



ЭРҮҮЛ  
МЭНДИЙН ЯАМ



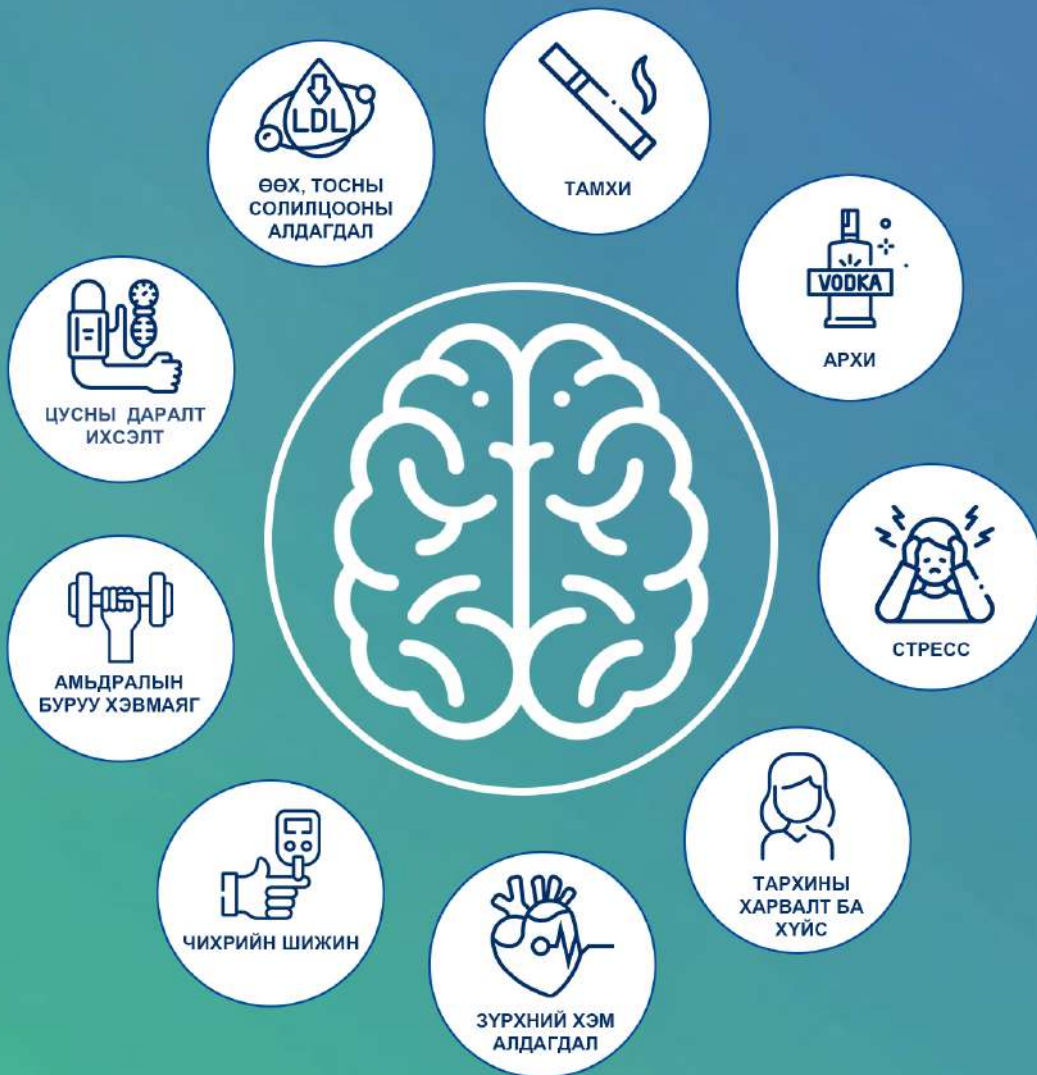
БОЛОВСРОЛ,  
ШИНЖЛЭХ УХААНЫ ЯАМ



Т.ШАГДАРСУРЭНГИЙН НЭРЭМЖИТ  
АНАГААХ УХААНЫ ХҮРЭЭЛЭН

# ТАРХИНЫ ХАРВАЛТЫН УРЬДЧИЛАН СЭРГИЙЛЭЛТ

ОЛОН НИЙТЭД ЗОРИУЛСАН ЗӨВЛӨМЖ



**Зөвлөмж боловсруулсан:**

Б.Чимэглхам	Мэдрэл судлалын секторын эрхлэгч, АУ-ны доктор, дэд профессор
Б.Хандсүрэн	Мэдрэл судлалын секторын ЭША, АУ-ны магистр
Д.Болормаа	Мэдрэл судлалын секторын ЭША, АУ-ны магистр

**Эх бэлтгэсэн:**

Э.Төгөлдөр	Мэдрэл судлалын секторын ЭША
------------	------------------------------

Т.Шагдарсүрэнгийн нэрэмжит Анагаах ухааны хүрээлэнгийн  
Эрдмийн зөвлөлийн 2022 оны 02 сарын 25-ны өдрийн хурлаар  
батлав (ЭЗ-ийн хурлын тогтоол №1, 2022.02.25).

# **ТАРХИНЫ ХАРВАЛТЫН УРЬДЧИЛАН СЭРГИЙЛЭЛТ**

**ОЛОН НИЙТЭД ЗОРИУЛСАН ЗӨВЛӨМЖ**

## ӨМНӨХ ҮГ

Дэлхий дахинд халдварт бус өвчин ялангуяа зүрх, судасны өвчний тархалт, түүнээс шалтгаалсан хөдөлмөрийн чадвар алдалт, нас баралтын хэмжээ өндөр хэвээр байна. Монгол улс тархины судасны цочмог өвчин буюу тархины харвалтаас шалтгаалсан нас баралтын үзүүлэлтээр дэлхийн улс орнуудын дунд 3-р байранд орж байна (ДЭМБ, 2018). Академич Т.Шагдарсүрэнгийн нэрэмжит Анагаах ухааны хүрээлэнгийн Мэдрэл судлалын сектор 1980-аад оноос хойш Монгол хүн амын дунд тархины судасны эмгэг, тархины харвалтын тархварзүйн болон эмнэлзүйн судалгааг хийсээр ирсэн.

Тус сектор ЭМЯ-ны захиалга, БШУЯ-ны Шинжлэх ухаан технологийн сангийн санхүүжилтээр 2018-2021 онд “Улаанбаатар хотын насанд хүрэгсдийн дундах тархины харвалт өвчний регистр судалгаа-өвчлөл, нас баралтын тархварзүйн мониторинг аргыг туршин нэвтрүүлэх” сэдэвт шинжлэх ухаан технологийн төслийн хүрээнд энэхүү зөвлөмжийг боловсруулан хүргэж байна.

Бид Улаанбаатар хотын насанд хүрсэн хүн амд тохиолдсон тархины харвалтын шинэ тохиолдол бүрийг бүртгэн судлахад тархины харвалтаар 16-92 насныхан өвдөж, нас ахих тутам өвчлөл нэмэгдэх зүй тогтолтой байсан боловч 45-аас доош насны хүн амын дунд ихсэх хандлагатай байгаагийн зэрэгцээ ихэнх насны бүлэгт эрэгтэйчүүдийн өвчлөл эмэгтэйчүүдээс 1.54-2.42 дахин өндөр байгаа нь энэхүү зөвлөмжийг бэлтгэх гол шаардлага болсон билээ.

Уг зөвлөмжийг нийт ард иргэдэд тархины харвалт өвчнийг үүсгэдэг эрсдэлт хүчин зүйлс, тэдгээрээс хэрхэн урьдчилан сэргийлэх талаар мэдлэгтэй болж, өдөр тутмын амьдралдаа хэрэгжүүлэх дадал, зуршлыг бий болгох зорилгоор энгийн үг, хэллэгээр, зураг дүрслэлтэйгээр, өөрсдийн судалгааны үр дүнгээс шигтгэн оруулж бэлтгэлээ.

Та бүхний эрүүл мэндийн боловсролыг дээшлүүлэх, амьдралын зөв дадал зуршлыг эрхэмлэх эрмэлзэлд үнэтэй хувь нэмэр оруулна гэдэгт бид итгэлтэй байна.

Б.Чимэглхам  
Төслийн удирдагч,  
АУ-ны доктор, дэд профессор,  
Мэдрэл судлалын секторын эрхлэгч

# АГУУЛГА

---

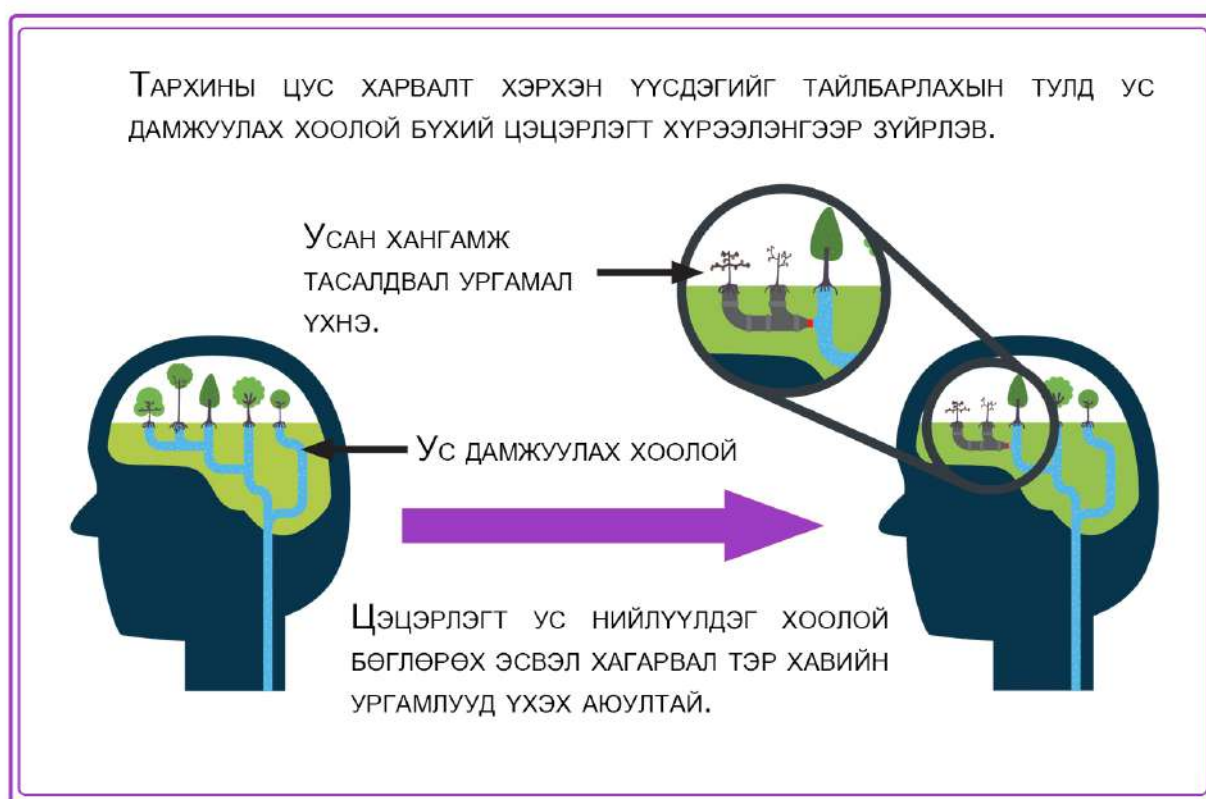
ТАРХИНЫ ХАРВАЛТ ГЭЖ ЮУ ВЭ?	1
ЦУСНЫ ДАРАЛТ ИХСЭЛТ (АРТЕРИЙН ГИПЕРТЕНЗ)	2
ӨӨХ, ТОСНЫ СОЛИЛЦООНЫ АЛДАГДАЛ (ХОЛЕСТЕРОЛ ИХСЭХ)	6
ЧИХРИЙН ШИЖИН	9
ЗҮРХНИЙ ХЭМ АЛДАГДАЛ, ЗҮРХНИЙ БУСАД ӨВЧИН	11
ТАМХИ	14
АРХИ	16
СТРЕСС	18
АМЬДРАЛЫН БУРУУ ХЭВ МАЯГ	20
ТАРХИНЫ ХАРВАЛТ БА ХҮЙС	23



