

Идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэх талаар хүн амын мэдлэг, хандлага, дадлыг хэмжих судалгааны арга зүйг боловсруулах

Д.Нарантуяа, АУ-ны доктор, НЭМҮТ-ийн Ерөнхий захирал³
PMID: 36972026 DOI:10.1056/NEJMoa2216334

Идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэх талаар хүн амын мэдлэг, хандлага, дадлыг хэмжих судалгааны арга зүйг боловсруулах

ХУРААНГУЙ

НҮБ-ын 2030 он хүртэлх Тогтвортой хөгжлийн зорилтод халдварт бус өвчин (ХБӨ)-өөс урьдчилан сэргийлэх, түүнийг эмчлэх замаар “ХБӨ-өөс үүдэлтэй цаг бусаар нас барах явдлыг 2025 он гэхэд 25%, хөдөлгөөний хомсдолыг 10%-аар бууруулах”-аар зорилт дэвшүүлсэн. Хөдөлгөөний хомсдол нь дэлхий нийтэд нийгмийн эрүүл мэнд (НЭМ)-ийн тулгамдсан асуудлын нэг бөгөөд манай орны хувьд ч цаашид нэмэгдэх хандлагатай байна. Дэлхийд хүн амын нас баралтын 6% нь хөдөлгөөний хомсдолоос хамааралтай ба хөдөлгөөний идэвхгүй байдал нь зүрх судасны өвчин, чихрийн шижин, хавдар, цусны даралт ихсэлт, цусны сахарын хэмжээ нэмэгдэх, тарвагт зэрэг ХБӨ-ийг нэмэгдүүлж байна. Хөдөлгөөний

хэмжээ нэмэгдэх, тариаланг зэрэг ХБӨ-ийг нэмэгдүүлж байна. Хөдөлгөөний идэвхгүй байдлаас үүдэлтэй өвчлөлийн тархалтыг авч үзвэл зүрхний шигдээс өвчин 30%, чихрийн шижин 27%, хөх болон бүдүүн гэдэсний хорт хавдар 21-25%-ийг тус тус эзэлж байна. Монгол улсын эрүүл мэндийн статистик үзүүлэлтээс харахад хүн амын нас баралтын шалтгааны 85.9%-ийг ХБӨ эзэлж, үүний дотор 3 хүний 1 нь зүрх судасны тогтолцооны өвчин, 4 хүний 1 нь хавдрын улмаас нас барж байна.

“Идэвхтэй дасгал, хөдөлгөөнөөр хичээллэх талаар хүн амын мэдлэг, хандлага, дадлыг хэмжих судалгааны аргазүйг боловсруулах” сэдэвт захиалгат төслийг Шинжлэх ухаан, технологийн сангийн санхүүжилтээр 2018-2020 онд хэрэгжүүлэв. Энэхүү сэдэвт ажлын зорилго нь Монгол улсын хүн амын идэвхтэй дасгал, хөдөлгөөнөөр хичээллэх талаар мэдлэг, хандлага, дадлыг хэмжих судалгааны аргазүйг боловсруулах, нотолгоо бий болгоход оршино. Энэхүү зорилгын хүрээнд дараах зорилтуудыг дэвшүүлэв. Үүнд: ■ Идэвхтэй дасгал, хөдөлгөөнөөр хичээллэх эрүүл аж төрөх амьдралын хэв маягийн талаарх хүн амын мэдлэг, хандлага, дадлыг үндэсний хэмжээнд нас, хүйс, байршлаар харьцуулан тогтоох ■ Идэвхтэй дасгал, хөдөлгөөнөөр хичээллэх хүн амын мэдлэг, хандлага, дадлыг тодорхойлох аргачлал (асуумж, удирдамж, заавар) боловсруулах ■ Зорилтот бүлгийн хүн амд халдварт бус өвчний эрсдэлээс урьдчилан сэргийлэх дасгалын хөтөлбөр боловсруулах ■ Судалгааны үр дүнгээр бодлого боловсруулагч, хүн ам, зорилтот бүлэгт чиглэсэн зөвлөмж боловсруулах Идэвхтэй дасгал, хөдөлгөөнөөр хичээллэх эрүүл аж төрөх амьдралын хэв маягийн талаарх хүн амын мэдлэг, хандлага, дадлыг тогтоох үндэсний судалгааг ЭМЯ, БСШУСЯ, ЗГХА-БТСГ, МУБИС-ийн мэргэжил аргазүйн дэмжлэг, ШУТС-ийн санхүүжилтээр 2018-2020 онд Монгол улсын 19 аймгийн 30 сум, Улаанбаатар хотын 6 дүүргийн 34 хороог хамруулан идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэх талаар мэдлэг, хандлага, дадлын түвшингийн өнөөгийн байдлыг улсын хэмжээнд нас, хүйс, байршлаар үр дүнг харьцуулан тогтоож, нотолгоог бий болгох зорилгоор нэг агшинд хийгдсэн судалгаа юм. Монгол улсын 18-69 насны хүн амыг төлөөлж нийт 5120 хүнийг 64 түүврийн нэгжээс сонгон авч 99.1%-ийн хамрагдалтайгаар оролцуулсан тул судалгааг оролцооны хувьд “Хангалттай” гэж үзсэн. Судалгаанд хамрагдсан хүн амын тоо, хот, хөдөөд болон хүйсийн хувьд тэгш харьцаатай байгаа бөгөөд насны бүлэг нь тухайн насны хүн амыг төлөөлж чадахаар сонгогдсон тул судалгааны үр дүнг тооцохдоо хот, хөдөө, хүйс болон насны бүлгээр статистик боловсруулалт хийж, дүгнэлт гаргах боломжтойг харуулж байна. Судалгаанд хамрагдсан хүн амын 48.1% нь эрэгтэйчүүд, 51.9% нь эмэгтэйчүүд ба 57.1% дээд боловсролтой, 38.1% дунд, 3.1% бага боловсрол эзэмшсэн. Харин 38.4% нь тогтмол цалингүй ба ажилгүй, 36.9% нь төрийн байгууллагад, 24.7% нь төрийн бус болон хувиараа хөдөлмөр эрхэлдэг байв. Хүн амын дийлэнх буюу 91% нь дасгал хөдөлгөөнөөр хичээллэх нь эрүүл мэндэд тустай, аливаа өвчнөөс урьдчилан сэргийлэх ач холбогдолтой гэсэн зөв мэдлэгтэй, 69% нь дасгал ба идэвхтэй хөдөлгөөн хоёрын

