

# НАСТНЫ ХАРААНЫ АЛДАГДАЛ ТЭНЦВЭРТ ҮЙЛ АЖИЛЛАГААНД ХЭРХЭН НӨЛӨӨЛЖ БАЙГААГ ХАРЬЦУУЛАН ҮНЭЛЭХ НЬ

Г. Энхтуяа<sup>1</sup>, Б. Мандахзаяа<sup>1</sup>, Л.Булган<sup>2</sup>  
Геронтологийн үндэсний төв<sup>1</sup>, АШУУИС<sup>2</sup>

**Түлхүүр үгс:** “Berg balance scale”- настны тэнцвэрийг хэмжих аргачилал, үнэлгээ, “sit and stand”, босох-зогсох сорилын үнэлгээ, “time up and go”- эхлэх-явах сорилын үнэлгээ, Харааны алдагдал, тэнцвэрийн алдагдал, харааны бууралтыг үнэлэх “ICOPE” (АНЦТУ) үнэлгээ

## Судалгааны үндэслэл:

2024 оны 4-р сард Манила хотод болсон хараа, насжилтын салбаруудыг нэгтгэсэн олон талт уулзалтын үеэр насжилтын үеийн харааны байнгын алдагдлыг нөхөхийн зэрэгцээ харааг тасралтгүй хадгалах, хамгаалахад дэлхий даяар дэмжлэг үзүүлэх хамтын ажиллагааг өргөжүүлэхийг уриалсан. Цаашид хамтын ажиллагааг сайжруулах замаар хөтөлбөрүүдийг уялдуулах, эрүүл мэндийн болон нийгмийн халамж, тусламж үйлчилгээний цогц хандлагыг хэрэгжүүлэх шаардлагтайг онцлон тэмдэглэсэн. 2023 оны байдлаар дэлхий даяар харааны бэрхшээлтэй 800 сая гаруй ахмад настан байгаа бөгөөд хэрэв ямар нэгэн арга хэмжээ авахгүй бол 1.28 тэрбумд хүрнэ гэсэн таамаглал байна. Зайлсхийж болохуйц өөрчлөлттэй харааны бэрхшээлтэй хүмүүсийн ойролцоогоор 73% нь өндөр настай хүмүүс бөгөөд харааны хугарлын гажиг, катаракт, глауком, наснаас шалтгаалсан шар толбоны сөнөрөл зэрэг насжилттай холбоотой нүдний эмгэгүүд нь хараа муудах, сохрох гол шалтгаан болдог. Хараа нь настны дотоод чадавхийн бууралтыг үнэлэх ICOPE үнэлгээний салшгүй бүрэлдэхүүн хэсэг бөгөөд харааны чадварын бууралт нь хүрээлэн буй орчны саад бэрхшээлүүдтэй хамт настны чөлөөтэй хөдлөх, үйл ажиллагаа гүйцэтгэх, амьдралын сайн сайхан байдлаа хадгалах, эрүүл насжилтад чухал үүрэгтэй. Иймд бид ахмад настны харааны чадавхийн алдагдал настны чөлөөтэй хөдлөх, үйл ажиллагаа гүйцэтгэх, тэнцвэрт хэрхэн нөлөөлөх талаар ГҮТ-өөр үйлчлүүлсэн ахмадуудын дунд хийх үндэслэл болсон юм.

## Зорилго:

ГҮТ-өөр үйлчлүүлж байгаа 65-70 настай харааны алдагдал нь урьдчилан тодорхойлогдсон ахмад настнуудын хөдөлгөөн үйлдэх болон тэнцвэрт хэрхэн нөлөөлж байгааг харьцангуй харааны алдагдалгүй ахмад настнуудын үйл ажиллагаа, тэнцвэрийн байдалтай харьцуулан судалж үнэлгээ хийх,

## Зорилт:

1. Геронтологийн үндэсний төвөөр үйлчлүүлж буй 65-70 настай ахмадуудын харааны байдлыг ICOPE үнэлгээний хурдавчилсан аргаар тогтоох, судалгааны болон хяналтын бүлгийн үйлчлүүлэгчдийг сонгох,
2. Сонгосон бүлгийн харааны алдагдалтай ахмадуудад “Berg balance scale”- настны тэнцвэрийг хэмжих аргачилал, үнэлгээ, “sit and stand” тест, босох-зогсох сорилын үнэлгээ, “time up and go”- эхлэх-явах сорилын үнэлгээнүүдийг аргачилалын дагуу хийх
3. Судалгаанаас гарсан өгөгдөхүүнд боловсруулалт хийж харьцуулсан дүгнэлт гаргах

## **Судалгааны арга аргачилал, хэрэглэгдэхүүн**

Судалгааг нэг агшны аргаар хийж гүйцэтгэв. ГҮТ- ийн төвөөр 2024 оны 01 дүгээр сарын 13 наас 08 дугаар сарын 30-ны хооронд үйлчлүүлж буй 65-70 насны 30 ахмад настны судалгааны шалгуураар ICOPE үнэлгээ хийж сонгож хамруулсан.