# ТАРХИНЫ ХАРВАЛТ

## ТАРХИНЫ ХАРВАЛТ ГЭЖ ЮУ ВЭ?

ТАРХИНЫ АРТЕРИЙН СУДАС БӨГЛӨРСӨН ЭСВЭЛ ХАГАРСНААС ТАРХИНЫ ЦУСАН ХАНГАМЖ ГЭНЭТ ТАСАЛДАХЫГ **ТАРХИНЫ ХАРВАЛТ** гэнэ. Тархины хэвийн үйл ажиллагаанд шаардлагатай глюкоз, хүчилтөрөгч бүхий цусан хангамж дутагдсанаас тархины үйл ажиллагаа алдагдаж үхэлд ч хүргэх аюул учруулдаг.



## ТАРХИНЫ ХАРВАЛТАНД ХҮРГЭДЭГ ЭРСДЭЛТ ХҮЧИН ЗҮЙЛС ТЭДГЭЭРЭЭС СЭРГИЙЛЭХ АРГА

Тархины харвалт дэлхий дахинаа нас баралт, хөдөлмөрийн чадвар алдалтаар тэргүүлэх шалтгаан болсон өвчин хэдий ч цөөн тооны гол эрсдэлт хүчин зүйлсийг анхаарч үзвэл ихэнх цус харвалтаас урьдчилан сэргийлэх боломжтой. Тархины харвалтаар өвдөх эрсдэлийг нэмэгдүүлдэг дараах хүчин зүйлсийг олон судалгаагаар тогтоосон байна. Үүнд: цусны даралт ихсэлт, өөх тосны солилцооны алдагдал (холестерол ихсэх), чихрийн шижин, зүрхний хэм алдагдал, тамхи, архи, стресс, амьдралын буруу хэв маяг, хөдөлгөөний хомсдол, буруу хооллолт



# ЦУСНЫ ДАРАЛТ ИХСЭЛТ (АРТЕРИЙН ГИПЕРТЕНЗ)

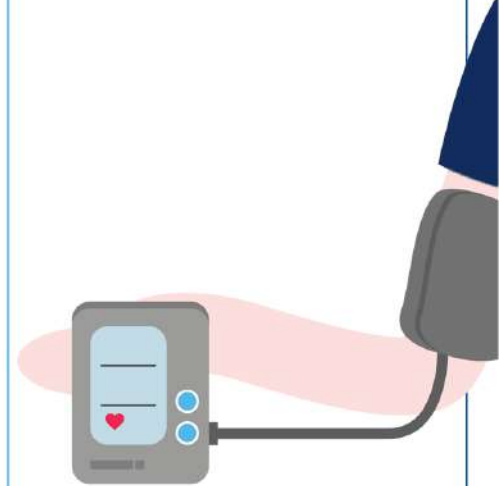


Цусны даралт ихсэлт тархинд харвалт болох эрсдэлийг 4-6 дахин ихэсгэдэг. Тархины харвалттай өвчтөнүүдийн 60% даралт ихэсдэг байна. Бидний судалгаагаар тархины харвалттай хүмүүст цусны даралт ихсэлт тархины харвалтаар өвдөөгүй хүмүүстэй харьцуулахад 1.5 дахин илүү тохиолдож байна.

## ЦУСНЫ ДАРАЛТ ИХСЭЛТ ГЭЖ ЮУ ВЭ?



Цусны даралт ихсэлтийн тодорхойлолт 130/80 мм.муб ба түүнээс дээш хэмжээ юм. Цусны даралт ихсэх нь дэлхийн хүмүүсийн тал орчимд тохиолддог ихэвчлэн мэдэгдэхүйц шинж тэмдэг илэрдэггүй, эмчилгээ хийлгээгүй тохиолдолд цусны судсыг гэмтээж, тархины харвалт зэрэг олон ноцтой өвчинд хүргэдэг.



## ЦУСНЫ ДАРАЛТ ИХСЭЛТИЙГ ХЭРХЭН ОНОШИЛДОГ ВЭ?



130/80 ↑

Цусны даралт ихсэлтийг шалгах цорын ганц арга бол цусны даралтын аппарат ашиглан шалгах арга. Таны цусны даралтыг шалгах үед эрүүл мэндийн мэргэжилтэн систол ба диастолийн даралт гэж нэрлэдэг хоёр тоог бүртгэнэ. Систолийн даралт буюу өндөр тоо нь таны биед эргэлдэж буй цус шахах хүчний хэмжүүр, диастолийн даралт нь таны биеийн цусны урсгалыг эсэргүүцэх түвшин юм.

## ЦУСНЫ ДАРАЛТ ИХСЭЛТ ТАРХИНЫ ХАРВАЛТТАЙ ХЭРХЭН ХОЛБОГДДОГ ВЭ?



Цусны даралт тогтмол өндөр байх нь таны цусны эргэлт, зүрх судасны тогтолцооны алдагдал үүсгэнэ. Энэ нь таны цусны судсыг, тэр дундаа тархины судсыг цаг хугацааны явцад улам хатууруулж, нарийсгахад хүргэдэг. Атеросклероз гэж нэрлэдэг энэхүү процесс тархины судас бөглөрөх эрсдэлийг ихэсгэх эсвэл тархины судсанд цусны урсгалын даралтыг нэмэгдүүлж, улмаар судас хагарч харвалтанд хүргэдэг. Хэрэв тархины аль нэг хэсэгт цусан хангамж алдагдвал үхэлд ч хүргэх аюултай.



## ЦУСНЫ ДАРАЛТ ИХСЭЛТИЙН ШАЛТГААН

### ■ НАС



НАС - ХЭРЭВ ТА 65-ААС ДЭЭШ НАСТАЙ БОЛ ЦУСНЫ ДАРАЛТ ИХСЭХ ЭРСДЭЛ ӨНДӨР

### ■ ГЕНЕТИК



ГЕНЕТИК - ХЭРЭВ ТАНЫ ОЙРЫН ТӨРӨЛД ЦУСНЫ ДАРАЛТ ИХЭСДЭГ ХҮН БАЙВАЛ ИЛҮҮ ЭРСДЭЛТЭЙ

### ■ ЭРҮҮЛ МЭНДИЙН БАЙДАЛ



ЧИХРИЙН ШИЖИН ӨВЧТЭЙ ХҮМҮҮСИЙН ЦУСНЫ ДАРАЛТ ИХСЭХ МАГАДЛАЛ ИЛҮҮ. БӨӨРНИЙ ӨВЧИН ЦУСНЫ ДАРАЛТ ИХСЭЛТЭЭС ШАЛТГААЛЖ БОЛОХ БА ЭРГЭЭД ЦУСНЫ ДАРАЛТ ИХСЭЛТ БӨӨРИЙГ ГЭМТЭЭДЭГ.

### ■ ЖИРЭМСЛЭЛТ



ЖИРЭМСЭН ҮЕД ДААВРЫН ӨӨРЧЛӨЛТ ЦУСНЫ ДАРАЛТ ИХСЭХ, ХАРВАХ ЭРСДЭЛИЙГ НЭМЭГДҮҮЛДЭГ. ТИЙМЭЭС ЖИРЭМСНИЙ ХЯНАЛТАНД ЭРТ ОРОХ ХЭРЭГТЭЙ.

## ЦУСНЫ ДАРАЛТ ИХСЭЛТ БА АМЬДРАЛЫН БУРУУ ХЭВ МАЯГ

Цусны даралт ихсэлт амьдралын хэв маягийн олон хүчин зүйлтэй холбоотой байдаг. Эдгээр хүчин зүйлсийг анхаарч үзэх, мөн эрт илрүүлснээр цусны даралт ихсэлт цаашлаад тархины харвалтаас урьдчилан сэргийлэхэд ач тустай. Үүнд:

### ■ ДАСГАЛ ХӨДӨЛГӨӨН



Тогтмол дасгал хөдөлгөөн хийх нь цусны даралтыг хянах, урьдчилан сэргийлэхэд тусална. Тархины харвалт, бусад өвчний эрсдэлийг бууруулахын тулд долоо хоногт 3-5 удаа 30 минут эрчимтэй дасгал (зүрхний цохилт түргэсч, хөлс гарах нь эрчимтэй дасгал болно) хийхийг зөвлөдөг.

### ■ ИЛҮҮДЭЛ ЖИНТЭЙ ЭСВЭЛ ТАРГАЛАЛТ



Хэт их жин, ялангуяа хэвлийн таргалалт (бүсэлхийн тойргийн хэмжээ ташаан тойргоос илүү) таны зүрх, бусад эрхтэнд нэмэлт ачаалал өгч, цусны даралт ихсэх, чихрийн шижин өвчнөөр өвдөх эрсдэлийг нэмэгдүүлдэг бөгөөд энэ нь тархины харвалтын эрсдэлийг бас нэмэгдүүлдэг.

### ■ ХООЛНЫ ДЭГЛЭМ



Хэт боловсруулсан хоол хүнс давс, өөх тос, элсэн чихэр их хэмжээгээр агуулдаг бөгөөд энэ нь цусны даралт ихсэх, таргалах эрсдэлийг нэмэгдүүлдэг. Жимс, хүнсний ногоо, бүхэл үр тариа, эрүүл өөх тос, давс бага агуулсан эрүүл хооллолт цусны даралт ихсэлтээс урьдчилан сэргийлнэ.





