Ахмад настнуудын эрсдэлт зан үйлийг үнэлсэн дүн

М.Нарангэрэл[1,3], М.Сугармаа[2], Б.Билэгт[3], Д.Гантуяа[3]

[1]АШУҮИС, НЭМС, Эпидемиологи Биостатистикийн тэнхим
[2]АШУҮИС, НЭМС, Эрүүл Мэнд Нийгмийн Ажил, Нийгмийн Ухааны тэнхим
[3]Геронтологийн Үндэсний Төв
Цахим шуудан: gantuya.d@mnums.edu.mn, Утас: 93000499

Түлхүүр үг:
Урьдчилан сэргийлэх
Зан үйл
Архи, тамхины хэрэглээ
Дасгал хөдөлгөөн

Товч утга:
Үндэслэл: Монгол Улсын хувьд 60 болон түүнээс дээш насны ахмадын нийт хүн амд эзлэх хувь 2015 онд 6.4% байсан бол 2030 онд 11.9%, 2050 он гэхэд 21.1% болж өсөх магадлалтай байгааг 2021 оны байдлаар Монгол хүний дундаж наслалт 70.71 жил байсан бөгөөд эрэгтэйчүүдэд 66.7 жил, эмэгтэйчүүдэд 76.2 жил байна. Иймд бид ахмад настны амьдралын хэв маяг, зан үйлийн өнөөгийн байдлыг судлан үнэлгээ өгснөөр цаашид ахмад настны эрүүл амьдралын хэв маяг, зан үйлийг төлөвшүүлэх боломжийг хангах, зөвлөмж боловсруулах, нотолгоо бүрдүүлэх шаардлага гарч байгаа юм. **Зорилго:** Ахмад настнуудын амьдралын хэв маяг, зан үйлийн зарим үзүүлэлтийг судлах. **Арга, аргачлал:** Судалгааг агшингийн судалгааны загвараар хийж гүйцэтгэсэн ба мэдээллийг ДЭМБ-ын стандарт SAGE (Study on Global AGEing and Adult Health) асуумжийг ашиглан цуглуулсан. Улаанбаатар хотын 5 дүүрэг, хөдөө орон нутгийн 2 аймгаас олон үет шаталсан түүвэрлэлтийн аргыг хэрэглэн 60-аас дээш настай 950 настанг хамруулсан. **Үр дүн:** Судалгаанд оролцогсдын насны бүлгийн хувьд 60-69 насныхан 60.9%, 70-79 насныхан 29.8%, 80 дээш насныхан 9.4%, хүйсийн хувьд 38.7% эрэгтэй, 61.3% эмэгтэй байсан. Эрэгтэйчүүд эмэгтэйчүүдээс их тамхи татдаг, хото хөдөөгийн хувьд ялгаагүй байв. Сүүлийн 30 хоногийн хугацаанд согтууруулах ундаа хэрэглэсэн байдлыг хүйсээр харьцуулан судлахад эрэгтэй настнуудын 40%, эмэгтэй настнуудын 20% хэрэглэсэн, 60-69 насныхны 37.4%%, 70-79 насныхны 25.7%, 80 дээш насныхны 12.7% согтууруулах ундааны төрлийн бүтээгдэхүүн хэрэглэсэн байна. **Дүгнэлт:** Урьдчилан сэргийлэх зан үйлийг нас хүйсийн байдлаар харьцуулан авч үзэхэд нас ахих тутам хорт зуршлын хэрэглээ багасч, идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэх байдал нь буурч байна.

Үндэслэл: “Дэлхийн насжилтын хяналтын индекс (Global Age Watch Index)-2015” судалгаанд дэлхий дээр 60-аас дээш настай 901 сая настан амьдарч байгаа нь дэлхийн нийт хүн амын 12.3 хувийг эзэлж байгаа бөгөөд 2030 онд 1.4 тэрбум (16.5%), 2050 онд 2.0 тэрбум (21.5%) хүрэх төлөвтэй байна.[1]

Монгол Улсын хувьд 60 ба түүнээс дээш насныхны нийт хүн амд эзлэх хувь 2015 онд 6.4% байсан бол 2030 онд 11.9%, 2050 он гэхэд 21.1% хүрэх магадлалтай байна. Мөн 2021 оны байдлаар Монгол хүний дундаж наслалт 70.71 жил байсан бөгөөд эрэгтэйчүүдэд 66.7 жил, эмэгтэйчүүдэд 76.2 жил байв.[2]