Судалгаанд оролцогчид өөрсдийн сайн дурын үндсэн дээр судалгаанд хамрагдсан ба таниулсан зөвшөөрлийн хуудас бөглүүлж гарын үсэг зуруулан судалгааны явцын талаар болон биологийн сорьц авахгүй, аюулгүй байдлыг танилцуулсан.

Судалгаанд хамруулах шалгуурт: Холын хараа нь \ -2 – оос -5-ын\ хооронд байх. Хасагдах шалгуурт: Ойрын хараа муутай болон судалгаанд оролцох шалгуур үзүүлэлтийг хангахгүй байгаа хүмүүсийг хасагдах шалгуурт оруулсан. Тэнцвэрийг тодорхойлохын тулд “Berg balance scale” настны тэнцвэрийг шалгах сорил, үнэлгээг ашигласан. Настны хөдөлгөөний алдагдлыг тодорхойлохын тулд ОУ-ын практикт өргөн хэрэглэгддэг “Sit and stand”, “Time up and go” сорилуудыг хийлгэж үнэлсэн. шалгасан. Үнэлгээсээс гарсан дата бартмтыг IBM SPSS 21 програмыг ашиглан боловсруулсан

### **Үр дүн:**

Нийт судалгаанд 65-70 насны 30 ахмад настныг сонгон авсан бөгөөд харааны алдагдлын шалгууртай 15 ахмад настан, харьцангуй алдагдал илрээгүй хэвийн хараатай 15 оролцогчийг сонгосон. Оролцогчдын дундаж нас 67,5, бөгөөд үүнээс эрэгтэй оролцогчид 13,3% , эмэгтэй 86,6% эзлэж байв. Дээрх 2 бүлгийг “Berg balance scale” үнэлгээгээр тэнцвэрийг харьцуулан үнэлэхэд харааны алдагдалтай бүлгийн ахмад настнуудын тэнцвэрийн алдагдал харьцангуй их ач холбогдол бүхий үнэлгээтэй байв. Хөдөлгөөний үйл ажиллагааг үнэлэх “Sit and stand, time up and go” сорилуудаар харааны алдагдалтай ахмад настнуудын хөдөлгөөний хурд хяналтын бүлгийнхэнтэй харьцуулахд нилээд удаашралтай статистик ач холбогдол бүхий үр дүн гарсан.

### **Дүгнэлт:**

Энэхүү судалгааны үр дүнгээс харахад харааны алдагдал, бууралт нь нь настныг цогцоор үнэлэх ICOPE үнэлгээний дотоод чадавхийн бууралтыг үнэлэх 6 эрхтний салшгүй бүрэлдэхүүн хэсэг юм. Харааны чадварын бууралт нь хүрээлэн буй орчны саад бэрхшээлүүдтэй хамт ахмад настны чөлөөтэй хөдлөх, үйл ажиллагаа гүйцэтгэх, санасандаа хүрэх боломжийг хязгаарлаж, амьдралын болон сэтгэл санааны амар амгалан байдалаа хадгалах, эрүүл насжилтад чухал нөлөөлөх үүрэгтэй. Иймд бид ахмад настны харааны чадавхийн алдагдлыг ICOPE үнэлгээний аргаар эрт илрүүлэх, алдагдалтай тохиолдолд лавшруулан оношилж харааны алдагдлаас эрт сэргийлэх арга хэмжээг авах нь зүйтэй

### **Зөвлөмж:**

#### **Харааны алдагдал, бууралт бэрхшээлийн үед үзүүлэх эмчилгээ, зөвлөгөө**

Төрөлжсөн мэргэшлийн эмч, ахмад настны харааны бэрхшээлийг оношилж, зөвлөсний дагуу эмийн болон эмийн бус эмчилгээг хийнэ.

Харааны бэрхшээлд хүргэдэг эрсдэлт хүчин зүйлс нь хараа муудах, харааны мэдрэлийг гэмтээх улмаар сохролд хүргэх аюултай тул эрсдэлт хүчин зүйлсийг эмчлэх, түүнээс сэргийлэх зөвлөгөө өгнө.