## ХОЛЕСТЕРОЛ



Цусны даралт өндөртэй хүмүүсийн талаас илүү хувь нь ХОЛЕСТЕРОЛ ИХТЭЙ БАЙДАГ. ХАНАСАН ӨӨХ ТОС БАГАТАЙ ХООЛНЫ ДЭГЛЭМ БАРЬЖ, ТОГТМОЛ ДАСГАЛ ХИЙХ НЬ СУДАСНЫ ХАТУУРЛААС УРЬДЧИЛАН СЭРГИЙЛЭХЭД ТУСАЛДАГ. ХООЛНЫ ДЭГЛЭМИЙГ ӨӨРЧЛӨХ ЗАМААР ХОЛЕСТЕРОЛЫГ ЗОХИЦУУЛАХ БОЛОМЖГҮЙ БОЛ ХОЛЕСТЕРОЛ БУУРУУЛАХ ЭМ УУХ НЬ ЦУС ХАРВАЛТЫН ЭРСДЭЛИЙГ БУУРУУЛЖ БОЛДОГ.

## СОГТУУРУУЛАХ УНДАА



Согтууруулах ундааны байнгын болон хэт их хэрэглээ нь цусны даралт ихсэлт, зүрхний хэм алдагдах эмгэг үүсгэдэг учир харвах эрсдэлийг нэмэгдүүлдэг. Согтууруулах ундааг огт хэрэглэхгүй байх эсвэл өдөрт 2 нэгжээс (1 нэгж=25мл цагаан архи, 100мл дарс, 330мл шар айраг) бага согтууруулах ундаа хэрэглэх нь эрсдэлийг бууруулна.

## СТРЕСС



Тогтмол стресст өртөх нь цусны даралтыг нэмэгдүүлдэг бөгөөд цаг хугацаа өнгөрөх тусам судас гэмтээж, тархины харвалт, бусад өвчний эрсдэлийг нэмэгдүүлдэг.

## ТАМХИ ТАТАХ



Тамхи татах нь цусны даралтыг нэмэгдүүлж, судас гэмтэх, тархины харвалт болон бусад олон өвчнийг үүсгэдэг.

### ЦУСНЫ ДАРАЛТЫГ ХЭРХЭН ЗӨВ ҮЗЭХ ВЭ?

- |   |   |
|---|---|
| • Даралт хэмжихийн өмнөх бэлтгэл            | 30 минутын дотор тамхи татахгүй, дасгал хийхгүй, кофе, ногоон цай, энергийн ундаа гэх мэт кофеин агуулсан уух зүйл хэрэглэхгүй байх |
| • Ярьж болохгүй                             | даралт хэмжиж байх үед ярих нь 10-15 нэгж илүү заадаг   |
| • Ханцуйгаа шуух                            | хувцасны гадна талаас хэмжсэн үед 10-40 нэгж илүү заадаг  |
| • 5 минут хүлээж, сандлын түшлэг налж сууна | даралтаа хэмжүүлэхээс өмнө 5 минут тайван сууж, амрах хэрэгтэй. Сандлын түшлэгээ бүрэн налж суугаагүй үед 5-10 нэгж илүү заадаг     |
| • Гараа зүрхтэй харалдаа байрлуулах         | Гараа буруу байрлуулсан үед 10-13 нэгж илүү заадаг  |
| • Хөлийн ул шаланд бүрэн тулна              | Өлмий дээр тулсан үед 5-10 нэгж илүү заадаг   |
| • Хөлөө ачихгүй суух                        | Хөлөө ачсан үед 2-8 нэгж илүү заадаг  |



# Цусны даралтыг хэрхэн зөв үзэх вэ?

Даралт хэмжихийн өмнөх бэлтгэл

Ярьж болохгүй

Ханцуйгаа шуух

5 минут хүлээж, сандтын түшлэг налж сууна

Гараа зүрхтэй харалдаа байрлуулах

Хөлийн ул шаланд бүрэн тулна

Хөлөө ачихгүй суух



# ӨӨХ, ТОСНЫ СОЛИЛЦООНЫ АЛДАГДАЛ (ХОЛЕСТЕРОЛ ИХСЭХ)

Цусан дахь холестеролын хэмжээ ихсэх нь тархины харвалт үүсгэх эрсдэлт хүчин зүйл болж байна. Холестеролын хэмжээ 1 ммол/л-ээр ихсэх тутам харвалтанд өртөх эрсдэл 25%-иар ихэсдэг. Тархины харвалттай өвчтөнүүдийн 49.2%-д холестерол ихэссэн байна. Бидний судалгаагаар цусан дахь бага нягтралт липопротейн, триглицеридийн хэмжээ тархины цус тасалдах харвалттай хүмүүст тархины харвалт болоогүй хүмүүстэй харьцуулахад өндөр байсан.

## ХОЛЕСТЕРОЛ ГЭЖ ЮУ ВЭ, ХЭРХЭН ХАРВАЛТЫН ЭРСДЭЛИЙГ НЭМЭГДҮҮЛДЭГ ВЭ?



Холестерол нь өөх тосны солилцооны бүтээгдэхүүн ба цусанд эргэлдэж байдаг. Хүний биеийн дийлэнх холестерол элгэнд нийлэгждэг ба цусанд липопротейн уургаар зөөвөрлөгддөг. Их нягтралт липопротейн ба бага нягтралт липопротейн гэсэн 2 төрлийн липопротейн байдаг. Тархины харвалт бага нягтралт липопротейн ихэссэнтэй холбоотой. Цусанд их хэмжээгээр эргэлдэх бага нягтралт липопротейн артерийн судасны хананд хуримтлагдан цусны эргэлтийн тогтолцоог алдагдуулдаг учраас “муу” холестерол гэж нэрлэдэг. Энэ нь тархины харвалт үүсэх эрсдэлийг нэмэгдүүлдэг. Их нягтралт липопротейн нь цусны эсээс бага нягтралт липопротейныг элгэнд зөөвөрлөн, боловсруулж биеэс гадагшлуулдаг.

## ТАНЫ ЦУСАН ДАХ ХОЛЕСТЕРОЛЫН ТҮВШИН ӨНДӨР БАЙГААГ ХЭРХЭН МЭДЭХ ВЭ?



Цусан дахь холестеролын түвшин өндөр байгаагаа мэдэх цорын ганц арга бол цусны шинжилгээгээр өөх тосны солилцооны доорх үзүүлэлтүүдийг үзнэ

- Нийт холестерол
- Сайн холестерол буюу их нягтралт липопротейн
- Муу холестерол буюу бага нягтралт липопротейн - энэ нь харвалт болон зүрхний эмгэгийг илүү үүсгэнэ.
- Триглицерид- өөхний бодис бөгөөд муу холестеролтой ижил.



Хэвийн түвшин хүн бүрт янз бүр бөгөөд эмч танд ямар түвшинд байхыг хэлж өгнө, гэвч ямар түвшинд байвал эрүүл байх вэ гэсэн түвшин байна.


- Нийт холестерол  $\leq 5$  ммол/л
- Их нягтралт липопротейн  $\geq 1$  ммол/л
- Бага нягтралт липопротейн  $\leq 3$  ммол/л
- Триглицерид  $\leq 2.3$  ммол/л



## ■ ЯАГААД ХОЛЕСТРОЛЫН ТҮВШИН ӨНДӨР БАЙДАГ ВЭ?

Цусан дах холестеролын түвшин бидний идэж буй зүйлсийг илтгэж байдаг. Ханасан тосны хүчил, транс тосны агууламж өндөртэй хоол хүнс хэрэглэх нь бага нягтралт липопротейны түвшинг ихэсгэн зүрх судасны тогтолцооны эмгэг, тархины харвалтыг үүсгэх эрсдэлийг нэмэгдүүлдэг. Дараах хүнсний бүтээгдэхүүнүүдэд ханасан ба транс тосны агууламж өндөр байдаг.



- Сүүтэй ба цагаан шоколад, тоффее, бялуу, кекс, жигнэмэг
- Их хэмжээгээр шарсан хуурсан хоол хүнс
- Нарийн боов, чокопай
- Өөх ихтэй мах (хонины сүүл, үхрийн өвчүүг хамааруулахгүй)
- Боловсруулсан бүтээгдэхүүнүүд жишээ нь зайдас, бургер, пицца г.м
- Цөцгийн тос, гахайн өөх, маргарин, дотор өөх
- Коконат ба дал модны тос
- Өрөм, цөцгий, сүү, тараг, тос, бяслаг зэрэг тослог сүү, сүүн бүтээгдэхүүн



Хоол хүнснээс гадна дорх хүчин зүйлс нь холестеролын түвшинг өндөр болоход нөлөөлнө. Үүнд:

- Биеийн жингийн индекс 25-тай тэнцүү буюу их байх
- Цусны даралт их байх
- Чихрийн шижинтэй байх

## ■ ХОЛЕСТРОЛОО ЯАЖ БУУРУУЛАХ ВЭ?

Холестролын түвшинг бууруулах олон арга байдаг. Доор дурьдсан аргуудыг хэрэгжүүлэх хэрэгтэй.

### ■ ЭРҮҮЛ ХООЛЛОХ

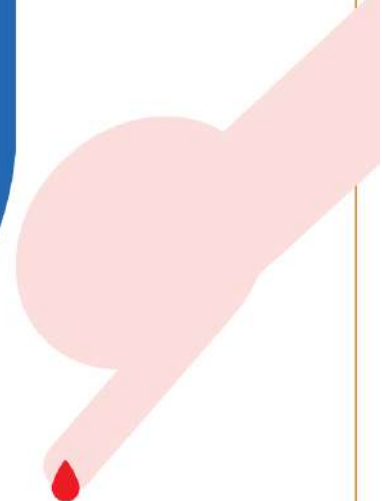
- **Хоол хүнсэндээ эслэг түлхүү хэрэглэх** - Эслэг агуулсан хүнсийг түлхүү идэх ялангуяа жимс, хүнсний ногоо, буурцаг, овъёос зэргийг хэрэглэх нь бага нягтралт липопротейныг бууруулдаг болох нь тогтоогдсон.
- **Хоолондоо Омега-3 илүү хэрэглэх** - Омега-3 ихээр агуулдаг тослог загасыг долоо хоногт дор хаяж 100гр идэх эсвэл бүхэл үр тариа ихээр хэрэглэх нь их нягтралт липопротейны (сайн холестерол) хэмжээг ихэсгэж, цусанд эргэлдэх бага нягтралт липопротейныг (муу холестерол) арилгахад дэмжлэг болдог.



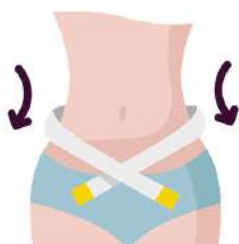
## ИДЭВХИТЭЙ ХӨДӨЛГӨӨНТЭЙ БАЙХ



Тогтмол идэвхитэй дасгал хөдөлгөөн хийх нь нийт холестерол, бага нягтралт липопротеин, триглицеридийг бууруулах сайн арга юм.



