



# ՀԱՅԱՍՏԱՆ STEPS ԱԶԳԱՅԻՆ ՀԵՏԱԿՈՏՈՒԹՅՈՒՆ 2016

ԱՀԿ STEPS հետապոտությունը ոչ վարակիչ հիվանդությունների (ՈՎՀ) ռիսկի գործոնների (ՌԳ) վերաբերյալ տվյալների հավաքագրման, վերլուծության և հրապարակման պարզ, ստանդարտացված մեթոդ է: Գործիքի օգնությամբ հավաքագրվում են տվյալներ ռիսկի գործոնների տարածվածության և ՈՎՀ վերաբերյալ, որոնցով պայմանավորված է ՈՎՀ բեռը: STEPS հետապոտության տվյալները կարող են օգտագործվել երկրների կողմից՝ առանձին ռիսկի գործոնների (ծխախոտ, ալկոհոլ, սննդակարգ, ֆիզիկական ակտիվություն) կրճատմանն ուղղված գլոբալ կամավոր նպատակների իրականացման մոնիթորինգի նպատակով:

ՀՀ –ում STEPS ազգային հետապոտությունն անցկացվել է 2016թ-ի սեպտեմբեր-դեկտեմբեր ժամանակահատվածում: Հետապոտության աշխատանքները համակարգվել են ԱՀԿ-ի և ՀՀ ԱՆ ակադեմիկոս Ս. Ավդալբեկյանի անվան Առողջապահության ազգային ինստիտուտի կողմից:

Հետապոտությունն իրականացվել է երեք փուլով՝ **Քայլ 1**, **Քայլ 2** և **Քայլ 3**: **Քայլ 1**-ի շրջանակներում հավաքագրվել են սոցիալ-ժողովրդագրական և վարքագծային ՌԳ տվյալներ: **Քայլ 2**-ի ընթացքում կատարվել են անթրոպոմետրիկ չափումներ, այդ թվում հասակը, քաշը և վարկերակային արյան ճնշումը: **Քայլ 3**-ի ընթացքում կատարվել են կենսաքիմիական չափումներ՝ արյան մեջ գլյուկոզի և քլլեսթերինի մակարդակները գնահատելու նպատակով, ինչպես նաև մեկի անալիզ կերակրի աղի օգտագործման մակարդակը գնահատելու նպատակով:

Հետապոտությունն անցկացվել է 18-69 տարեկան բնակչության շրջանում: Տվյալ տարիքային խմբի համար ներկայացուցչական տվյալներ ստանալու նպատակով կիրառվել է կլաստերային ընտրանք: Հարցմանը մասնակցել է ընդհանուր թվով 2349 մարդ:

18-69 տարեկան չափահասների հարցման արդյունքը (ներառյալ 95% ՎԻ)	Ընդամենը	Արական	Իգական
<b>Քայլ 1. Ծխախոտի օգտագործում</b>			
Ներկայում ծխողների տոկոսը	27.9% (25.2-30.5)	51.5% (47.4-55.6)	1.8% (1.1-2.5)
Ներկայում ամեն օր ծխողների տոկոսը	26.9% (24.4-29.5)	49.9% (45.7-54.1)	1.6% (1.0-2.3)
Ամեն օր ծխողների համար			
Ծխելը սկսելու միջին տարիքը (տարիներ)	18.1 (17.7-18.5)	17.9 (17.5-18.3)	26.2 (22.1-30.3)
Ամեն օր ծխողների տոկոսը, ովքեր օգտագործում են գործարանային արտադրության ծխախոտ	94.3% (91.1-97.5)	94.4% (91.1-97.7)	94.2% (82.5-100.0)
Ամեն օր օգտագործվող գործարանային արտադրության ծխախոտի գլանակների միջին թիվը (գործարանային արտադրության ծխախոտ ծխողների շրջանում)	22.7 (21.2-24.3)	22.9 (21.4-24.5)	15.6 (10.9-20.2)
<b>Քայլ 1. Ալկոհոլի օգտագործում</b>			
Երբևէ ալկոհոլ չօգտագործածների տոկոսը	29.0% (26.2-31.8)	18.0% (14.5-21.5)	41.0% (37.2-44.9)
Վերջին 12 ամիսների ընթացքում ալկոհոլ չօգտագործածների տոկոսը	10.9% (9.2-12.6)	10.2% (7.5-12.9)	11.7% (9.9-13.5)
Ներկայում ալկոհոլ օգտագործողների տոկոսը (խմել են վերջին 30 օրվա ընթացքում)	34.4% (30.9-37.9)	46.1% (40.2-52.0)	21.5% (18.6-24.3)
Ներկայում ալկոհոլ օգտագործողների շրջանում մեկ առիթի ընթացքում ալկոհոլը չարաչափողների տոկոսը (վերջին 30 օրվա ընթացքում խմել են 6 կամ ավելի չափաբաժին մեկ դեպքի ժամանակ)	5.9% (4.4-7.4)	11.1% (8.1-14.0)	0.1% (0.0-0.3)
<b>Քայլ 1. Սննդակարգ</b>			
Սովորական շաբաթվա ընթացքում այն օրերի թիվը, երբ օգտագործվել է միրգ	5.4 (5.3-5.6)	5.2 (5.0-5.5)	5.6 (5.5-5.8)
Օրական միջինում օգտագործվող մրգի չափաբաժինների թիվը	1.9 (1.8-2.0)	1.8 (1.6-2.0)	2.0 (1.9-2.1)
Սովորական շաբաթվա ընթացքում այն օրերի թիվը, երբ օգտագործվել է բանջարեղեն	5.0 (4.9-5.2)	5.0 (4.8-5.3)	5.0 (4.9-5.2)
Օրական միջինում օգտագործվող բանջարեղենի չափաբաժինների թիվը	1.6 (1.5-1.7)	1.6 (1.4-1.7)	1.7 (1.6-1.8)
Օրական միջինում ոչ ավելի, քան 5 չափաբաժին միրգ և/կամ բանջարեղեն օգտագործողների տոկոսը	76.0% (73.2-78.9)	78.4% (74.3-82.4)	73.5% (70.4-76.6)
Համոտենելուց առաջ կամ ուտելու ընթացքում սննդին մշտապես կամ հաճախակի աղ կամ աղի թանձրահյութեր ավելացնողների տոկոսը	35.4% (32.9-38.0)	40.3% (36.1-44.4)	30.1% (27.1-33.1)
Մշտապես կամ հաճախակի աղի բարձր պարունակությամբ վերամշակված սնունդ սպառողների տոկոսը	31.2% (28.4-34.0)	34.3% (30.0-38.7)	27.8% (24.8-30.7)
<b>Քայլ 1. Ֆիզիկական ակտիվություն</b>			
Ֆիզիկական ցածր ակտիվություն ցուցաբերողների տոկոսը (սահմանվում է որպես շաբաթական < 150 րոպե միջինի ինտենսիվության ֆիզիկական ակտիվություն կամ համարժեք)*	21.3% (18.4-24.1)	22.0% (18.0-26.1)	20.4% (17.3-23.5)
Օրվա ընթացքում ցուցաբերած ընդհանուր ֆիզիկական ակտիվության մեդիան րոպեները (ներկայացված է միջկարտիային միջակայքով)	120 (30-360)	141.4 (30-420)	120 (30.0-300.0)
Բարձր ինտենսիվության ֆիզիկական ակտիվություն չցուցաբերողների տոկոսը	77.9% (75.4-80.3)	67.8% (63.6-72.0)	88.9% (86.8-91.0)

\* Անբավարար ֆիզիկական ակտիվության ամբողջական սահմանման համար տես GPAQ վերլուծության ուղեցույցը (<http://www.who.int/chp/StepWise/GPAQ/en/index.html>) կամ առողջության պահպանման նպատակով ֆիզիկական ակտիվության վերաբերյալ ԱՀԿ գլոբալ հանձարարականները ([http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_recommendations/en/index.html](http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/en/index.html))



