх насны бүлгийн хүмүүст эрүүл мэндийн хувьд эерэг нөлөө үзүүлж наслалтыг уртасгадаг. Тамхиа хаяснаас хойших 10-15 жилийн дараа тамхи татдаггүй хүнийхтэй ижил түвшинд хүрч очдог. Өмнө нь татаж байсан хүмүүс аль насандаа тамхиа хаяснаас шалтгаалан тамхи татдаг хүмүүсийг бодвол хамаагүй илүү удаан насалдаг. Гэхдээ үр дүн нь залуу насандаа тамхиа хаясан хүмүүст илүү тод илэрдэг. 35 хүртэлх насандаа тамхиа хаясан хүмүүсийн дундаж нас тамхи татдаггүй хүмүүсийнхтэй бараг ижил байдаг. 30 хүртэлх насандаа тамхинаас татгалзсан хүнд уушигны хавдараар өвчлөх магадлал 90 хувиар багасч улаан хоолой болон амны хөндийн хавдараар өвчлөх магадлал нь 50 хувиар багасдаг байна. Жилийн дараа гэхэд 50 хувиар буурч харин 15 жилийн дараа тухайн насны тамхи хэзээ ч татаж байгаагүй хүнтэй ижил болсон байдаг. Мөн түүнчлэн цус харвалтаас болж нас барах, уушигны үрэвсэл болон ханиад хүндрэх зэргийн эрсдэл давхар буурдаг байна. тамхийг нэгэнт татаж эхэлсэн хүмүүсийг тамхинаас гаргахаас илүүтэйгээр татаж эхлээгүй байгаа хүүхдүүдийг тамхи татахаас урьдчилан сэргийлэх нь илүү үр дүнтэй юм. Жирэмсэлэхээс өмнө эсвэл жирэмсний 3-4 сард тамхиа хаяснаар ургийг жин багатай төрөхөөс сэргийлж төрөх үед тамхинаас гаралтай төв мэдрэлийн тогтолцооны гэмтэл үүсэхээс сэргийлдэг. Төрөхөөс өмнө тамхиа хаях нь төрөлтийн хүндрэл үүсэх болон дөнгөж төрөгсдийг эндэхээс хамгаалдаг. Судалгааны дүнгээс үзэхэд тамхиа үргэлжлүүлэн татах шалтгаан нь никотин хамааралт болсноос шалтгаантай байдаг байна. Хувь хүн бүрийн никотинд хамааралтай байх байдал нь өөр өөр байдаг. Тамхиа хаяхад хувь хүнээс гадна бусад хүчин зүйлүүд ялангуяа гэр бүл, найз нөхөд, хамт олны нөлөө их байдаг.

Иймд тамхичдад тамхинаас гарахад нь туслах, тэдэнд тамхинаас гарч чадна гэдэг итгэл үнэмшил төрүүлэх, тамхины хор холбогдлыг төрөл бүрийн мэдээлэл, сургалт сурталчилгааны материалыг ашиглан ойлгуулах нь зүйтэй.

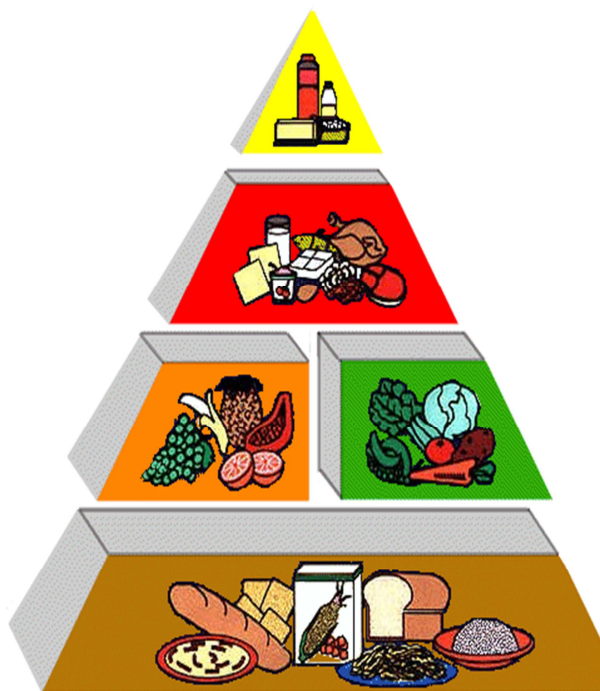
Мөн тэдэнд дараах зөвлөгөөг өгөх:

- Тамхинаас гарч байгаагаа бусдад зарлах,
- Тамхитай холбоотой бүх зүйлсийг /тамхи, асаагуур, үнсний сав гэх мэт/ хаях
- Өөртэй байнга итгэлтэй байж өөрийгөө зоригжуулахыг

- Тамхи татмаар бол 10 мин хүлээхийг. Учир нь тамхи татах хүсэл ердөө л 3-5 минут үргэлжилдэг.
- Тамхи татахгүй байхын ашиг тусыг жагсаан бичиж түүнийгээ уншихийг
- Тамхи татах шалтаг гаргахгүй байхыг
- Какао, кофе, кола зэрэг тамхи татах сонирхлыг төрүүлдэг ундаа, хоол хүнс хэрэглэхгүй байхыг
- Тамхи татах хорхойгоо дарах аргуудыг хэрэглэхийг. Үүнд: хатуу чихэр хүлхэх, бохь зажлах гэх мэт
- Бусдаас тусламж хүсэх
- Тогтмол дасгал хөдөлгөөнөөр хичээллэх зэргийг зөвлөх хэрэгтэй.

Эрүүл бус хооллолт

Шинжлэх ухаан, технологи хөгжихийн хэрээр хэт цэвэршүүлэн боловсруулсан хүнсний бүтээгдэхүүний нэр төрөл олширсон нь сонголт ихтэй буйгаараа сайшаалтай боловч нөгөө талаас хүний эрүүл мэндэд төдийлэн сайнгүй гэдгийг эрдэмтэд нотолсоор байна. Тийм учраас эрүүл мэндээ хамгаалах, даралт ихдэх, зүрхний шигдээс, хорт хавдраар өвчлөх эрсдлээ бууруулах үүднээс эрүүл, зохистой хооллох дадал эзэмших хэрэгтэй болж байна.



Эрүүл хооллолтын пирамид нь үндсэн дөрвөн бүлгээс тогтох бөгөөд суурийн гурвыг нь илүүд авч үздэг. Пирамидын оройн хэсэгт хэсэгт өөх тос, давс, сахар багтах бөгөөд эдгээр нь зөвхөн илчлэг өгөхөөс тэжээллэг чанар багатай байдаг. Пирамидын дараагийн түвшинд амьтны гаралтай хүнсний бүтээгдэхүүнүүд болох хонь, үхэр, гахай, загасны мах, шош вандуй, өндөг, сүү тараг, бяслаг, самар, үр зэрэг ордог. Эдгээр бүтээгдэхүүнүүд нь уураг, кальци, төмөр, болон зэсийн хэрэгцээг хангаж байдаг. Гуравдугаар түвшинд ургамлын гаралтай бүтээгдэхүүнүүд орох бөгөөд энэ нь дотроо хүнсний ногоо, жимс жимсгэнэ гэж ангилагддаг. Эдгээр нь витамин, эрдэс бодис болон ислэгийн эх үүсвэр болдог. Суурин хэсэгт үр тарианы гаралтай хүнсний бүтээгдэхүүнүүд орно. Өдөр тутмын хүнсэнд энэ бүлэг дийлэнх байрыг эзэлнэ.

© Nutrition Wd

Эрүүл амьдрахад эрүүл зөв хооллолт чухал үүргийг гүйцэтгэдэг. Эрүүл хооллолтыг сонгосноор таргалалт, зүрх судасны өвчин, чихрийн шижин, артерийн даралт ихсэх өвчин болон хорт хавдар гэх мэт олон өвчнөөр өвчлөх эрсдэлийг бууруулж өгдөг. Эрүүл хооллолт гэдэг зайлшгүй шаардлагатай шимт бодис болон усыг зохистой хэмжээгээр хэрэглэх тухай ойлголт юм.

