



НИЙСЛЭЛИЙН ЭРҮҮЛ
МЭНДИЙН ГАЗАР

ОНЦЛОХ СТАТИСТИК

УЛААНБААТАР
2022 ОН

ОНЦЛОХ СТАТИСТИК

Дэлхийн чихрийн шижин өвчинтэй тэмцэх хүрээлэнгээс мэдээлж байгаагаар өнөөдрийн байдлаар дэлхий дээр 537 сая хүн тус өвчнөөс болж шаналж байгаа бөгөөд 240 сая хүн Чихрийн шижин өвчтэй гэдгээ мэдээгүй явж байна.

Дэлхийн 10 хүн тутмын нэг нь чихрийн шижин өвчнөөр шаналж байгаа ба энэ тоо 2030 он гэхэд 643 сая болж нэмэгдэнэ гэж үзэж байна. Жил бүр энэ өвчнөөр долоон сая хүн шинээр оношлогдож, 2.5 сая хүн хорвоог орхиж байна. Түүнчлэн чихрийн шижин өвчтэй 4 хүн тутмын 3 нь бага, дунд орлоготой орнуудад амьдарч байдаг гэсэн судалгаа гарчээ Тэгэхээр маш олон хүнийг хамарсан архаг өвчин юм. Архаг эмгэг гэдэг нь эдгээд яг урьдынх шигээ хэвийн болно гэдэг магадлал байхгүй гэсэн үг. Тийм болохоор ийм өвчтэй гэж оношлогдсон л бол амьдралын турш зөв хоолны дэглэм, дасгал хөдөлгөөн, эмийн эмчилгээ, эмчийн хяналтанд байж эрүүл байхын төлөө тэмцэнэ гэсэн үг. Тэгвэл энэ өвчний талаарх анхаарал татсан тоон үзүүлэлтийн талаар товч мэдээллийг хүргэе

Номхон далайн баруун бүсийн орнуудын чихрийн шижин өвчний тархалт



2021 онд 206 сая насанд хүрсэн хүн (20-79) чихрийн шижин өвчтэй байна. Энэ тоо 2030 он гэхэд 238 сая, 2045 он гэхэд 260 сая болж өсөх төлөвтэй байна.



Чихрийн шижин өвчтэй 109 сая хүн оношлогдоогүй байгаа нь чихрийн шижин өвчтэй нийт насанд хүрэгчдийн 53% -ийг эзэлж байна.



Номхон далайн баруун бүсийн 50 сая хүн чихрийн шижин хэв шинж 2 оор өвдөх эрсдэлтэй байна



Чихрийн шижин өвчний улмаас 2021 онд Номхон далайн баруун эргийн бүс нутагт 2,3 сая хүн нас барсан байна.



2021 онд чихрийн шижинтэй хүмүүсийн эрүүл мэндийн тусламж үйлчилгээнд 241 тэрбум ам.доллар зарцуулсан нь чихрийн шижин өвчний дэлхийн эрүүл мэндийн зардлын 25 хувийг эзэлж байна.



Эх сурвалж international diabet federation 2021 report

ОНЦЛОХ СТАТИСТИК

МОНГОЛ УЛСЫН ЗАРИМ ТОО БАРИМТ

Чихрийн шижин өвчтэй 35634 мянган хүн байна.



Насанд хүрсэн /18-79/ насны 4 хүн тутмын 1 нь жингийн илүүдэлтэй байна.



Жилд дунджаар 2500-3000 хүн чихрийн шижин өвчөөр шинээр оношлогдож байна

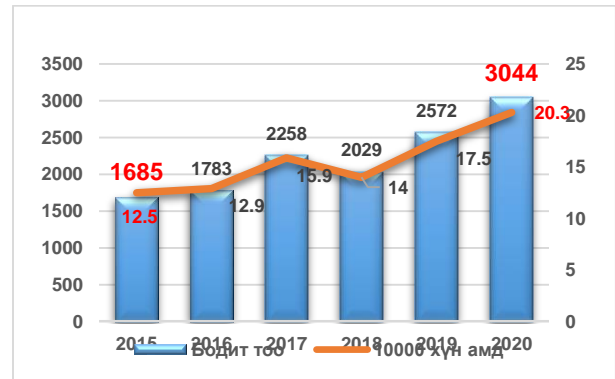


Өвчлөл нас ахих тусам нэмэгдэж байгаа бөгөөд 35-80 насныхан өвчлөх илүү магадлалтай байна

Улаанбаатар хотын Чихрийн шижин өвчний шинээр бүртгэгдэж байгаа өвчлөлийг сүүлийн 6 жилээр авч үзэхэд 2015 онд 1685 буюу 10000 хүн амд 12,5 байсан бол 2020 онд 3044 буюу 10000 хүн амд 20,3 болж 1359 өөр буюу 1 дахин нэмэгдсэн байна.