# ՀԱՅԱՍՏԱՆ STEPS ԱԶԳԱՅԻՆ ՀԵՏԱՎՈՏՈՒԹՅՈՒՆ 2016

18-69 տարեկան չավահասների հարցման արդյունքը (ներառյալ 95% ՎԻ) (ճշգրտել ըստ անհրաժեշտության)	Ընդամենը	Արական	Իգական
---	----------	--------	--------

### Քայլ 1. Արգանդի պարանոցի քաղցկեղի հետապոտություն

30-49 տարեկան կանանց տոկոսը, ովքեր հետապոտվել են արգանդի պարանոցի քաղցկեղի նկատմամբ			33.2% (28.4-37.9)
---	--	--	-------------------

### Քայլ 2. Ֆիզիկական չափումներ

Մարմնի ցանցավածի դասիչի միջին ցուցանիշ - ՄՁԻ (կգ/մ <sup>2</sup> )	25.8 (25.5-26.1)	25.4 (25.0-25.8)	26.3 (25.8-26.7)
Մարմնի ավելորդ քաշ ունեցող մարդկանց տոկոսը (ՄՁԻ $\geq$ 25 կգ/մ <sup>2</sup> )	47.7% (44.7-50.8)	45.4% (40.6-50.2)	50.1% (46.7-53.5)
Ճարպակալում ունեցողների տոկոսը (ՄՁԻ $\geq$ 30 կգ/մ <sup>2</sup> )	19.5% (17.4-21.6)	14.0% (10.9-17.0)	25.0% (22.4-27.7)
Գոտկատեղի միջին շրջագիծը (սմ)		92.7 (91.3-94.1)	88.0 (86.9-89.2)
Սիստոլիկ ճնշման միջին ցուցանիշը - ՍՃ (մմ ս.ս.), այդ թվում ներկայում դեղամիջոցներով գերճնշումը կարգավորողները	129.4 (128.3-130.5)	132.3 (130.8-133.7)	126.7 (125.1-128.3)
Դիաստոլիկ ճնշման միջին ցուցանիշը - ԴՃ (մմ ս.ս.), այդ թվում ներկայում դեղամիջոցներով գերճնշումը կարգավորողները	83.8 (83.1-84.5)	84.4 (83.4-85.5)	83.2 (82.3-84.1)
Գերճնշում ունեցողների տոկոսը (ՍՃ $\geq$ 140 կ/կամ ԴՃ $\geq$ 90 մմ ս.ս., կամ ներկայում կարգավորում են գերճնշումը դեղամիջոցներով)	37.8% (34.7-40.8)	39.3% (34.3-44.2)	36.3% (32.9-39.7)
Գերճնշում ունեցողների տոկոսը (ՍՃ $\geq$ 140 կ/կամ ԴՃ $\geq$ 90 մմ ս.ս., ովքեր ներկայում չեն կարգավորում գերճնշումը դեղամիջոցներով)	73.2% (69.7-76.8)	80.6% (75.0-86.1)	65.8% (61.5-70.0)

### Քայլ 3. Կենսաքիմիական չափումներ

Քաղցած վիճակում արյան մեջ գլյուկոզի մակարդակի միջին ցուցանիշը, այդ թվում նրանց շրջանում, ովքեր ներկայում դեղերի միջոցով կարգավորում են գլյուկոզի մակարդակը (մմոլ/լ)	4.7 (4.5-4.8)	4.8 (4.6-5.0)	4.5 (4.4-4.6)
Քաղցած վիճակում գլիկեմիա ունեցողների տոկոսը՝ համաձայն ստորև ներկայացված սահմանման <b>Երակային արյան պլազմայում <math>\geq 6.1</math> մմոլ/լ (110 մգ/դլ) և <math>&lt; 7.0</math> մմոլ/լ (126 մգ/դլ)</b>	5.5% (4.0-7.1)	6.6% (4.3-9.0)	4.0% (2.5-5.4)
Քաղցած վիճակում արյան մեջ գլյուկոզի բարձր մակարդակ ունեցողների տոկոսը՝ համաձայն ստորև ներկայացված սահմանման կամ ներկայում դեղորայքային բուժում ստացողները <b>Երակային արյան պլազմայում <math>\geq 7.0</math> մմոլ/լ (126 մգ/դլ)</b>	5.7% (4.1-7.4)	6.5% (3.9-9.2)	4.6% (3.4-5.8)
Արյան մեջ քոլեստերինի միջին ընդհանուր մակարդակը, այդ թվում ներկայում դեղորայքային բուժում ստացողները: (մմոլ/լ)	4.3 (4.2-4.3)	4.1 (3.9-4.2)	4.3 (4.2-4.4)
Քոլեստերինի բարձր մակարդակ ունեցողների տոկոսը ( $\geq 5.0$ մմոլ/լ կամ մգ/դլ կամ $\geq 190$ մգ/դլ կամ ներկայում դեղորայքային բուժում ստացողները)	23.5% (20.4-26.6)	22.6% (17.9-27.3)	24.8% (22.0-27.6)
Օրական կերակրի աղի սպառման միջին մակարդակը (գրամով)	9.8 (9.6-10.0)	11.0 (10.8-11.3)	8.4 (8.3-8.6)