хоорондын ялгааг мэддэг ба нас ахих тусам энэхүү мэдлэгийн түвшин буурч байв. Идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэх зохистой давтамжийн талаар 48% нь зөв мэдлэгтэй, 38.5% нь буруу, 13.5% нь огт мэдлэггүй байв. Харин идэвхтэй хөдөлгөөнөөр нэг удаад хичээллэх хугацааны талаар 47.8% нь зөв мэдлэгтэй, 38.0% нь буруу, 14.2% нь огт мэдлэггүй байна.

Идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэх давтамж, хугацааны талаарх мэдлэгийн түвшинг дүгнэхэд зөв, буруу, огт мэдлэггүй хүн ам харьцангуй ижил түвшинд байгаа нь ажиглагдлаа. Монгол улсын 18-69 насны хүн амын 38.3% нь дасгал хийх давтамжийн талаар зөв мэдлэгтэй, 44.9% нь буруу мэдлэгтэй, 16.8% нь энэ талаар огт мэдлэггүй байна. Харин 3 хүн тутмын 2 буюу 70.6% нь дасгалын нэг удаад хийх хугацааны талаар зөв мэдлэгтэй, 13.5% нь буруу мэдлэгтэй, 15.9% нь огт мэдлэггүй байв. Насны бүлгээр нь харьцуулахад 18-24 насны залуучуудад энэ талаарх мэдлэг хамгийн их буюу 73.1%-тай байв.

Хүн амын 3 хүн тутмын 1 буюу 35.6% нь идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэх сонирхолтой ч чаддаггүй, насны бүлгээр харьцуулахад 35-44 насанд 39.9% буюу хамгийн өндөр үзүүлэлттэй байгаа нь ажиглагдлаа. Харин 17.9% нь идэвхтэй хөдөлгөөнийг хааяа л хийвэл зүгээр гэсэн буруу хандлагатай байв.

Судалгаанд оролцогчдын идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэхгүй байх гол шалтгааныг тодруулахад 2 хүн тутмын 1 буюу 52.9% нь идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэхэд цаг зав гардаггүй, 11.1% нь спорт, фитнес клубийн үнэ төлбөр өндөр гэх шалтгаанаар идэвхтэй хөдөлгөөн хийдэггүй, 5.3% нь идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэх дургүй байдаг байна. Нас ахих тусам идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэхэд цаг зав гардаггүй байдал буурч байгаа нь ажиглагдлаа. Байршлаар нь дүгнэхэд хөдөөгийн хүмүүс хотынхоос цаг зав гардаггүй байдал илүү, харин фитнес, клубийн үнэ төлбөр өндөр улмаас идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэдэггүй гэсэн шалтгаан хотод хөдөөнөөс 2 дахин илүү байлаа.

