

Сердце нации под угрозой: болезни взрослых приходят к молодым

Монгольские врачи все чаще говорят о тревожной тенденции. Болезни сердца, долгое время считавшиеся проблемой зрелого возраста, стремительно молодеют. В последние годы в стране участились случаи внезапной смерти среди молодых людей, внешне ведущих здоровый образ жизни. Однако специалисты констатируют, что у полностью здорового человека сердце не может остановиться просто так.

Кардиолог клиники «УБ Сонгдо» Ш. Зоригоо объясняет, что в основе таких трагедий почти всегда лежат хронические, но не выявленные болезни. Он отмечает, что остановка сердца свидетельствует об уже существовавшей патологии, о которой человек просто не подозревал. По его словам, в эпоху соцсетей любое происшествие мгновенно превращается в вирусную новость, часто искажая контекст. На деле сердечно-сосудистые заболевания уже более двадцати лет остаются главной причиной смертности в Монголии.

Всемирная организация здравоохранения предупреждает, что общее здоровье монгольской нации находится под угрозой. Помимо болезней сердца и сосудов, страну поражают туберкулез, ожирение, хронические заболевания дыхательных путей и онкология. Почти половина населения живет в Улан-Баторе, где воздух признан одним из самых загрязненных в Азии. По данным ВОЗ, смог и уголь, используемые в быту, стали главными факторами роста респираторных и сердечных патологий.



Кардиолог клиники «УБ Сонгдо» Ш. Зоригоо

Ситуацию осложняют привычки горожан. Далеко не все молодые люди занимаются физической активностью. Многие часами сидят за компьютерами, питаются в спешке и не проходят профилактические осмотры. По словам Ш. Зоригоо, такие факторы постепенно превращают внешне здоровых людей в пациентов его клиники. Кардиолог считает, что проблемы начинаются тогда, когда человек мало двигается, неправильно питается, не высыпается и живет в постоянном стрессе.

По мнению специалистов, болезни сердца можно предотвратить. Главный принцип профилактики заключается в движении, умеренности и регулярных визитах к врачу. Если человек каждый день хотя бы час ходит пешком, правильно питается и проходит ежегодное обследование, он может избежать инфаркта.

Однако многие монголы по-прежнему доверяют слухам и советам из интернета. Врач с тревогой рассказывает о случаях, когда пациенты принимали травы для разжижения крови или покупали препараты, о которых узнали в сети. Он говорит, что до сих пор встречаются люди, которые пьют сырую кровь животных или делают уколы по совету блогеров. Это не лечение, а риск для жизни.



Проблему здоровья нации невозможно решить только усилиями врачей. Необходимы системные меры. Например, государство может сделать обязательными ежегодные профилактические осмотры для молодежи и работников крупных предприятий, увеличить количество спортивных часов в школах и ограничить рекламу вредных продуктов. Опыт соседних стран показывает, что подобные меры дают результат. В Южной Корее в каждом районе действуют государственные фитнес-программы, а за отказ от медицинского осмотра предусмотрен штраф. В Японии работодатели оплачивают сотрудникам тренировки и проверку уровня холестерина. В Монголии такие инициативы встречаются редко, хотя именно они могут снизить нагрузку на систему здравоохранения.

Не менее важно пересмотреть отношение к экологии. Загрязнение воздуха в столице напрямую связано с ростом хронических заболеваний. По словам Ш. Зоригоо, ежедневное вдыхание смога способствует разрушению сосудов человека. Врач считает, что борьба за чистый воздух должна рассматриваться как часть государственной программы по защите здоровья.

Традиционный образ жизни монголов когда-то сам по себе служил лучшей профилактикой. Кочевники постоянно находились в движении, питались умеренно, сочетали мясо, молочные продукты и продукты, содержащие клетчатку. Такая система помогала организму сохранять равновесие. Сегодня, в условиях урбанизации, этот естественный баланс нарушен. Люди едят слишком много, двигаются слишком мало и живут в постоянном напряжении.

Кардиологи уверены, что вернуть здоровье можно только через образование и культуру самосохранения. Монголии нужны просветительские программы, которые начнут действовать еще в школе. Врачи и учителя

должны вместе объяснять детям, что здоровье не данность, а результат ежедневных привычек. Ш. Зоригоо считает, что ситуация пока не безнадежна. Он отмечает, что молодое поколение уже отказалось от курения и алкоголя. Теперь важно, чтобы каждый научился заботиться о себе. Болезни сердца можно победить, если действовать вовремя.

Состояние здоровья нации отражает зрелость государства. Там, где власть борется за здоровую экологию, создает условия для профилактики и образования, люди живут дольше и чувствуют себя увереннее. Но даже самые совершенные законы бессильны, если человек сам не готов изменить образ жизни.

Фото: *isee, russian.news, avicennaint*

Автор: Эрнест Баатырев © Babr24.com ЗДОРОВЬЕ, МОЛОДЕЖЬ, ОБЩЕСТВО, МОНГОЛИЯ 👁 124
10.11.2025, 12:27 📌 1

URL: <https://babr24.com/?IDE=284483> Bytes: 5353 / 4839 Версия для печати

👍 Порекомендовать текст

Поделиться в соцсетях:

Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:

- [Телеграм](#)
- [Джем](#)
- [ВКонтакте](#)

Связаться с редакцией Бабра в Монголии:

bur.babr@gmail.com

Автор текста: **Эрнест
Баатырев.**

НАПИСАТЬ ГЛАВРЕДУ:

Телеграм: @babr24_link_bot
Эл.почта: newsbabr@gmail.com

ЗАКАЗАТЬ РАССЛЕДОВАНИЕ:

эл.почта: bratska.net.net@gmail.com

КОНТАКТЫ

Бурятия и Монголия: Станислав Цырь
Телеграм: @bur24_link_bot
эл.почта: bur.babr@gmail.com

Иркутск: Анастасия Суворова
Телеграм: @irk24_link_bot
эл.почта: irkbabr24@gmail.com

Красноярск: Ирина Манская
Телеграм: @kras24_link_bot
эл.почта: krasyar.babr@gmail.com

Новосибирск: Алина Обская
Телеграм: @nsk24_link_bot
эл.почта: nsk.babr@gmail.com

Томск: Николай Ушайкин
Телеграм: @tomsk24_link_bot
эл.почта: tomsk.babr@gmail.com

[Прислать свою новость](#)

ЗАКАЗАТЬ РАЗМЕЩЕНИЕ:

Рекламная группа "Экватор"

Телеграм: @babrobot_bot

эл.почта: eqquatoria@gmail.com

СТРАТЕГИЧЕСКОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО:

эл.почта: babrmarket@gmail.com

[Подробнее о размещении](#)

[Отказ от ответственности](#)

[Правила перепечаток](#)

[Соглашение о франчайзинге](#)

[Что такое Бабр24](#)

[Вакансии](#)

[Статистика сайта](#)

[Архив](#)

[Календарь](#)

[Зеркала сайта](#)