## ИЛҮҮДЭЛ ЖИНГЭЭ БУУРУУЛАХ



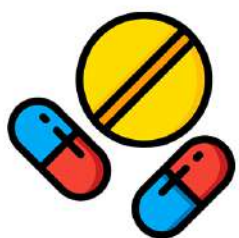
Илүүдэл жингээ бууруулах нь бага нягтралтай липопротеиныг бууруулах хамгийн сайн арга.

## ТАМХИНААС ГАРАХ



Тамхи хүний биеийн хэвийн үйл ажиллагааг алдагдуулж, эрүүл мэндэд сөргөөр нөлөөлөн, цусан дах холестеролын түвшинг ихэсгэнэ. Тамхи татахаа болих нь холестеролын түвшинг бууруулж, тархины харвалт болон бусад өвчин үүсэх эрсдэлийг бууруулдаг.

## ХОЛЕСТЕРОЛ БУУРУУЛАХ ЭМ УУХ



Хэрэв таны холестеролын түвшин амьдралын хэв маягаа өөрчилсөн ч буурахгүй, эсвэл тархины харвалт үүсгэх олон эрсдэлт хүчин зүйлс хавсарсан бол эмч танд цусан дах холестеролын түвшин бууруулах эмийн эмчилгээг зөвлөнө. Цусан дах холестерол ихэссэн үед бууруулах зорилгоор хамгийн өргөн хэрэглэдэг эм бол статин юм. Хэрэв танд статин зохимжтой биш бол эмч өөр эм зөвлөнө. Хэрэв та эмчийн заавраар статины бүлгийн эм ууж байгаа бол эмч зөвлөөгүй тохиолдолд эмээ өөрөө зогсоож болохгүй.

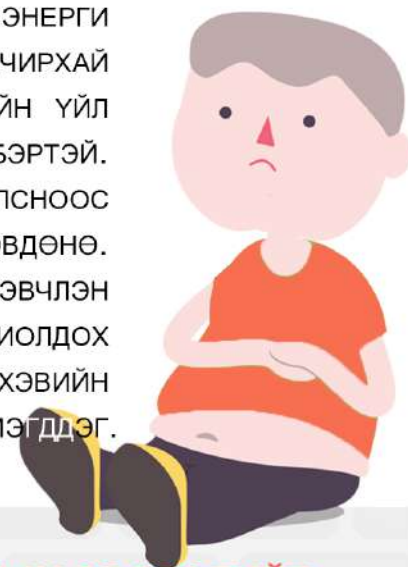


# ЧИХРИЙН ШИЖИН

Чихрийн шижин тархины харвалт үүсгэх эрсдэлийг 2 дахин ихэсгэдэг. Чихрийн шижинтэй хүмүүсийн нас баралтын шалтгааны 20%-ийг тархины харвалт эзэлдэг. Тархины харвалттай 5 хүн тутмын 1 чихрийн шижинтэй ба чихрийн шижинтэй харвалтаар өвдсөн хүмүүсийн тавилан бусад хүн амтай харьцуулахад тааруу байдаг. Бидний судалгаагаар тархины харвалттай хүмүүст цусан дах глюкозын түвшин дунджаар 6.5 ммоль/л, тархины харвалтаар өвдөөгүй хүмүүст дунджаар 4.6 ммоль/л байсан ба асуумжаар тархины харвалттай хүмүүст тархины харвалтаар өвдөөгүй хүмүүстэй харьцуулахад чихрийн шижин 2 дахин илүү тохиолдож байсан.

## ЧИХРИЙН ШИЖИН ГЭЖ ЮУ ВЭ?

Нойр булчирхайнаас ялгарах инсулин нь цусан дах глюкозыг энерги болгон хувиргадаг. Чихрийн шижин өвчний үед нойр булчирхайн инсулин ялгаруулж чадахгүй эсвэл ялгарсан инсулин хэвийн үйл ажиллагааг явуулж чаддаггүй. Чихрийн шижин өвчин хоёр хэлбэртэй. 1-р хэлбэрийн чихрийн шижингийн үед инсулин ялгарахгүй болсноос цусанд глюкоз ихсэнэ. Ихэвчлэн хүүхэд ба өсвөр насныхан өвдөнө. Чихрийн шижингийн 2-р хэлбэр түгээмэл тохиолдож, ихэвчлэн насанд хүрэгчид өвдөнө. Жирэмсэн эмэгтэйчүүдэд тохиолдох жирэмсэний чихрийн шижин байдаг. Төрсний дараа энэ нь хэвийн болох хэдий ч 2-р хэлбэрийн чихрийн шижин үүсэх эрсдэл нэмэгддэг.



## ЧИХРИЙН ШИЖИН ЯАГААД ТАРХИНЫ ХАРВАЛТЫН ЭРСДЭЛИЙГ ИХЭСГЭДЭГ ВЭ?



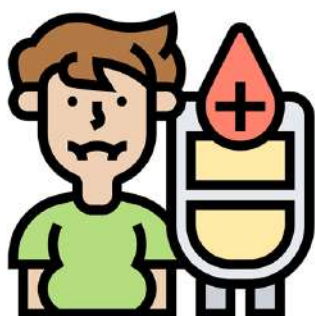
Чихрийн шижин судсыг хатууруулж (атеросклероз), цусны бүлэн үүсэх эсвэл судас хагарах эрсдэлийг ихэсгэдэг. Тархины харвалтанд хүргэдэг эрсдэлт хүчин зүйлс болох таргалалт, буруу хооллолт, хөдөлгөөний хомсдол, цусан дах холестеролын түвшин ихсэх зэрэг нь мөн чихрийн шижинг үүсгэнэ.

## ЧИХРИЙН ШИЖИНТЭЙ ГЭДГЭЭ ХЭРХЭН МЭДЭХ ВЭ?

Цус, шээсэнд глюкозын хэмжээг үзэж чихрийн шижинг оношилдог. Хэрэв танд чихрийн шижин, тархины харвалт, зүрх судасны өвчний эрсдэл байх эсвэл чихрийн шижингийн шинж тэмдэг (дор үзүүлэв) байвал эмчдээ хандана уу.



## 1 БА 2-Р ХЭЛБЭРИЙН ЧИХРИЙН ШИЖИНГИЙН ЭМНЭЛЗҮЙН ШИНЖ ТЭМДЭГ



- Ойр ойрхон шээх, ялангуяа шөнийн цагаар
- Ам их цангах
- Ядрах
- Жин аяндаа буурах
- Бэлэг эрхтэн загатнах, мөөгөнцөрийн халдвараар давтан өвдөх
- Шарх удаан эдгэрэх
- ХАРАА БҮРЭЛЗЭХ

## ХЭН ЧИХРИЙН ШИЖИНГИЙН 2-Р ХЭЛБЭРЭЭР ИЛҮҮ ӨВДӨХ ЭРСДЭЛТЭЙ ВЭ?



40-өөс дээш  
НАС

Ойрын хамаатан  
чихрийн  
шижинтэй байх  
(эцэг эх, ах, эгч  
гэх мэт)



Жингийн  
илүүдэлтэй  
эсвэл  
таргалалттай



Жирэмсэн,  
эсвэл өмнө нь  
жирэмсний  
чихрийн шижин  
оношлогдож  
байсан



Өмнөд Ази,  
Хятад, Африкийн  
Кариб, Африк  
гаралтай хар  
арьстан бол

## ЧИХРИЙН ШИЖИНГ ХЭРХЭН ЭМЧЛЭХ ВЭ?

Чихрийн шижингийн 2-р хэлбэрээр саяхан оношлогдсон болон биеийн жингийн илүүдлээ бууруулж чадсан хүмүүс цусан дах сахарын түвшингээ хэвийн байлгах боломжтой. Өдөр тутмын дасгал хөдөлгөөн, биеийн жингээ багасгах, эрүүл хоолны дэглэм баримтлах зэрэг нь цусны сахарыг бууруулдаг. Хэрэв та чихрийн шижин өвчинтэй гэж оношлогдсон бол цусны сахарын түвшингээ тогтмол хянаж, зөв хооллох нь чухал үр дүнтэй юм. Эм уух шаардлагатай эсэхийг эмчийн зөвлөсний дагуу шийдэх хэрэгтэй.

## ХЭРЭВ ТА ЧИХРИЙН ШИЖИНТЭЙ БОЛ ХЭРХЭН ХАРВАЛТААР ӨВДӨХ ЭРСДЭЛЭЭ БУУРУУЛАХ ВЭ?



Чихрийн шижинтэй хүмүүс харвалтын зарим эрсдэлт хүчин зүйлст анхаарлаа хандуулах хэрэгтэй.

- Цусны даралтаа хянах
- Холестерол хянах
- Тамхинаас гарах
- Хэвийн биеийн жингээ хадгалах
- Эрүүл хоол хүнс хэрэглэх
- Тогтмол дасгал хөдөлгөөн хийх



## ЗҮРХНИЙ ХЭМ АЛДАГДАЛ, ЗҮРХНИЙ БУСАД ӨВЧИН

# x5

Зүрхний олон өвчин тархины харвалтын эрсдэл болдог. Зүрхний хэм алдагдал тархины харвалт үүсэх эрсдэлийг 5 дахин нэмэгдүүлдэг. Бидний судалгаагаар тархины цус тасалдах харвалттай хүмүүст хэм алдагдал (тосгуурын жирвэгнээ) нь тархины харвалтаар өвдөөгүй хүмүүстэй харьцуулахад 1.3 дахин илүү тохиолдож байна.

### ■ ТОСГУУРЫН ЖИРВЭГНЭЭ БА ТАРХИНЫ ХАРВАЛТ



Тосгуурын жирвэгнээ нь зүрх жигд бус цохилох, ихэвчлэн хурдсах нөхцөлөөр илэрдэг зүрхний хэм алдагдах эмгэг. Тосгуурын жирвэгнээг эмчлэхгүй байх нь тархины харвалт үүсгэх гол эрсдэлт хүчин зүйл учир энэ эмгэгийн талаар мэдэж байх нь маш чухал. Тосгуурын жирвэгнээгийн эмчилгээг зөв оновчтой хийлгэснээр энэ өвчний шалтгаант харвалтыг бууруулж болно.

### ■ ТОСГУУРЫН ЖИРВЭГНЭЭ ГЭЖ ЮУ ВЭ?

Тосгуурын жирвэгнээтэй хүмүүсийн зүрхний дээд 2 хөндий (тосгуур) сайн агшдаггүй. Үүний улмаас зүрх цусаа гүйцэд шахахгүй хуримтлагдаж, бүлэн үүснэ. Үүссэн бүлэн цусанд орж биеэр эргэлдэх ба хэрэв тархинд хурвэл тархины судсыг бөглөж харвалт үүсгэнэ. Тосгуурын жирвэгнээгээр үүссэн харвалтын шалтгаант нас баралт өндөр хувьтай, хөдөлмөрийн чадвар алдалт илүү хүнд байдаг. Тосгуурын жирвэгнээгийн шалтгаант харвалтаас урьдчилан сэргийлэх өндөр боломжтой.