Жимс, хүнсний ногооны хэрэглээ

Дэлхийн хэмжээгээр 1,7 сая хүн жимс, хүнсний ногооны бага хэрэглээтэй холбоотойгоор нас бардаг байна.



Жимс, хүнсний ногооны зохистой хэрэглээ нь зүрх судасны өвчин, ходоод ба бүдүүн гэдэсний хавдараар өвчлөх эрсдлийг бууруулдаг байна.

Давсны хэрэглээ

Өдөр тутам хэрэглэж буй давсны хэмжээ нь цусны даралтын түвшин, зүрх судасны өвчнөөр өвчлөх эрсдэл зэргийг тодорхойлогч хүчин зүйлүүдийн нэг юм. Дэлхийн Эрүүл Мэндийн Байгууллагаас нэг өдөрт нэг хүн 5 граммаас илүүгүй давс хэрэглэхийг зөвлөдөг. Гэтэл Монголчуудын 70 орчим хувь давстай цай уудаг ба давсны хоногийн хэрэглээ нь 15,1 грамм байгаа нь Дэлхийн Эрүүл Мэндийн Байгууллагын зөвлөмжөөс даруй 3 дахин их байна.

Өөх тосны хэрэглээ

Хүний бие организмын үйл ажиллагаанд өөх тос тодорхой хэмжээгээр зайлшгүй шаардлагатай байдаг. Тэдгээрийг хоол хүнсэндээ хэрэглэх нь зарим төрлийн аминдэмийг шингээхэд нь тусалдаг. Өөх тос нь бие махбодийн зарцуулах илчлэгийн эх үүсвэр билээ. Ханасан өөхний хүчлийг их хэмжээгээр хэрэглэх нь зүрх судасны өвчин үүсэхэд нөлөөдөг байхад ургамлын гаралтай ханаагүй өөхний хүчил нь зүрхний титэм судасны гаралтай өвчлөл болон хоёрдугаар хэлбэрийн чихрийн шижин өвчний эрсдэлийг бууруулдаг байна.

Эрүүл хооллолтыг хэвшүүлэх зорилгоор дараах зөвлөгөөг үйлчлүүлэгчид өгч болно.

- 1. Хооллох дадлаа аажмаар өөрчлөх.** Хүн хоол хүнсээ нэг дор шууд эрүүл, зохистой болгох гэж оролдох нь амьдрал дээр боломжгүй юм. Иймд жижиг зүйлээс өөрчлөлтийг эхлэх хэрэгтэй. Жишээ нь, өдөрт нэг удаа дан ногооны салат идэх, хоол хийхдээ амьтны гаралтай өөх тосны оронд ургамлын гаралтайг нь сонгох гэх мэт.
- 2. Өөрчлөлт хийхдээ эрүүл сонголтыг хийх.** Аажмаар эхэлж, бага багаар өөрчлөлт хийсээр зохистой хооллох дадал хэвшүүлэхэд тодорхой хугацаа шаардлагатай.
 - Олон төрлийн хүнсний бүтээгдэхүүн, түүний дотор ургамлын гаралтай бүтээгдэхүүнийг давамгайлсан хэрэглэх
 - Хэрэглэж байгаа хоол хүнсний ихэнх хэсэг нь цардууллаг байхаас гадна эслэг агуулсан байх
 - Төрөл бүрийн жимс, жимсгэнэ, хүнсний ногоог илүү их хэрэглэх
 - Сүү, сүүн бүтээгдэхүүн, загасны мах, ногоон өнгийн навчит ургамал зэрэг кальц ихээр агуулдаг бүтээгдэхүүнийг түлхүү хэрэглэх
 - Өөх тос, сахарын хэрэглээг хязгаарлах
 - Давсыг бага хэрэглэх
- 3. Хэтрүүлэн идэхгүй байх.** Хэтрүүлэн идэхгүй байх нь эрүүл хооллолтын гол үндэс юм. Эрүүл хооллолтын гол суурь үндэс нь идэх хоолныхоо хэмжээг зөв тохируулах явдал юм. Бие махбодын хэвийн үйл ажиллагааг хангахын тулд бид нүүрс ус, уураг, өөх тос, эслэг, аминдэм зэрэг хүний биед зайлшгүй шаардлагатай шимт тэжээлийн бодисыг зохистой хэмжээнд агуулсан хоол, хүнс хэрэглэх хэрэгтэй.
- 4. Зохистой хэмжээгээр идэх буюу нэг удаагийн хэрэглээгээ зөв тохируулах.**