Геронтологийн үндэсний төвийн 2012-2013 онд хэрэгжүүлсэн “Настнуудын эрүүл насжилт, амьдралын чанарт нөлөөлж буй зарим хүчин зүйлсийг тодорхойлох судалгаа”-нд эрүүл насжилтад нөлөөлж буй эрсдэлт хүчин зүйлс нь хөдөлгөөний хомсдол, тамхи таталт, нийгмийн идэвх, харилцаа бага гэсэн үр дүн гарчээ. Мөн судалгаанд оролцогч 4-5 настан тутмын нэгд нь сэтгэл түгшилтийн хөнгөн зэрэг, танин мэдэхүйн чадварын бууралт илэрсэн байна гэсэн дүгнэлт гарчээ.[3] Иймд бид ахмад настны амьдралын хэв маяг, зан үйлийн өнөөгийн байдлыг судлан үнэлгээ өгснөөр цаашид ахмад настанд эрүүл амьдралын хэв маяг, зан үйлийг төлөвшүүлэх боломжийг хангах зөвлөмж боловсруулах, нотолгоо бүрдүүлэх шаардлага гарч байгаа нь энэхүү судалгааг хийх үндэслэл боллоо.

Зорилго: Ахмад настнуудын урьдчилан сэргийлэх болон эрсдэлт зан үйлийн зарим үзүүлэлтийг судлах

Зорилт:

1. Ахмад настнуудын урьдчилан сэргийлэх зан үйлийн зарим үзүүлэлтийг судлах
2. Ахмад настнуудын эрсдэлт зан үйлийн үзүүлэлтийг нас, хүйсийн байдлаар судлах

Арга, аргачлал: Судалгааг агшингийн судалгааны аргаар хийж гүйцэтгэсэн ба судалгааны мэдээ, материалыг цуглуулахдаа олон улсад хүлээн зөвшөөрөгдсөн ДЭМБ-ын стандарт SAGE (Study on Global AGEing and Adult Health) асуумжийг ашиглан цуглуулсан. Улаанбаатар хотын 5 дүүрэг хөдөө орон нутгийн 2 аймгаас олон үет шаталсан түүвэрлэлтийн аргыг хэрэглэн 60-аас дээш настай 981 настанг хамруулсан. АШУҮИС-ийн Судалгааны ёс зүйн хяналтын хорооны 2022 оны 01 сарын 21-ний 2022/3-01 шийдвэрээр судалгааны ажлын ёс зүйн зөвшөөрөл авсан.

Үр дүн: Судалгаанд оролцогчид насны бүлгийн хувьд 60-69 насныхан 60.9%, 70-79 насныхан 29.8%, 80 дээш насныхан 9.4%, хүйсийн хувьд 38.7% эрэгтэй, 61.3% эмэгтэй байсан. Хөдөө орон нутгаас 50.7%, хотоос 49.3%, боловсролын хувьд бага болон боловсролгүй 23.8%, бүрэн бус дунд боловсролтой 23.3%, бүрэн дунд боловсролтой 14.8%, коллеж, их сургууль төгссөн 38.1% байв (Хүснэгт 1).

Хүснэгт 1. Судалгаанд оролцогчдын ерөнхий мэдээлэл (Хувиар)

Үзүүлэлтүүд	Эрэгтэй		Эмэгтэй		Нийт	
Харьяалал						
Хот	170	44.7%	327	54.4%	497	50.7%
Хөдөө	210	55.3%	274	45.6%	484	49.3%
Байршил						
Гэр хороолол	299	78.7%	440	73.2%	739	75.3%
Орон сууц	81	21.3%	161	26.8%	242	24.7%
Насны бүлэг						
60-69	207	54.5%	390	64.9%	597	60.9%
70-79	124	32.6%	168	28.0%	292	29.8%
80-аас дээш	49	12.9%	43	7.2%	92	9.4%
Боловсрол						
Бага ба боловсролгүй	87	22.9%	146	24.3%	233	23.8%
Бүрэн бус дунд	90	23.7%	139	23.1%	229	23.3%
Бүрэн дунд	51	13.4%	94	15.6%	145	14.8%
Коллеж, их сургууль	152	40.0%	222	36.9%	374	38.1%
Нийт	**380**	**100.0%**	**601**	**100.0%**	**981**	**100.0%**

Судалгаанд оролцогчдыг тамхины хэрэглээг судлахад нас ахих тусам тамхины хэрэглээ буурч, 60-69 насныханд өдөр бүр тамхи татдаг хүний эзлэх хувь хамгийн буюу 67%, 80-аас дээш насныханы 9.2% огт тамхи татдаггүй байна. Эрэгтэй ахмад настнуудын тамхины хэрэглээ эмэгтэй ахмад настнуудаас харьцангүй өндөр байсан ба нас, хүйсийн хувьд статистак ач холбогдол ялгаатай байв (Хүснэгт 2).