### ■ ТОСГУУРЫН ЖИРВЭГНЭЭГИЙН ҮЕД ЯМАР ШИНЖ ТЭМДЭГҮҮД ИЛРЭХ ВЭ?

Олон хүмүүсийн хувьд тосгуурын жирвэгнээ шинж тэмдэггүй байдаг бөгөөд зөвхөн биеийн үзлэг, зүрхний цахилгаан бичлэгийн шинжилгээгээр илрүүлдэг. Дараах шинж тэмдгүүд илэрч болно. Үүнд:



БИЕ ЯДРАХ, СУЛЬДАХ



ЦЭЭЖ ДОРГИХ,  
ДЭЛСЭХ



АМЬСГАЛ ДАВЧДАХ,  
СЭТГЭЛ ТҮГШИХ



УХААН БАЛАРТАХ



ЗҮРХНИЙ ЦОХИЛТ  
ХУРДАН, ЖИГД БИШ  
БАЙХ



ТОЛГОЙ ЭРГЭХ



ТАМИРДАХ



ДАСГАЛ ХӨДӨЛГӨӨН  
ХИЙХ ҮЕД СУЛЬДАЖ  
ЦУЦАХ





## ■ ТОСГУУРЫН ЖИРВЭГНЭЭГИЙН ШАЛТГААН ЮУ ВЭ?

Тосгуурын жирвэгнээгийн шалтгаан тодорхойгүй. Эрүүл хүмүүс өвдөж болох ч нас ахих тутам, өмнө нь зүрхний өвчнөөр өвдөж байсан эсвэл доор дурьдсан өвчин эмгэгтэй бол тосгуурын жирвэгнээгээр өвдөх магадлалтай. Үүнд:



Чихрийн шижин



Уушгины эмгэг – уушгины архаг бөглөрөлт өвчин, гуурсан хоолойн багтраа, уушгины үрэвсэл, уушгины эмболизм, уушгины хавдар



Бамбай  
булчирхайн  
гормон ихсэх  
(Гипертироидизм)



Тосгуурын жирвэгнээ эрэгтэйчүүдэд эмэгтэйчүүдээс илүү тохиолддог.

## ■ ТОСГУУРЫН ЖИРВЭГНЭЭГ ЯАЖ ОНОШИЛОХ ВЭ?

Та зүрхний цохилтоо тоолох энгийн аргаар тосгуурын жирвэгнээг оношилж болно. Зарим аппаратын тусламжтайгаар зүрхний цохилтын тоог хянаж, жигд бус байдлыг илрүүлнэ. Өөрөө өөрийгөө шалгах, төхөөрөмж (холтер) зүүх зэрэг нь тосгуурын жирвэгнээг илрүүлэх сайн арга бөгөөд энэ талаар эмчээсээ зөвлөгөө авах хэрэгтэй. Хэрэв таны зүрхний цохилт тогтмол 60-аас бага эсвэл 100-аас их байвал та эмчид хандах хэрэгтэй бөгөөд эмч танд илүү дэлгэрэнгүй шинжилгээнүүдийг хийж оношийг тогтооно.

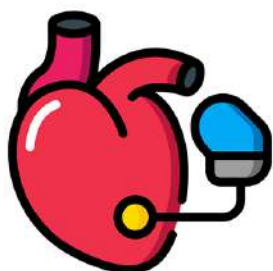
## ■ ТОСГУУРЫН ЖИРВЭГНЭЭГ ХЭРХЭН ЭМЧИЛДЭГ ВЭ?



Хэрэв та өөр өвчнөөр нөхцөлдсөн (жишээ нь гипертироидизм зэрэг) тосгуурын жирвэгнээтэй бол үндсэн өвчнийг эмчлэн, нэмэлт эмчилгээ шаардлагагүйгээр засарна. Хэрэв тосгуурын жирвэгнээ үүсгэх өөр өвчин байхгүй бол эмч танд зүрхний хэмнэлийг сэргээх, зүрхний цохилтыг хянах, тархины харвалтын эрсдэлийг бууруулахад туслах эмийн эмчилгээг зөвлөнө. Тосгуурын жирвэгнээтэй өвчтөнд тархины харвалт үүсгэх эрсдэл дунд ба өндөр зэрэгтэй бол антикоагулянт эмчилгээг зөвлөнө. Антикоагулянт нь цусны бүлэн үүсэхээс сэргийлнэ. Хэд хэдэн төрлийн антикоагулянт байх ба эмч танд тохирохыг зөвлөнө. Варфарин хамгийн түгээмэл хэрэглэгддэг ба цусны шинжилгээгээр хянан, оновчтой тунг зохицуулж, цус алдах эрсдэлийг бууруулна.



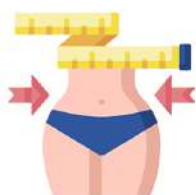
## ■ ТОСГУУРЫН ЖИРВЭГНЭЭГ ХЭРХЭН ЭМЧИЛДЭГ ВЭ?



ВАРФАРИН ЭМ ХАРВАХ ЭРСДЭЛИЙГ БУУРУУЛАХАД ТУСЛАХ Ч БУСАД ЭМҮҮДТЭЙ ХАРИЛЦАН ҮЙЛЧИЛЖ ЭРҮҮЛ МЭНДЭД НОЦТОЙ БАЙДЛЫГ ҮҮСГЭДЭГ. ХЭРЭВ ТАНД ЭМЧ ВАРФАРИН ЭМЧИЛГЭЭ ЗӨВЛӨСӨН БОЛ ТАНЫ ОДОО УУЖ БУЙ ЭМ ЭСВЭЛ УУХ ШИНЭ ЭМ НЬ ВАРФАРИНТАЙ ЦУГ ХЭРЭГЛЭХЭД АЮУЛГҮЙ ЭСЭХ ТАЛААР ЭМЧЭЭСЭЭ АСУУЖ ТОДРУУЛАХ НЬ МАШ ЧУХАЛ ЮМ. МӨН СОГТУУРУУЛАХ УНДААГ ХЭТРҮҮЛЭН ХЭРЭГЛЭХЭЭС ЗАЙЛСХИЙХ ХЭРЭГТЭЙ. ЦУС БҮЛЭГНЭЛТЭЭС СЭРГИЙЛЭХ ХЭД ХЭДЭН ШИНЭ ЭМЧИЛГЭЭ ГАРСАН БӨГӨӨД БУСАД ЭМҮҮДТЭЙ ХАРИЛЦАН ҮЙЛЧИЛДЭГГҮЙ, ТОГТМОЛ ЦУСНЫ ШИНЖИЛГЭЭ ШААРДДАГГҮЙГЭЭРЭЭ ӨМНӨХ ЭМЧИЛГЭЭНЭЭС ДАВУУ ТАЛТАЙ. ХЭРЭВ ТАНЫ ТОСГУУРЫН ЖИРВЭГНЭЭ ЭМЭЭР ЭМЧЛЭГДЭХГҮЙ БАЙГАА БОЛ КАРДИОВЕРС, КАТЕТРТ АБЛАЦИ, ПЕЙСМЕЙКЕР ТӨХӨӨРӨМЖ СУУЛГАХ ЗЭРЭГ ЭМЧИЛГЭЭНҮҮДЭЭС ЭМЧ ТАНД СОНГОЖ ЭМЧИЛНЭ.

## ■ ТОСГУУРЫН ЖИРВЭГНЭЭГЭЭС СЭРГИЙЛЭХИЙН ТУЛД ЮУ ХИЙХ ВЭ?

ТА ТОСГУУРЫН ЖИРВЭГНЭЭ ҮҮСЭХ ЭРСДЭЛИЙГ БУУРУУЛАХ АРГА ХЭМЖЭЭ АВЧ ЧАДНА. **ЭРҮҮЛ АМЬДРАЛЫН ХЭВ МАЯГ** ЭРСДЭЛИЙГ БУУРУУЛЖ, БУСАД ЗҮРХ СУДАСНЫ ТОГТОЛЦООНЫ ЭМГЭГИЙГ ЭМЧЛЭХЭД ТУСЛАНА.



**Биеийн жингээ зохицуулах** - илүүдэл жинтэй байх нь тосгуурын жирвэгнээг үүсгэх бөгөөд нойрон дунд амьсгал тасалдах, чихрийн шижин, цусны даралт ихдэх өвчин үүсэхэд нөлөөлнө. Эдгээр эмгэгүүд тосгуурын жирвэгнээгийн эрсдэлийг нэмэгдүүлдэг юм.



**Өөх тос ихтэй хоол хүнсний хэрэглээг багасгах** – өөх тосны агууламж өндөртэй хоол хүнс тосгуурын жирвэгнээтэй холбоотой ба судасны хатуурал буюу атеросклероз үүсгэнэ.



**Согтууруулах ундааны хэрэглээг зөвлөмжийн дагуу мөрдөх** – согтууруулах ундааг хэтрүүлэн хэрэглэх нь тосгуурын жирвэгнээ, тархины харвалтанд хүргэдэг эрсдэлт хүчин зүйл юм.



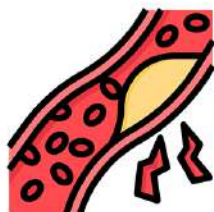
**Сэргээгч бодисуудаас зайлсхийх** - сэргээгч эмүүд (жоргүй олгодог ханиадны эмүүдэд байдаг), кофеин, энергийн ундааг хэтрүүлэн хэрэглэх нь тосгуурын жирвэгнээг үүсгэж болно.



# ТАМХИ

Тамхи судсан дотор цусны бүлэн, судасны хатуурал үүсэх үйл явцыг эрчимжүүлдэг. Тамхи татах, дам тамхидалтанд өртөх нь харвалтын эрсдэлт хүчин зүйлс болох нь тогтоогдсон. Өдөрт 40-өөс дээш тамхи татдаг хүмүүс өдөрт 10-аас доош тамхи татдаг хүмүүстэй харьцуулахад 2 дахин илүү харвалтанд өртөх эрсдэлтэй. Бидний судалгаагаар тархины харвалттай хүмүүст тамхины хэрэглээ тархины харвалтаар өвдөөгүй хүмүүстэй харьцуулахад 1.5 дахин илүү байна. Дам тамхидалтанд өртсөн хүмүүсийн харвалт болох эрсдэл 30%-иар нэмэгддэг.