Хөдөлгөөний хомсдол

Хөдөлгөөний дутагдал дэлхийн өвчлөлийн тэргүүлэх дөрөв дэх эрсдэлт хүчин зүйл бөгөөд дэлхий даяарх үхлийн 6%-ийг эзэлж байна. Түүгээр ч үл барам хөдөлгөөний дутагдал нь хөхний болон бүдүүн гэдэсний хорт хавдрын гол шалтгааны 21-25%, чихрийн шижингийн 30%, зүрхний ишемийн өвчин үүсгэхэд 30% эзэлдэг бөгөөд мөн артерийн даралт ихдэх өвчин, ясны сийрэгжил, уе мөчний өвчнүүдийн гол шалтгаан болж байна. Улс орнуудад насанд хүрэгчдийн 60-85 хувь нь эрүүл мэнддээ нэмэр болохуйц энгийн хялбар хөдөлгөөнийг хангалтгүй хийдэг ба 2020 онд халдварт бус өвчнүүдийн шалтгааны 70 гаруй хувийг эзлэх магадлалтай гэж тогтоосон байна. Жилд 2 сая хүн хөдөлгөөний дутаглаас, 300 мянган хүн таргалалтаас болж нас барж байна. Иймээс тогтмол хөдөлгөөнтэй байх нь эрүүл мэндийг сайжруулах, өвчлөх, цаг бусаар эндэх эрсдэлийг бууруулах ач

холбогдолтойгоос гадна физиологийн төдийгүй хувь хүний сэтгэл зүйд эерэг нөлөөг үзүүлдэг. Хөдөлгөөн хүний сэтгэл зүйд эерэгээр нөлөөлж улмаар зүрхний үйл ажиллагаа, цусны эргэлтийг сайжруулж, зүрхний цусан хангамжийг нэмэгдүүлэн эргэлдэх цусны хэмжээг нэмэгдүүлдэг бол нөгөө талаас триглицерид болон нийт холестериний хэмжээг бууруулдаг. Түүнчлэн сэтгэх, анхаарлаа төвлөрүүлэх чадвар, өөрөө өөрийгөө хүндлэх, өөртөө итгэх итгэл нэмэгдэж, гутрал ба хямралд өртөх эрсдэл нь багасдаг байна.



Зан үйлийн буруу дадлаа өөрчлөн биеийн жингээ тогтмол хэмжээнд барин идэвхтэй хөдөлгөөнийг тогтмол хийж чадвал зүрх судасны өвчний 80 хувь, чихрийн шижин өвчний 90 хувь, хавдрын тохиолдлыг 1/3-ээр бууруулж болно гэж Дэлхийн эрүүл мэндийн байгууллага нотолсон. Иймд нийт хүн амын дунд хөдөлгөөний хомсдолтой тэмцэх стратеги, хөтөлбөр боловсруулан хүн амд мэдээлэл хүргэж тэднийг идэвхижүүлэн дэмжих нь чухал юм. Хөдөлгөөний хомсдол нь тухайн хүний эрүүл мэндэд сөргөөр нөлөөлөөд зогсохгүй төрөөс эрүүл мэндэд зарцуулж буй зардлыг маш их ихэсгэдэг тул эргээд улс орны эдийн засагт муугаар нөлөөлдөг байна.

Хэдий хэмжээний дасгал хийх ёстой вэ?