Хүснэгт 2. Ахмад настнуудын одоогийн тамхины хэрэглээг нас, хүйсийн байдлаар харьцуулан судалсан дүн

Үзүүлэлт	Өдөр бүр		Хаяа татдаг	Татдаггүй	p утга
Хүйс					
Эрэгтэй	n	106.7	15.6	80.8	0.004
	%	80.6	85.7	63.3	
Эмэгтэй	n	37.3	5.4	28.2	
	%	19.4	14.3	36.7	
Насны бүлэг					
60-69 нас	n	86.2	12.6	65.2	0.01
	%	67.4	47.6	52.30	
70-79 нас	n	45.7	6.7	34.6	
	%	27.1	28.6	38.50	
80-аас дээш нас	n	12.1	1.8	9.1	
	%	5.6	23.8	9.2	

Сүүлийн 30 хоногийн хугацаанд согтууруулах ундаа хэрэглэсэн байдлыг хүйсээр судлахад эрэгтэй настнуудын 40%, эмэгтэй настнуудын 20% хэрэглэсэн байв. Насны бүлгээр харьцуулан авч үзэхэд 60-69 насныхны 37.4%% 70-79 насныхны 25.7%, 80-аас дээш насныхны 12.7% согтууруулах ундааны төрлийн бүтээгдэхүүн хэрэглэсэн байна (Хүснэгт 3).

Хүснэгт 3. Ахмад настнуудын согтууруулах ундааны хэрэглээг судалсан дүн

Үзүүлэлтүүд		Тийм	Үгүй	p-утга
Хүйс				
Эрэгтэй	n	83.9	185.1	0.0001
	%	40.1	59.9	
Эмэгтэй	n	71.1	156	
	%	20.6	79.4	
Насны бүлэг				
60-69 нас	n	91	202	0.0001
	%	37.4	62.6	
70-79 нас	n	46.2	101	
	%	25.7	74.3	
80-аас дээш нас	n	17	37.8	
	%	12.7	87.3	

Ахмад настнуудын хоол тэжээлийн байдлыг тодруулахад өдөр тутамдаа 54.7% нь жимс, жимсгэнэ огт хэрэглэдэггүй, 29.9% нь нэг удаа, 7.9% нь хоёр удаа, хүнсний ногоог 14.8% нь огт хэрэглэдэггүй, 50.6% нь нэг удаа, 20.9% нь хоёр удаа хэрэглэдэг гэж тус тус хариулсан. Давсны хэрэглээг судлахад 0.4% нь маш их, 9.8% нь их, 31.6% нь хэмжээг тааруулдаг, 49%

нь бага, 8.7% нь маш бага хэрэглэдэг гэж өөрийгөө тодорхойлсон (Хүснэгт 4).

Хүснэгт 4. Идэвхтэй дасгал хөдөлгөөнөөр хичээллэх байдлыг судалсан дүн

Насны бүлэг		Тийм	Үгүй	p-утга
60-69 нас	n	135.8	462.2	0.012
	%	25.3	74.7	
70-79 нас	n	66.3	225.7	
	%	20.9	79.1	
80-аас дээш нас	n	20.9	71.1	
	%	12.0	88.0	

Өдөр тутамдаа дор хаяж 10 минут идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэдэг (хүнд юм өргөх, газар ухах, мод тарих) эсэхийг насны бүлгээр судлахад 60-69 насныхны 25%, 70-79 насныхны 20.9%, 80 дээш насныхны 12% нь тийм гэж тус тус хариулсан байгаа нас ахих тусам идэвхтэй хөдөлгөөн хийх нь багасдагийг харуулж байна.