## ■ ТАМХИ ЯАГААД ТАРХИНЫ ХАРВАЛТЫН ЭРСДЭЛИЙГ ИХЭСГЭДЭГ ВЭ?



Тамхины утаанд олон мянган хортой химийн бодисууд агуулагддаг бөгөөд эдгээр нь эсийг гэмтээж, цусны эргэлтийн системд нөлөөлж, тархины харвалт болох эрсдэлийг нэмэгдүүлнэ. Тамхи татах нь таны биеийн "сайн" холестеролын түвшинг бууруулж, "муу" холестеролын түвшинг нэмэгдүүлдэг. Тамхины утаа нүүрстөрөгчийн дутуу исэл ба никотин агуулдаг. Нүүрстөрөгчийн дутуу исэл нь цусан дахь хүчилтөрөгчийн хэмжээг бууруулдаг бол никотин зүрхний цохилтыг хурдасгаж, цусны даралтыг нэмэгдүүлдэг. Тамхины биед үзүүлэх дээрх сөрөг нөлөө нь судсыг хатууруулдаг.

Судасны хатуурлын улмаас (атеросклероз) судас нарийсч, уян хатан чанар буурч цусны урсгал удааширч, цусны даралт ихсэх, цус бүлэнтэх магадлал нэмэгддэг. Цусны бүлэн тархины судсыг бөглөж, тархины эсийг үхэлд хүргэдэг.

## ■ ИДЭВХГҮЙ БУЮУ ДАМ ТАМХИДАЛТ

# x2

Бусдын тамхины утаагаар амьсгалах нь харвах эрсдэлийг нэмэгдүүлдэг. Тамхи татдаг хүмүүстэй хамт амьдардаг хүмүүст тархины харвалт үүсэх эрсдэл тамхи татдаггүй хүмүүстэй хамт амьдардаг хүмүүсээс 2 дахин их байдаг.



## ТАМХИНААС ГАРАХ ҮР ДҮНТЭЙ ЮУ?

Та удаан хугацаанд тамхи татаж байгаад гарснаар цус харвах эрсдэл тэр даруй буурна. 8 цагийн турш тамхи татахгүй байснаар таны цусан дах хүчилтөрөгчийн хэмжээ нэмэгдэж, бие дэх нүүрстөрөгчийн дутуу исэл, никотины хэмжээ талаас дээш хувиар буурна. 2-12 долоо хоногийн турш тамхи татахгүй байснаар таны цусны эргэлтийн систем сайжирч эхэлнэ. Улмаар 2 жилийн дараа таны эрсдэл мэдэгдэхүйц буурч, 5 жилийн дараа таны бие тамхи татдаггүй хүмүүсийнхтэй адил болно.



## ТАМХИНААС ГАРАХ АРГА

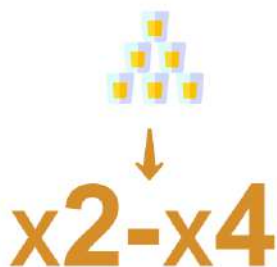
Никотин бол маш их донтуулдаг бодис бөгөөд тамхи татах нь хүмүүсийн зуршил болсон байдаг тул зогсооход хэцүү байдаг. Та муу зуршлаа орхихын тулд мэргэжилтнээс тусламж авах нь зуршлаа орхих магадлалыг дөрөв дахин нэмэгдүүлдэг. Хэрэв та тамхи татахаа зогсоохыг хүсвэл дүүргийн мэргэжлийн эмчээс зөвлөгөө авах эсвэл тамхинаас гарахад тань туслах дараах зөвлөгөөг хэрэгжүүлээрэй.

### Зургаан 3-ийн дүрэм

Зарлах	Би тамхи татахгүй байхаар шийдсэн гэдгээ найз нөхөддөө болон өөртөө хэл.
Зайлсхийх	10 минут хүлээ. Тамхи татах хүсэл ихэвчлэн 3-5 минут л үргэлжилнэ.
Зөв амьсгалах	Хоёроос гурван удаа гүн амьсгал авахад л тайвширна.
Зөвхөн шингэн уух	Нэг юмуу хоёр аяга шингэнийг аажмаар шимж уу.
Завгүй байх	Явган яв, хэн нэгэнтэй ярь, дуртай зүйлээ хий.
Зоригжуулах	Өөрийгөө зоригжуулж, би чадна гэж хичээх.



# АРХИ



Архи, согтууруулах ундаа (алкоголь) хэтрүүлэн хэрэглэх нь тархины харвалт үүсгэх эрсдэлийг нэмэгдүүлдэг. Нэг удаад 5 ба түүнээс дээш хундага архи уух нь тархины харвалтад хүргэх өндөр эрсдэлтэй юм. Бидний судалгаагаар тархины харвалттай хүмүүст согтууруулах ундааны хэрэглээ тархины харвалтаар өвдөөгүй хүмүүстэй харьцуулахад 1.7 дахин илүү байна. Согтууруулах ундааны хэт их хэрэглээ нь артерийн даралт ихэсгэдэг. Артерийн даралт ихсэлт нь цус харвах эрсдэлийг 2-4 дахин нэмэгдүүлдэг.

## СОГТУУРУУЛАХ УНДАА ЯАГААД ТАРХИНЫ ХАРВАЛТ БОЛОХ ЭРСДЭЛИЙГ ИХЭСГЭДЭГ ВЭ?

Архи, согтууруулах ундаа тогтмол хэтрүүлэн хэрэглэх эсвэл нэг удаа хэтрүүлэн хэрэглэх нь харвалт үүсгэх дараах хүчин зүйлстэй холбоотой учраас тархины харвалтын эрсдэлийг ихэсгэдэг.



**Артерийн даралт ихсэлт** - архи согтууруулах ундааг хэтрүүлэн хэрэглэх нь цусны даралтыг ихэсгэнэ. Цусны даралт өндөр байх нь тархины харвалтыг үүсгэх шалтгааны бараг 50% орчмыг эзлэнэ.



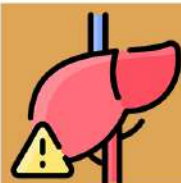
**Тосгуурын жирвэгнээ** - согтууруулах ундааг хэтрүүлэн хэрэглэх нь зүрхийг гэмтээж тосгуурын жирвэгнээг үүсгэнэ. Тосгуурын жирвэгнээтэй өвчтөнүүдэд харвалт үүсэх эрсдэл 5 дахин нэмэгддэг. Хэрэв та цус шингэлэх эм варфарин ууж байгаа бол согтууруулах ундаа уух нь таны цус бүлэгнэлтийг саатуулж тархинд эдийн цус харвалт үүсэх эрсдэлийг ихэсгэдэг.



**Чихрийн шижин** - Архи, согтууруулах ундаа хэтрүүлэн хэрэглэснээр чихрийн шижингийн 2-р хэлбэрийг бий болгоно.



**Таргалалт** - Архи, согтууруулах ундаа маш өндөр калоритой учир тогтмол их хэмжээгээр хэрэглэх нь биеийн жин нэмэгдүүлнэ эсвэл илүүдэл жингээ багасгахад хүндрэлтэй болгодог.



**Элэг гэмтэх** - Архи, согтууруулах ундаа хэтрүүлэн хэрэглэх нь элгийг гэмтээж, таны цусыг бүлэгнүүлэх бодис үүсэлтийг алдагдуулдаг. Энэ нь тархины эдийн цус харвалтыг ихэсгэдэг.



## ■ ТАРХИНЫ ХАРВАЛТЫН ҮЕД АРХИ, СОГТУУРУУЛАХ УНДААНЫ “АЮУЛГҮЙ” ХЭМЖЭЭ ГЭЖ ЮУ ВЭ?

Согтууруулах ундааны нэгж гэсэн үзүүлэлтээр согтууруулах ундааны хэмжээг хэмжих, хянахад ашиглана. Хэрэглээний дээд хязгаар нь эрэгтэйд 2 нэгж, эмэгтэйд 1 нэгж байдаг. 1 нэгж нь 10 мл цэвэр алкогольтой тэнцэнэ. Өөр өөр төрлийн согтууруулах ундаанууд эзэлхүүнээрээ өөр өөр алкогольийн түвшинтэй учир нэг нэгж нь нэг уулт бүрт ялгаатай байдаг.

2 нэгж:



175 мл дарс (12%  
алкоголийн эзлэх  
хэмжээтэй)



1 шар айрагны аяга, эсвэл  
500 мл шар айраг (3.6%  
алкоголийн эзлэх  
хэмжээтэй)



2x25 мл спирт (40%  
алкоголийн эзлэх  
хэмжээтэй)

## ■ АЛКОГОЛИЙН ХЭРЭГЛЭЭГ БУУРУУЛАХ ЗӨВЛӨМЖ

- Согтууруулах ундааны хэрэглээгээ хянах, хэзээ, хэрхэн хэрэглээгээ багасгаж байгаагаа ажиглах
- Долоо хоног бүр 2-3 өдөр дараалан архи, согтууруулах ундаа уухгүй байх
- Согтууруулах ундааг алкогольгүй эсвэл бага алкогольтой уух зүйлээр сольж хэрэглэх
- Багаар уух - том дарсны хундаганы оронд жижиг дарсны хундагаар солих гэх мэт

## ■ ХЭЗЭЭ ТУСЛАМЖ АВАХ ВЭ?

Хэрэв та алкогольийг багасгах, хэрэглээгээ хянах нь хэцүү байгаагаа мэдвэл эмчид хандаж тусламж, зөвлөгөө авах боломжтой.

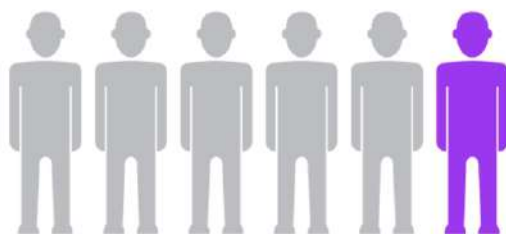


# СТРЕСС



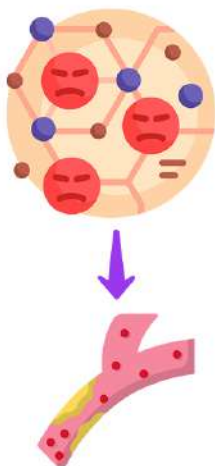
СТРЕССДЭХ ҮЕД ЗҮРХНИЙ АЧААЛАЛ НЭМЭГДЭЖ, ЦУСНЫ ДАРАЛТ ИХСЭЖ, ЦУСАН ДАХ САХАР БОЛОН ӨӨХ ТОСНЫ ТҮВШИН ИХЭСДЭГ. ЭДГЭЭР ӨӨРЧЛӨЛТҮҮД ЦУСНЫ БҮЛЭНГ ҮҮСГЭЖ ТАРХИНЫ ХАРВАЛТ ҮҮСГЭХ МАГАДЛАЛЫГ НЭМЭГДҮҮЛНЭ. ТҮҮНЧЛЭН СТРЕСС НЬ ЧИХРИЙН ШИЖИН ҮҮСЭХ ЭРСДЭЛИЙГ ИХЭСГЭНЭ. ЧИХРИЙН ШИЖИН ӨӨРӨӨ ТАРХИНЫ ХАРВАЛТАД ХҮРГЭДЭГ НЭГ ТОМ ЭРСДЭЛ ЮМ.