Насанд хүрэгчид: Долоо хоногт дор хаяж таван удаа 30 минутын турш дунд зэргийн эрчимтэй дасгал хийх

Хүүхэд залуучууд: Өдөр бүр дор хаяж 60 минутын турш дунд болон эрчимтэй хэлбэрээр дасгал хийх

Тав хүртэлх насны хүүхэд: Тэдний өдөр тутмын чөлөөт хөдөлгөөнийг дэмжих

Хөдөлгөөний эрчимжилтийг хөнгөн, дунд зэргийн, эрчимтэй гэж гурав ангилж үздэг.

- Хөнгөн – нэг их хүчин чадал гаргаад байхгүй өдөр тутмын үйл ажиллагаа ордог. Гэхдээ энэ нь өдрийн энергийн зарцуулалтад нөлөө үзүүлдэг

- Дунд зэргийн – амьсгалын тоо болон зүрхний цохилтыг бага зэрэг түргэсгэнэ. Энэ дасгалын үед хүнтэй жирийн байдлаар ярилцлагаа үргэлжлүүлэх чадвартай.
- Эрчимтэй - Маш эрчимтэй дасгал хөдөлгөөн, энэ үед хүнтэй ярилцах боломжгүй байдаг.

Идэвхтэй дасгал хөдөлгөөний эрүүл мэндийн ач холбогдол:

- Сэтгэл зүйд эерэгээр нөлөөлнө
- Ганцаардлаас ангижруулна
- Өөртөө итгэх итгэл өөрөөрөө бахархах мэдрэмжийг төрүүлж бухимдлыг багасгана
- Биеийн жинг хэвийн хэмжээнд барина
- Халдварт бус өвчнүүдээс сэргийлнэ.

Мэдлэг шалгах сорил

1. Халдварт бус өвчинд аль нь орохгүй вэ?

- А. Гуурсан хоолойн багтраа
- Б. Нүдний болор цайх
- В. ХДХВ/ДОХ
- Г. Чихрийн шижин
- Д. Зүрх судасны өвчин

2. Жирэмсэн үедээ тамхи татсанаас урагт ямар нөлөө үзүүлэх вэ?

- А. Ураг эндэх
- Б. Амьгүй төрөх
- В. Дутуу жинтэй төрөх
- Г. Дээрх бүгд

3. 2030 он гэхэд дэлхий дахинд жил бүр тамхи татсаны улмаас хэдэн хүн нас барна гэсэн таамаглал бий вэ?

- А. 3 сая хүн
- Б. 5 сая хүн

- В. 6 сая хүн
 - Г. 1 сая хүн
 - Д. 8 сая хүн
4. Тамхины хүний биед үзүүлэх нөлөөнөөс аль нь буруу вэ?
- А. Судасны дотор хаыг гэмтээнэ
 - Б. Судасны хатууралд хүргэнэ
 - В. Цусны бүлэгнэлтийг бууруулна
 - Г. Холестриныг ихэсгэнэ
 - Д. Өндөр нягтралтай липопротейныг ихэсгэнэ
5. Зөв хариултыг сонгоно уу?
- А. Никотин нь зүрхний булчингийн хүчилтөрөгчийн хэрэгцээг багасгаснаар зүрхний хэм алдагдана.
 - Б. Никотин нь зүрхний булчингийн хүчилтөрөгчийн хэрэгцээг ихэсгэснээр зүрхний хэм алдагдана.
6. Халдварт бус өвчний хоёрдогч эрсдэлт хүчин зүйлд юуг хамааруулах вэ?
- А. Архи уух
 - Б. Эрүүл бус хооллолт
 - В. Хөдөлгөөний хомсдол
 - Г. Таргалалт
 - Д. Тамхи татах
7. Нүүрстөрөгчийн моноксид нь бие махбодод хэрхэн нөлөөлдөг вэ?
- А. Эд эрхтэнд очих хүчилтөрөгчийн хангамжийг багасгана
 - Б. Судасны хатуурал
 - В. Доод мөчний үхжил
 - Г. Зүрх судасны өвчин
 - Д. Дээрх бүгд

8. ДЭМБ-аас нэг өдөрт хүн хэдий хэмжээтэй давс хэрэглэхийг зөвлөсөн байдаг вэ?