Өөрийнх орлого нь хүртээмжтэй буюу хэрэгцээг нь бүрэн хангадаг эсэхийг тодруулахад 54.1% нь бүрэн хангадаг, 37.4% нь дунд зэрэг, 8.5% нь хангадаггүй гэж үзсэн байна. Өдөр тутмын амьдралдаа 69% эрч хүчтэй байдаг. Судалгаанд хамрагдсан настнуудын 82.2% нь өөртөө сэтгэл хангалуун, эрүүл мэнддээ 72.8% нь сэтгэл хангалуун, амьдарч буй орчин нөхцөлдөө 87.1% нь сэтгэл хангалуун гэжээ. Мөн өөрийн амьдралыг 53.6% нь чанартай, 44.7% нь дунд зэрэг гэсэн бол амьдралын чанар маш муу гэж 0.1% нь тус тус хариулсан байна. Судалгаанд хамрагдсадаас өөрийн амьдралын сайн сайхан байдлыг үнэлүүлэхэд 25% нь 1-5 оноо, 54.3% нь 6-8 оноо, 18.9% нь 9-10 оноогоор тус тус үнэлсэн байна.

Хэлцэмж: Геронтологийн үндэсний төвөөс хийгдсэн "Улаанбаатар хотын хүн амын дунд эрүүл насжилтанд нөлөөлж буй зарим хүчин зүйлийг судалсан дүн" судалгаанд эрүүл насжилтын байдлыг 9 бүлэг асуумжаар судлан үзэхэд Дасгал хөдөлгөөний хувьд 7 хоногт хийдэг, дасгал хийх давтамж нь 5 буюу түүнээс дээш хийдэг 20.3 хувь байна гэж хариулсан нь бидний судалгааны идэвхтэй хөдөлгөөн хийдэг эсэхийг (7 хоногт 10 минутын турш, газар ухах, мод хагалах, ус авах, хүнд юм өргөх) асуухад 22.7% нь тийм гэж хариулсан үр дүнтэй ойролцоо байна.

Геронтологийн үндэсний төвийн "Настны амьдралын чанарт нөлөөлөгч зарим хүчин зүйлсийг судалсан дүн" судалгаанд одоогийн амьдралаа 1-10 оноогоор дүгнэхэд 70.7 хувь нь 6 ба түүнээс доош оноо өгсөн байгаа нь манай судалгааны 6 онооноос доош 64.5% төдийлөн сэтгэл ханамжгүй байсан үр дүнтэй ойролцоо байна.

Судлаач Р.Оюунханд (2011) нарын халдварт бус өвчний эрсдэлт хүчин зүйлсийн тархалтын түвшинг тогтоох судалгаагаар судалгаанд хамрагдсан 15-64 насны хүн амын 24.2% нь тамхийг өдөр бүр тогтмол, 3.4% нь хааяа татдаг байсан бол 2009 онд нийт хүн амын 27.7%, үүнээс эрэгтэйчүүдийн 48%, эмэгтэйчүүдийн 6.9% нь тамхи татдаг байна гэсэн дүн бидний судалгаагаар гарсан судалгаанд оролцсон нийт настны 20.5%, эрэгтэйчүүдийн 44.2%, эмэгтэйчүүдийн 9.6% тамхи татдаг гэсэн дүнтэй ойролцоо байна[5].

Судлаач Б.Эрдэнэчимэг (2013) нарын Монгол улсын эрэгтэй эмэгтэй хүний дундаж наслалтын зөрүүтай байдалд нөлөөлж буй хүчин зүйлсийг тодорхойлох чанарын судалгаанд сүүлийн нэг жилийн архины хэрэглээг үнэлэхэд 29% огт хэрэглээгүй, 71% ямар нэгэн хэмжээгээр хэрэглэсэн гэж хариулсан үр дүн нь манай судалгааны үүлийн 12 сарын хугацаанд согтууруулах ундаа хэрэглэсэн байдлыг асуухад огт хэрэглэж байгаагүй 43.9%, ямар нэгэн хэмжээгээр хэрэглэсэн ахмад настан 56.1% үр дүнгээс ялгаатай гарсан байна[3].

Дүгнэлт:

1. Ахмад настнуудын жимс, хүнсний ногооны хэрэглээ хангалтгүй, хорт зуршлын хэрэглээ эрэгтэй настнуудад өндөр байна.
2. Ахмад настны нас ахих тутам хорт зуршлын хэрэглээ багасч, идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэх байдал нь буурч, өөрийн амьдралын чанар, орлогодоо сэтгэл хангалуун бус байдаг байна.