Харааны бэрхшээлийг гүнзгийрүүлэхгүйн тулд дараах эмчилгээ, зөвлөгөө өгнө:

- харах чадварыг хадгалах, сайжруулахын тулд хараагаа жилд 1 удаа үзүүлэх,
- хэрэв боломжтой бол 60 болон түүнээс дээш насны ахмад настан хамгийн багадаа жилд нэг удаа нарийн мэргэжлийн нүдний эмчийн үзлэгт хамрагдах,
- харааны бэрхшээл үүсэх, нүд өвдөхөд хувь хүний ариун цэврээ сахих нь чухал ач холбогдолтой. Иймд гараа тогтмол савандаж угаах, бохир гараар нүдээ нухахгүй байх, зовхи нүд цочроох гоо сайхны бүтээгдэхүүн, саван хэрэглэхгүй байх, сормуус хийлгэх, наах, контур шивүүлэхгүй байх,
- өөрт тохирсон шилийг тогтмол зүүх, ойрын харааны шилийг хаанаас авч болох талаар зөвлөх,
- гар утас, компьютер, телевизорыг удаан хугацаагаар үзэхгүй байх,
- гэрэлтүүлэг муутай нөхцөлд ном уншихгүй байх,
- зарим тохиолдолд ойрын харааны шил нь хангалттай сайн томруулж харагдуулдаггүй тул ширээний болон зөөврийн томруулагч шилийг ном, сонин унших, мөнгө ялгах, тоолох, шошго унших, юм оёхдоо ашиглахыг зөвлөх,
- сэргээн засах боломжгүй хараа муутай настанд сэтгэл зүйн дэмжлэг үзүүлэх, орон зайн чиг баримжаа олгох, орчиндоо аюулгүй алхах техник эзэмшүүлэх, өдөр тутмын амьдралын үйл ажиллагаанд зааж сургах,
- гэрийн дотоод болон гадаад орчныг ээлтэй болгох дараах зөвлөгөөг өгнө.
  - ✓ гэрийн доторх байгалийн болон зохиомол гэрэлтүүлгийг нүд гялбахгүйгээр, сүүдэрлэхгүйгээр тохируулан байршуулах,
  - ✓ орны дэргэд ширээний гэрэл байрлуулах,
  - ✓ гэрлийн унтраалгыг орны ойр, гар хүрэх газарт байрлуулах,
  - ✓ тэдний явах замыг саадгүй болгохын хөлд тээглэх зүйлийг зайлуулах,
  - ✓ настны тогтмол хэрэглэдэг эд зүйлсийг тодорхой нэг газар байрлуулах,
  - ✓ явах газрын түвшин дээшилсэн, доошилсон хэсэгт ялгах тод өнгийн тэмдэглэгээ хийх,
  - ✓ шат, гэрийн босго, довжооны ирмэг дээр ялгах тодосгогчтой тэмдэглэгээ хийх,
  - ✓ гэр ахуйн болон гал тогооны хэрэгслийн бариулыг тод ялгарч харагдахуйц өнгөөр будах,
  - ✓ ашиглаж буй компьютер, утасны дэлгэц нь нэг төрлийн дэвсгэр өнгөнөөс тод ялгарах том үг үсэгтэй байх,
  - ✓ гар утас, компьютерийн программыг ярьдаг хэлбэрээр тохируулж өгөх, мөн сонсдог хэрэгслийг ашиглаж сурахыг зөвлөнө. Үүнд: ярьдаг цаг, халуун хэмжигч, жин гэх мэт.

Харааны бэрхшээлд хүргэж буй эрсдэлт хүчин зүйлс болох артерийн даралт ихсэлт, чихрийн шижин, стройдын хэрэглээг байнга хянах, шаардагатай тохиолдолд эмчид үзүүлэхийг зөвлөнө.

**Лавлагаа шатлалын тусламж, үйлчилгээнд илгээх заалт:**

- хэрэв ахмад настан нүдний өвчнөөр өвчилсөн эсвэл нүдний өвчин нь оношлогдсон, нэг юм уу хоёр нүдний харааны чадвар огцом буурсан тохиолдолд,
- артерийн даралт ихсэх өвчин, чихрийн шижин хэв шинж 2 өвчтэй бол жилд 1 удаа,
- дааврын эмийн эмчилгээг 3 ба түүнээс дээш сарын хугацаагаар эмчилгээ хийлгэсэн тохиолдолд илгээнэ.

## **Ном зүй**

1. “Berg” “Berg balance scale”- настны тэнцвэрийг хэмжих ОУ-ын аргачилал, үнэлгээ,
2. “Sit and stand”, босох-зогсох сорилын үнэлгээ, “Time up and go”- эхлэх-явах сорилын үнэлгээ,
3. Ахмад настны харааны бууралтыг үнэлэх “ICOPE” (АНЦТҮ) үнэлгээ, ЭМС-ын 2024 оны 1 дүгээр сарын А/22 дугаар тушаалаар батлагдсан зааврын В-5 дахь хэсэг
4. WHO “Vision and Healthy Ageing Multi-Stakeholder Meeting”, Manila, 17th to 18th April 2024