### Քայլ 3. Սրտանոթային հիվանդությունների (ՍԱՀ) ռիսկը

40-69 տարեկանների տոկոսը, ում մոտ առկա է 10-տարվա ռիսկ $\geq 30\%$ կամ կա ՍԱՀ**	16.5% (13.4-19.7)	16.8% (11.8-21.8)	16.3% (13.0-19.6)
---	-------------------	-------------------	-------------------

### Քայլ 3. Համակցված ռիսկի գործոնների ամփոփագիր

<ul style="list-style-type: none"> <li>Ներկայում ամեն օր ծխողներ</li> <li>Օրական ոչ ավելի, քան 5 չափաբաժին միզոց և բանջարեղեն օգտագործողներ</li> <li>Անբավարար ֆիզիկական ակտիվություն</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Գերքաշ (ՄՁԻ <math>\geq 25</math> կգ/մ<sup>2</sup>)</li> <li>Գերճնշում (ՍՃ <math>\geq 140</math> կ/կամ ԴՃ <math>\geq 90</math> մմ ս.ս. կամ ներկայում գերճնշման դեղորայքային բուժում)</li> </ul>		
Վերոնշյալ ռիսկի գործոններից ոչ մեկը չունեցողների տոկոսը	7.0 (5.3-8.7)	4.7 (2.2-7.3)	9.2 (7.2-11.3)
Վերոնշյալ ռիսկի գործոններից երեքը կամ ավելին ունեցողների տոկոսը, 18 - 44 տարեկաններ	23.7 (20.3-27.2)	33.7 (27.6-39.7)	13.5 (10.7-16.4)
Վերոնշյալ ռիսկի գործոններից երեքը կամ ավելին ունեցողների տոկոսը, 45 - 69 տարեկաններ	55.5 (51.2-59.7)	60.3 (53.3-67.3)	51.3 (46.6-55.9)
Վերոնշյալ ռիսկի գործոններից երեքը կամ ավելին ունեցողների տոկոսը, 18 - 69 տարեկաններ	35.7 (32.6-38.7)	43.2 (38.3-48.1)	28.4 (25.3-31.4)

\*\* ՍԱՀ 10 տարվա ռիսկը  $\geq 30\%$  սահմանվում է ըստ տարիքի, սեռի, արյան ճնշման, ծխախոտի օգտագործման (ներկայում ծխողներ ԿԱՄ ովքեր դադարեցրել են ծխելը գնահատումից ոչ ավելի, քան 1 տարի առաջ), ընդհանուր քոլեստերինի մակարդակի և շաքարային դիաբետի կարգավիճակի (նախկինում ախտորոշված ԿԱՄ քաղցած վիճակում երակային արյան մեջ գլյուկոզի խտությունը  $> 7.0$  մմոլ/լ (126 մգ/դլ):

Լրացուցիչ տեղեկությունների համար դիմել  
 ՀՀ-ում STEPS հետապոտության համակարգողներին՝  
 Ալեքսանդր Բապարյան (info@nih.am)  
 Ծաղիկ Վարդանյան (tvardanyan@moh.am)  
 Դիանա Անդրեասյան (dandreasyan@nih.am)