Ном зүй:

1. *ДЭМБ, Номхон далайн баруун бүсийн эрүүл насжилтын төлөвлөгөө. Улаанбаатар 2020; 14-15*
2. *Статистик мэдээллийн үйлчилгээний систем. Хүн ам. Статистик мэдээллийн сан. https://www.1212.mn/ (2022.10.30)*
3. *Геронтологийн үндэсний төв, "Эрүүл насжилт-Настны сэргээн засалт" VI симпозиумын илтгэлийн хураангуй 2013: 17-18*
4. *Болормаа Ц. Монголын хүн амын насны бүтцийн шилжилт: насжилт, түүний үр дагавар. Нийгмийн ажил. 2011; 5(5):19-27.*
5. *Оюунханд Р. Монгол улсын ахмад настнуудын өвчлөлийн тархалт, сэтгэц болон нийгмийн эрүүл мэндийн байдал. [PhD диссертаци].Улаанбаатар: Эрүүл Мэндийн Шинжлэх Ухааны Их Сургууль; 2011.*
6. *http://www.who.int/healthinfo/sage/en/ (2023.04.30)*
7. *Хандмаа С, Мөнхбаатар С. Геронтологийн шинжлэх ухааны хөгжлийн тойм. Нийгмийн ажил. 2011;5 (5):11-13.*
8. *Баасанжав Д, Эрдэнэчимэг Я, Саранцэцэг Т, Оюунгэрэл Б, Хандсүрэн Б, Чимэглхам Б. Монгол орны настан хүн амын (60 ба 65-н) тооны өсөлтийн сүүлийн 20 жилийн хандлага (1989-2008) настнуудын тооны өсөлтийн зогсонги байдал. Монголын анагаах ухаан. 2009; 4:24-26.*
9. *Монгол улсын үндэсний статистикийн газар. Монголын хүн ам зүйн хэтийн тооцоо. Хүн ам орон сууцны тооллого 2020. Улаанбаатар. 2021:32-38*
10. *Эрүүл мэндийн хөгжлийн төв, Эрүүл мэндийн үзүүлэлтүүд, 2019. Улаанбаатар. 2020.*
11. *Shanghai Municipal Center For Disease Control & Prevention (SCDC). Study on global AGEing and adult health (SAGE) Wave 1. China National Report. 2012 (2023.04.30)*
12. *WHO. Library Cataloguing-in-Publication Data. World report on ageing and health. 2015 (2023.04.30)*
13. *National Research Institute of Public Health, Russian Academy of Medical Sciences (RAMS). Study on global AGEing and adult health (SAGE) Wave 1. Russian Federation National Report. 2013*

Assessment of preventive health behaviors and risk factors in older adults

Narangerel M[1, 3], Sugarmaa M[2], Bilegt B[3], Gantuya D[3]

[1]Department of Epidemiology and Biostatistics, School of Public Health, MNUMS
[2]Department of Social science and Health Social Work, School of Public Health, MNUMS
[3]National Gerontology Center
E-mail: gantuya.d@mnums.edu.mn Tel: 93000499

Background: The number of people aged 60 years and older was 6.4% in 2015 and is likely to reach 11.9% by 2030 and 21.1% by 2050 throughout Mongolia. As of 2021, the average life expectancy is 70.71 years, with 66.7 years for men and 76.2 years for women. For that reason, there is a need to develop recommendations to ensure the possibility of creating a healthy lifestyle and behavior for older people by studying and evaluating the current state of the seniors' lifestyle and behavior in the future.

Aim: To study some indicators of the lifestyles and behaviors of the elderly.

Materials and Methods: The study was conducted using a cross-sectional study method, and data were gathered by using the WHO standard SAGE (Study on Global AGEing and Adult Health) questionnaire. 950 elderly people in total over 60 years of age were included from the 5 districts of Ulaanbaatar city and 2 provinces of rural areas applying a multi-stage sampling method.

Results: In terms of the participant's age group 60.9% of participants were between the ages of 60 and 69, 29.8% were between the ages of 70 and 79, and 9.4% were over the age of 80. Men made up 38.7% of the participant population, while women made up 61.3%. The frequency of smoking for men was substantially more than that of women and there was no variation in smoking rates by location. Most people who use tobacco were uneducated, whereas seniors graduating at least 10th grade at high school used tobacco less. When asked if they had drunk any alcohol in the previous 12 months, 56.1% reported having done so, compared to 43.9% who had never done so.

Conclusion:

1. The use of harmful habits and the level of active physical activity decreases as people get older when comparing preventive behaviors by age and sex.
2. The age of the elderly increases, the use of harmful habits decreases, their active participation decreases, and they are not satisfied with their quality of life and income.

Keywords: Exercise, Alcohol and tobacco use, Behavior and prevention