## ■ СЭТГЭЦИЙН ЭРҮҮЛ МЭНД ХЭРХЭН ХАРВАЛТЫН ЭРСДЭЛ БОЛОХ ВЭ?



ТАРХИНЫ ХАРВАЛТТАЙ 6 ТОХИОЛДЛЫН 1 НЬ СЭТГЭЦИЙН ЭРҮҮЛ МЭНДТЭЙ ХОЛБООТОЙ БАЙДАГ. СЭТГЭЛ ГУТРАЛ, СТРЕСС НЬ ТАРХИНЫ ХАРВАЛТ, ТАРХИНЫ ТҮР ЦУС ТАСАЛДАЛ ҮҮСЭХ ЭРСДЭЛИЙГ 2 ДАХИН ИХЭСГЭДЭГ. ЯЛАНГУЯА ДУНД ЭРГЭМ БОЛОН АХИМАГ НАСТАЙ ХҮМҮҮСТ ИЛҮҮ ТОХИОЛДОНО.

## ■ ЯАГААД СЭТГЭЦИЙН ЭРҮҮЛ МЭНДИЙН ДОРОЙТОЛ ТАРХИНЫ ХАРВАЛТЫН ЭРСДЭЛИЙГ ИХЭСГЭДЭГ ВЭ?



ТҮР ЗУУРЫН СТРЕССИЙН ҮЕД ДААВРУУД ЯЛГАРАХ Ч ТЭР НЬ ХОР ХӨНӨӨЛГҮЙ БАЙДАГ. ГЭХДЭЭ БИЕМАХБОД БАЙНГЫН СТРЕССТ БАЙВАЛ ТЭДГЭЭР ДААВРУУД СУДАС ХАТУУРАЛ (АТЕРОСКЛЕРОЗ)-ЫГ ҮҮСГЭСНЭЭР ХАРВАЛТ ҮҮСЭХ ЭРСДЭЛ НЭМЭГДЭНЭ. СЭТГЭЛ ГУТРАЛ НЬ АРТЕРИЙН ДАРАЛТ ИХСЭЛТ БА ТОСГУУРЫН ЖИРВЭГНЭЭ (ЖИГД БУС ЗҮРХНИЙ ЦОХИЛТ)-ИЙН ШАЛТГААН, ҮР НӨЛӨӨ БОЛДОГ ТАЛААР СУДЛАГДСАН БАЙНА. ЦУСНЫ ДАРАЛТ ИХСЭЛТ, ТОСГУУРЫН ЖИРВЭГНЭЭТЭЙ ХҮМҮҮС ТАРХИНЫ ХАРВАЛТААР ӨВДӨХ ЭРСДЭЛ ӨНДӨРТЭЙ. СЭТГЭЛ ГУТРАЛ НЬ БАС ЦУСЫГ ӨТГӨРҮҮЛЖ, ТАРХИНЫ ХАРВАЛТ ҮҮСГЭХ ЭРСДЭЛИЙГ ИХЭСГЭДЭГ ГЭСЭН СУДАЛГААНЫ ҮР ДҮН БАЙДАГ.



## ■ ЭРСДЭЛЭЭ ХЭРХЭН БУУРУУЛАХ ВЭ?



Сэтгэцийн эрүүл мэнддээ анхаарал хандуулах нь харвалтын эрсдэлийг бууруулна. Хэрэв та сэтгэл гутралд орсон эсвэл стресс ихтэй байгаа бол мэргэжлийн эмчид хандаж эмчилгээ, эмийн талаар зөвлөгөө авах хэрэгтэй. Үүнээс гадна биеийн эрүүл мэнддээ анхаарах, тархины харвалт үүсгэх бусад эрсдэлт хүчин зүйлс болох буруу хооллолт, хөдөлгөөний дутагдал, архи, тамхины хэрэглээгээ хянах нь маш чухал юм. Эдгээрийг бууруулах арга хэмжээг шат дараалалтай авснаар тархины харвалтын нийт эрсдэл буурах төдийгүй сэтгэцийн эрүүл мэндийг сайжруулахад туслана. Дасгал хөдөлгөөн зөвхөн тархины харвалтын эрсдэлийг бууруулаад зогсохгүй стрессийг багасгаж, хөнгөн болон дунд зэргийн сэтгэл гутралтай хүмүүсийн сэтгэл гутралын эсрэг эмийн эмчилгээний үр дүнг сайжруулдаг.

## ■ СЭТГЭЛ ГУТРАЛЫН ЭСРЭГ ЭМЧИЛГЭЭ ТАРХИНЫ ХАРВАЛТЫН ЭРСДЭЛИЙГ НЭМЭГДҮҮЛЭХ ҮҮ?



Зарим судалгаагаар сэтгэл гутралын эсрэг уудаг эм (сонгомлоор серотонины шингээлтийг саатуулагч (ССШС)) тархины эдийн цус харвалтын эрсдэлийг нэмэгдүүлдэг гэсэн байдаг ч энэ эрсдэл маш бага юм. Хэрэв эмч танд сэтгэл гутралын эсрэг ССШС эмийг зөвлөсөн бол зогсоож болохгүй.





# АМЬДРАЛЫН БУРУУ ХЭВ МАЯГ

Хэт их ачаалал, илүүдэл жин, хорт зуршил, хөдөлгөөний хомсдол, буруу хооллолт, өөх тос, давсны их хэрэглээ нь тархины харвалт үүсгэх эрсдэлт хүчин зүйл болж байна.

## ТАРГАЛАЛТ, БИЕЙН ЖИНГИЙН ИЛҮҮДЭЛ

**65%**

Бэлхүүс ба ташааны харьцаагаар тодорхойлогддог ХЭВЛИЙН ТАРГАЛАЛТ ТАРХИНЫ ХАРВАЛТЫН ГОЛ ЭРСДЭЛТ ХҮЧИН ЗҮЙЛ БОЛЖ БАЙНА. ТАРГАЛАЛТ АРТЕРИЙН ДАРАЛТ ИХСЭЛТ, ЧИХРИЙН ШИЖИНД ХҮРГЭДЭГ. БИЕЙН ЖИНГИЙН ИЛҮҮДЭЛТЭЙ ХҮМҮҮСИЙН 65% нь цусны даралт ихсэлттэй байдаг. Биеийн жинг бууруулах хамгийн үр дүнтэй арга бол идэвхитэй дасгал хөдөлгөөн тогтмол хийх, эрүүл зөв хооллох юм.

## ХӨДӨЛГӨӨНИЙ ХОМСДОЛЫГ АРИЛГАХ

### ДАСГАЛ ХӨДӨЛГӨӨН ХЭРХЭН ХАРВАЛТЫН ЭРСДЭЛИЙГ БУУРУУЛДАГ ВЭ?

- ✓ Долоо хоногт 5 удаа 30 минут дасгал хийхэд цус харвах эрсдэл 25% багасна.
- ✓ Дасгал хийснээр тархины харвалтанд хүргэдэг дараах эрсдэлт хүчин зүйлсийг бууруулж чаддаг. Үүнд: цусны даралт ихсэх, чихрийн шижин, холестерол ихсэх, сэтгэлийн хямрал, стресс гэх мэт.
- ✓ Та тогтмол дасгал хийснээр тархины харвалтаар өвдөхгүй байж чадна.

### ХЭР ИХ ДАСГАЛ ХИЙХ ХЭРЭГТЭЙ ВЭ?

- ✓ Та өдөр бүр аль болох идэвхтэй хөдөлгөөнтэй байх хэрэгтэй. Жишээ нь: Лифтний оронд шатаар явах, машинаар явахын оронд алхах, гэрийн ажил болон цэцэрлэгжүүлэлт хийх гэх мэт ажил тогтмол хийснээр тархины харвалтанд хүргэх эрсдэлийг бууруулж таныг эрүүл байлгаж чадна.
- ✓ Өдөрт 30 минутаар 7 хоногийн 5 өдөр дасгал хөдөлгөөн тогтмол хийх. Хэрэв энэ нь танд хэцүү санагдаж байвал, дасгалыг 10, 10 минутаар таслан хийж болно.
- ✓ Эсвэл идэвхтэй байдлаа хадгалахын тулд 7 хоногт дор хаяж 2 удаа 30 минутаар идэвхтэй дасгал хөдөлгөөн хийх.



## ■ ХЭРВЭЭ БИ ХЭДИЙНЭЭ ТАРХИНЫ ХАРВАЛТААР ӨВДСӨН БОЛ ДАСГАЛ ХИЙХ ХЭРЭГТЭЙ ЮУ?



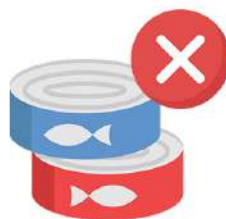
Та нэгэнт тархины харвалт болоод эдгэсэн ч гэсэн байнгын дасгал хөдөлгөөн хийснээр ядарч сульдах, дахин харвах, тэнэгрэл өвчин үүсэхээс өөрийгөө хамгаалж, ерөнхий биеийн байдал тань сайжрах юм. Харвалтаас шалтгаалан хөдөлгөөн хийхэд танд хүндрэл үүссэн байсан ч таны нөхцөл байдалд тохирсон дасгал хөдөлгөөн гэж байгаа. Сэргээн заслын эмч эсвэл мэргэжлийн эмч нар танд тохирсон дасгал хөдөлгөөн сонгон хийхэд туслах болно. Амьдралын туршид 4 хүн тутмын нэг нь харвалтаар өвчлөх эрсдэлтэй байдаг ч хэрвээ та дасгал хөдөлгөөний энгийн дүрмийг баримталвал энэхүү өвчнөөс бүрэн сэргийлэх боломжтой.

## БУРУУ ХООЛЛОЛТ

Тархины харвалтаас урьдчилан сэргийлэх хамгийн сайн арга бол зөв хооллолт юм. Хоолыг бага хэмжээтэй олон удаа идэх, хоолны орц материал нь шинэ, хийх арга нь жигнэсэн, чанасан, төрөл нь олон байх чухал.

## ■ ЯМАР ХООЛ, ХҮНС ХЭРЭГЛЭХЭЭС ЗАЙЛСХИЙХ ХЭРЭГТЭЙ ВЭ?

Давс, халуун ногоо, даршилсан бүтээгдэхүүн, элсэн чихэр, ханасан өөх тосны хэт их хэрэглээ тархинд цус харвах эрсдэлд хүргэдэг. Давс нь цусны даралтыг нэмэгдүүлдэг бөгөөд энэ нь тархины харвалтын хамгийн том эрсдэлт хүчин зүйл юм. Тиймээс эдгээрийн хэрэглээг багасгаснаар тархины харвалтаас сэргийлж чадна. Сүүлийн үеийн судалгаагаар өдөрт 2 ба түүнээс дээш чихэрлэг ундаа хэрэглэх нь тархины харвалтын эрсдэлийг нэмэгдүүлдэг болохыг тогтоожээ.