Судалгаанд хамрагдсан хүн амын дийлэнх буюу 60.1% нь идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэх талаар зөвлөгөө мэдээлэл авч байсан. Нас ахих тусам зөвлөгөө мэдээллийг авч байгаа байдал нэмэгдэж, хөдөөд хотоос 2.5%-аар илүүтэйгээр зөвлөгөө, мэдээллийг авдаг байдал байршлын хувьд ялгаатай байна. Харин мэдээллийн эх сурвалжийг тодруулахад 25.3% нь өрх, сум, баг, тосгоны эрүүл мэндийн ажилтнаас, 19.4% нь телевиз радиогоос, 17.6% нь гар утас, интернетээс олж авдаг байв.

Эрдэм шинжилгээний бүтээлийн эмхэтгэл – XI 2016-2021 он

11

Хүн амын 57.6-64.4% нь өөх тос, давсны хэрэглээ, чихэрлэг, хийжүүлсэн ундааны хэрэглээгээ бууруулах, жимс ногооны хэрэглээг нэмэгдүүлэх, идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэх, илүүдэл жингээ бууруулах, хэвийн хэмжээнд барих, харин 38.5% нь тамхинаас гарах эсвэл хэрэглэхгүй байх зэрэг эрүүл аж төрөх, амьдралын хэв маягийн талаарх зөвлөгөөг эмч, эмнэлгийн ажилтнаас тус тус авсан байна.

Монгол улсын 18-69 насны хүн амын 21.6% нь хөдөлгөөний хомсдолтой,

18-24 насны 19.8% насны 35-44 насны 25.3% 45-54 насны 26.7% 55-64 насны 28.1% 65-69 насны 29.6% байна.

18-24 насанд 19.2% хамгийн бага, 65-аас дээш насанд 26.1% хамгийн их статистик ач холбогдол бүхий өндөр байна. Мөн 71.1% нь ажлын байрандаа, 63.5% нь амралт чөлөөт цагаараа, 57.4% нь гэр ахуйн хэрэгцээндээ өндөр эрчимтэй идэвхтэй хөдөлгөөн хийдэггүй, харин 61.4% нь ажлын байрандаа, 60% нь амралт чөлөөт цагаараа, 40.6% нь гэр ахуйн хэрэгцээндээ дунд зэргийн эрчимтэй идэвхтэй хөдөлгөөн хийдэггүй буруу зуршилтай байна. Харин хүн амын 62.7% нь нэг газраас нөгөө газарт ирж очихдоо явган болон дугуйгаар явдаг зөв дадалтай байгаа бөгөөд явган болон дугуйгаар явдаггүй хүн амын 14% нь 55-аас дээш насныхан, 29.8% нь 25-34 насны залуучууд эзэлж байгаа нь залуучууд настнуудаас 2 дахин их байв.

Хүн амын 29.2% нь өдөрт 3000-10000 алхам, 24.6% нь 3000-аас доош алхам, дөнгөж 4.9% нь 10000-аас дээш алхам алхдаг. Монголчуудын өдрийн дундаж алхалтын тоо 2737 алхам ба эмэгтэйчүүд нь эрэгтэйчүүдээс 600 алхмаар бага алхдаг байна. Алхалтын тоо хэмжигч (педометр, ухаалаг утас, бугуйн цаг, аппликейшн) зэрэг багаж хэрэгслийг хүн амын 76% нь ашигладаггүй, 12.3% нь ашигладаг, 11.7% түүний талаар огт мэддэггүй байв. Харин суугаа, идэвхгүй байдалд зарцуулж буй хоногийн дундаж хугацаа 141.3 минут байна.

Судалгаанд хамрагдсан хүн амын биеийн дундаж жин 69.7 кг, өндөр 163.7 см, БЖИ-ийн дундаж хэмжээ 25.9 кг/м²

, БЖИ-ийн дундаж үзүүлэлт

ДЭМБ-аас зөвлөсөн хэвийн хэмжээнээс хүйсийн хувьд ялгаагүйгээр хэтэрсэн байна. 18-69 насны нийт хүн амын 54.2% нь илүүдэл жин ба таргалалттай, 36.0% нь илүүдэл жинтэй, 18.2% таргалалттай, 57.3% нь төвийн таргалалттай ба эмэгтэйчүүд (67.6%) эрэгтэйчүүдээс (46.1%) төвийн