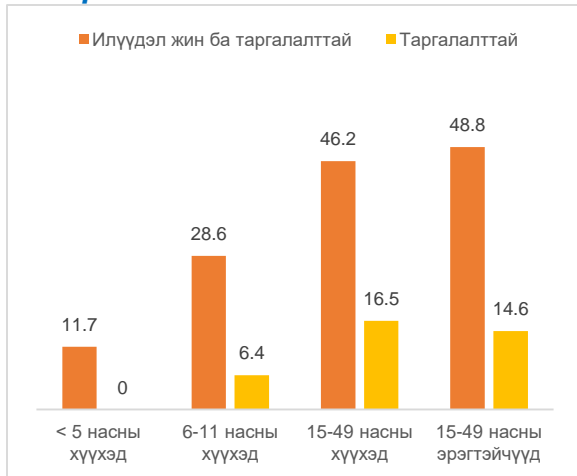
2021 онд улсын хэмжээнд чихрийн шижин өвчний шалтгаант нас баралт 373 бүртгэгдсэн ба 10000 хүн амд 1,1 байна . 2016 – 2021 оны нас баралтыг харьцуулж харахад нас баралт тогтмол нэмэгдсэн байна.

Энэ нь иргэдийн амьдралын буруу хэв маяг хорт зуршилтай шууд холбоотой юм.



Эх сурвалж h-info 3 дата бааз

ОНЦЛОХ СТАТИСТИК



Чихрийн шижин үүсэх 1 гол шалтгаан нь таргалалт бөгөөд 2017 оны Монгол улсын хүн амын хоол тэжээлийн үндэсний V судалгаанд 5 хүртэлх насны хүүхэдтэй эхчүүд (46.2%), 15-49 насны эрэгтэйчүүдийн (48.8%) тал орчим хувь нь илүүдэл жин ба таргалалттай байна. Мөн сургуулийн бага ангийн 4 сурагч бүрийн 1 нь илүүдэл жинтэй эсвэл таргалалттай байгаа нь чихрийн шижин өвчин тусах эрсдэл хүн амын дунд их байгааг харуулж байна.

Чирхийн шижин өвчин тусахгүй байх хамгийн чухал алхам бол тухайн өвчнөөс иргэд өөрсдийгөө урьдчилан сэргийлэх мэдлэг, дадал хандлагатай байх явдал юм.

ЧИХРИЙН ШИЖИН ӨВЧНИЙ УРЬДЧИЛАН СЭРГИЙЛЭЛТ

1. Зөв зохистой хооллох /нүүрс ус ихтэй хоол хүнсийг/гурил цагаан будаа элсэн чихэр/ хязгаарлах/
2. Идэвхтэй дасгал хөдөлгөөн хийх
3. Илүүдэл жингүй байх, илүүдэл жинтэй бол жингээ хасах
4. Тамхи, архи бусад хорт зуршлаас татгалзах
6. Сэтгэл зүйн таагүй байдал, бухимдлыг зохицуулахад суралцах
7. Цусны даралтыг хянах
8. Цусанд ИНЛП, холестерин, триглицеридын хэмжээг хэвийн байлгах
9. Жил бүр эрүүл мэндийн урьдчилан сэргийлэх үзлэгт хамрагдах (ялангуяа эрсдэлт бүлгийн хүмүүс)

ХЭРЭВ ТА

- Илүүдэл жинтэй
- Гэр бүлийн аль нэг гишүүн чихрийн шижин өвчтэй
- Цусны даралт ихэсдэг
- Цусанд холестерин, триглицеридын хэмжээ их гарсан
- Жирэмсэн үедээ цусны сахар ихдэж байсан эсвэл 4 кг-аас дээш жинтэй хүүхэд төрүүлж байсан зэрэг эрсдэлт хүчин зүйл байвал эмчид хандан чихрийн шижин өвчин байгаа эсэхийг шалгуулаарай !