## ТАРХИНЫ ХАРВАЛТЫН ЭРСДЭЛД ХҮРГЭДЭГ ДАРААХ ХҮНСИЙГ ХЭРЭГЛЭХЭЭС ЗАЙЛСХИЙХ ХЭРЭГТЭЙ.

- ✗ ХАНАСАН ӨӨХ ТОС ИХТЭЙ УЛААН МАХ
- ✗ ХИАМ (БОЛОВСРУУЛСАН МАХ)
- ✗ АРХИ
- ✗ ЧИХЭР, ЧИХЭРЛЭГ УНДАА, ЭЛСЭН ЧИХЭР АГУУЛСАН ХҮНСНИЙ БҮТЭЭГДЭХҮҮНҮҮД
- ✗ ТРАНС ТОС АГУУЛСАН НАРИЙН БООВ, ЖИГНЭМЭГ
- ✗ Тослог ихтэй сүү, сүүн бүтээгдэхүүн

## ТАРХИНЫ ХАРВАЛТААС УРЬДЧИЛАН СЭРГИЙЛЭХЭД ТУСТАЙ ХООЛ ХҮНС



ОВЪЁОС



БҮЙЛС



УЛААН  
ЛООЛЬ



ГҮЗЭЭЛЗГЭНЭ



НОГООН ЦАЙ



БӨӨРӨЛЗГӨНӨ



ГАДИЛ



АРВАЙ



ОЛИВЫН ТОС



САЛМОН



# ТАРХИНЫ ХАРВАЛТ БА ХҮЙС



Тархины харвалтаар эмэгтэй, эрэгтэй хүмүүс ялгаатай өвдөж байна. Тухайлбал, Улаанбаатар хотын насанд хүрэгсдийн дунд тохиолдож буй тархины харвалтыг судласан бидний судалгаагаар тархины харвалтын аль ч хэлбэр (тархины судас хагарах ба бөглөрөх)-ээр бүх насны эрэгтэйчүүд илүү өвдөж байгааг илрүүлсэн. Цаашлаад үүнд нөлөөлж буй хүчин зүйлсийг судлахад эрэгтэйчүүд цусны даралтаа хянаж тогтмол эм уудаггүй, амьдралын буруу хэвмаягтай, архи хэтрүүлэн хэрэглэдэг, тамхи удаан татсан, хэвлийн таргалалт ихтэй байгаа нь нөлөөлж байгааг тогтоосон.

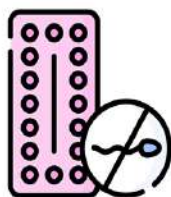


АНУ, Европын зарим улсад тархины харвалт эмэгтэйчүүдэд эрэгтэйчүүдээс илүү тохиолдож, харвалтын шалтгаант нас баралтад илүү өртдөг. Эмэгтэйчүүдийн харвалтын эрсдэлд дараах хүчин зүйлс хамаарна.



**Жирэмсэн байх** - Жирэмсэн эмэгтэйд харвалтаар өвдөх магадлал жирэмсэн биш тухайн насны эмэгтэйтэй харьцуулахад 3 дахин их байна.

**Жирэмсний хордлоготой байх (преэклампси)** - Жирэмсэн үеийн цусны даралт ихсэлт аюултай нөхцөл бөгөөд хожуу насанд харвалтаар өвдөх эрсдэлийг хоёр дахин нэмэгдүүлдэг.



**Жирэмснээс хамгаалах эмийг удаан хугацаанд, буруу уух нь тархины харвалтаар өвдөх эрсдэлийг 2 дахин нэмэгдүүлдэг бөгөөд энэ нь цусны даралт ихсэлттэй эмэгтэйчүүдэд илүү эрсдэлтэй.**

**Гормон эмчилгээ хэрэглэх** - Цэвэршилтийн дараах гормон эмчилгээ нь тархины харвалтын эрсдлийг бууруулдаггүй.



**Дохиот мигрень, тамхидалт** - Дохиот мигрентэй, тамхи татдаг эмэгтэйчүүдэд тархины харвалт түгээмэл тохиолддог.



**Тосгуурын жирвэгнээтэй байх** - Тосгуурын жирвэгнээтэй бол тархины харвалтаар өвдөх эрсдэл 5 дахин ихэсдэг.



## ■ ХЭРХЭН УРЬДЧИЛАН СЭРГИЙЛЭХ ВЭ?



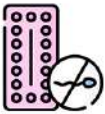
Эмч, эрүүл мэндийн ажилтантай холбогдож эрсдэлийг хэрхэн бууруулах талаар зөвлөгөө авах хэрэгтэй.



Хэрэв та жирэмсэн, цусны даралт өндөртэй бол эмчид хандан, зөвлөгөө авч өөрт тохирсон, аюулгүй эмийг хэрэглэх



Хэрэв преэклампситай (жирэмсний хордлого) бол жирэмсний хоёрдугаар хагасаас эхлэн эклампсийн эрсдэлийг бууруулах зорилгоор бага тунтай аспириныг удирдамжийн дагуу ууж эхлэх талаар эмчтэйгээ зөвлөлдөх



Жирэмснээс хамгаалах эм ууж эхлэхийн өмнө цусны даралтаа үзэж, цаашид тогтмол 6 сар тутам хянаж байх



Гормон орлуулах эмчилгээний эрсдэл болон ашиг тусын талаар эрүүл мэндийн ажилтнаас мэдээлэл авах. Цэвэршилтийн дараах эмэгтэйчүүдэд гормон орлуулах эмчилгээг тархины харвалтаас урьдчилан сэргийлэх зорилгоор хэрэглэхгүй.



Тамхинаас татгалзах – Мигреньтэй, тамхи татдаг эмэгтэйчүүд тамхи, никотин, шингэн тамхи, электрон тамхинаас зайлсхийх



Тосгуурын жирвэгнээг илрүүлэх – 75 ба түүнээс дээш насны эмэгтэйчүүдэд тосгуурын жирвэгнээ түгээмэл тохиолддог.

Дэлхийд 4 хүн тутмын 1 амьдралдаа тархины харвалтаар өвдөх эрсдэлтэй байдаг гэвч дээрх энгийн зөвлөмжийг мөрдсөнөөр тархины харвалтаас сэргийлэх бүрэн боломжтой. Илүү их мэдээлэл авахыг хүсвэл [www.worldstroke.org](http://www.worldstroke.org), [www.imsm.mn](http://www.imsm.mn) ВЕБСАЙТААР ЗОЧЛООРОЙ.

## ТАРХИНЫ ХАРВАЛТЫН ЭРСДЭЛТ БАЙДЛЫГ ҮНЭЛЭХ ШАЛГУУР



Эрсдэлт хүчин зүйлс	Өндөр эрсдэлт	Анхаарах	Бага эрсдэлт
Цусны даралт	□ $\geq 130/\geq 80$ эсвэл мэдэхгүй	□ 120-129/<80	□ <120/<80
Тосгуурын жирвэгнээ (зүрхний хэм алдагдал)	□ Зүрхний хэм алдагдалтай	□ Мэдэхгүй	□ Зүрхний хэм алдагдалгүй
Тамхидалт	□ Тамхи татдаг	□ Хаях гэж хичээж байгаа	□ Тамхи огт татдаггүй
Холестерол /өөх тосны хэмжээ	□ $\geq 6.2$ ммоль/л эсвэл мэдэхгүй	□ 5.2 - 6.1 ммоль/л	□ < 5.2 ммоль/л
Чихрийн шижин	□ Тийм	□ Нормын дээд хэмжээ	□ Үгүй
Идэвхитэй хөдөлгөөн	□ Хийдэггүй	□ 7 хоногт 1-2 удаа	□ 7 хоногт 3-4 удаа
Биеийн жин	□ Илүүдэл жинтэй	□ Бага зэргийн илүүдэл жинтэй	□ Хэвийн жинтэй
Гэр бүлд тархины харвалт болсон хүн байгаа эсэх	□ Тийм	□ Сайн мэдэхгүй	□ Үгүй
Нийт оноо	□ Өндөр эрсдэлт	□ Анхаарах	□ Бага эрсдэлт

/Нүд болгон 1 оноотой тэнцэнэ/

- Хэрэв 3 ба түүнээс их **УЛААН** оноо авсан бол цаг алдалгүй харвалтаас урьдчилан сэргийлэх зөвлөгөөг эмчээс авна уу.
- Хэрэв 4-6 **ШАР** оноо авсан бол харвалтаас урьдчилан сэргийлэх талаар бодолцоно уу.
- Хэрэв 6-8 **НОГООН** оноо авсан бол танд баяр хүргэе. Та харвалтанд өртөхөөс маш сайн урьдчилан сэргийлж чадаж байна.

## ТАРХИНЫ ХАРВАЛТЫГ ТАНИХ ҮНДЭСНИЙ ХААХ АРГА



ХАРАХГҮЙ БОЛОХ, ТАЛЛАЖ ХАРАХ, ЮМ ХОЁРЛОЖ ХАРАГДАХ



АЛХАА ГИШГЭЭ ӨӨРЧЛӨГДӨХ, ТЭНЦВЭР АЛДАХ



АМ МУРУЙХ, ГАР СУЛРАХ, МЭДЭЭ АЛДАХ



Хэл орооцолдох, тультрах, гацах

## ТАРХИНЫ ХАРВАЛТЫГ ТАНИХ ЦИНЦИННАТЫН ШАЛГУУР

### 1. НҮҮР МУРУЙЛТ (НҮҮРНИЙ ХӨДӨЛГӨӨН ШАЛГАХ):



Хэвийн – нүүрний 2 тал ижил, бүрэн хөдөлгөөнтэй  
Хэвийн бус – нүүрний нэг талын хөдөлгөөн хязгаарлагдсан

### 2. ГАРЫН УНЖИЛТ (ӨВЧТӨН ГАРАА ӨРГӨЖ 10 СЕК ТОГТООХ)



Хэвийн – хоёр гараа ижил түвшинд, тогтвортой өргөх  
Хэвийн бус – нэг гар хөдлөхгүй буюу нөгөө талтай харьцуулахад унжих

### 3. Хэл яриа хэвийн бус :

Хэвийн - үгийг тод зөв хэлнэ

Хэвийн бус - өвчтөн ээдэрнэ, үгийг буруу хэлнэ, эсвэл ярьж чадахгүй

Тайлбар : 3 сорилын 1-ийг биелүүлж чадахгүй тохиолдолд харвалтын магадлал 72%