- А. 5 граммаас илүү
- Б. 15 граммаас дутуугүй
- В. 5 грамм хүртэл
- Г. 10 граммаас илүү
- Д. Аль нь ч биш

9. Аль нь зөв вэ?

- А. Ханаагүй өөхний хүчил нь зүрхний титэм судасны гаралтай өвчлөл болон хоёрдугаар хэлбэрийн чихрийн шижин өвчний эрсдэлийг бууруулдаг
- Б. Ханасан өөхний хүчил нь зүрхний титэм судасны гаралтай өвчлөл болон хоёрдугаар хэлбэрийн чихрийн шижин өвчний эрсдэлийг бууруулдаг

10. Идэвхитэй дасгал хөдөлгөөн хийснээр зүрх судасны өвчнөөс:

- А. Зүрх судасны өвчний тохиодлыг 100%-иар бууруулах
- Б. Зүрх судасны өвчний тохиодлыг 100%-иар ихэсгэх
- В. Зүрх судасны өвчний тохиодлыг 80%-иар бууруулах
- Г. Аль нь ч биш

11. Аль нь идэвхитэй дасгал хөдөлгөөний ач холбогдолд хамаарахгүй вэ?

- А. Сэтгэл зүйд эерэгээр нөлөөлнө
- Б. Ганцаардлаас ангижруулна
- В. Өөртөө итгэх итгэл өөрөөрөө бахархах мэдрэмжийг төрүүлж бухимдлыг багасгана
- Г. Биеийн жинг хэвийн хэмжээнд барина
- Д. Халдварт өвчнүүдээс сэргийлнэ.

12. Эрүүл хооллолтыг хэвшүүлэх зорилгоор үйлчлүүлэгчид ямар зөвлөгөөг өгч болохгүй вэ?

- А. Эрүүл сонголт хийх

- Б. Хэтрүүлэн идэхгүй байх
 - В. Хооллох дадлаа огцом өөрчлөх
 - Г. Нэг удаагийн хэрэглээгээ тохируулах
 - Д. Аль нь ч биш
13. Эрүүл хооллолтын пирамид хэдэн түвшингээс тогтох вэ?
- А. 6
 - Б. 2
 - В. 3
 - Г. 4
 - Д. 5
14. Эрүүл хооллолтын пирамидын оройн хэсэгт буй хүнсний бүтээгдэхүүнүүд хамгийн эрүүл тэжээлэг хүнс юм.
- А. Тийм
 - Б. Үгүй
15. Эрүүл хооллолтын пирамидын дээрээсээ 2 дах түвшинд ямар хүнсний бүтээгдэхүүн багтахгүй вэ?
- А. Гахайн мах
 - Б. Ургамлын тос
 - В. Тараг
 - Г. Хонины мах
 - Д. Бяслэг
16. Эдгээр бүтээгдэхүүнээс аль нь уургийн эх үүсвэр болох вэ?
- А. Талх
 - Б. Будаа
 - В. Гоймон
 - Г. Махан бүтээгдэхүүн

Д. Алим

17. Насанд хүрэгчид нэг удаагийн дасгал хөдөлгөөнийг хэдэн минутын турш хийх ёстой вэ?

А. 30 минут

Б. 60 минут

В. 50 минут

Г. 45 минут

Д. Аль нь ч биш

18. Хөдөлгөөний эрчимжилтийн ангилалд аль нь орохгүй вэ?

А. Хөнгөн

Б. Дунд зэргийн

В. Энгийн

Г. Эрчимтэй

19. Дунд зэргийн эрчимтэй дасгал хөдөлгөөний үед хамт дасгал хийж буй хүнтэйгээ ярилцах боломжгүй байдаг.

А. Тийм

Б. Үгүй

20. Хөнгөн эрчимтэй дасгал хөдөлгөөн нь ач холбогдолгүй бөгөөд энэ нь энергийн зарцуулалтад огт нөлөөлөхгүй

А. Тийм

Б. Үгүй