

ЭРҮҮЛ МЭНДЭЭ ХАМГААЛЦГААЯ

профессор ЦИ ГОЛИ

Би АНУ-д 6 жил ажиллаад өнгөрсөн жил эх нутагтаа эргэж ирээд Бээжинд судалгаа хийхэд хоёр төрлийн өвчтөн давамгайлж байгаа нь тодорхой болсон юм. Нэг дэх нь цусны даралттай, хоёр дахь нь цусан дахь хлостериний хэмжээ ихтэй өвчтөнгүүд байв. Үүнийг мэдээд би маш ихээр цочирдон энэхүү өгүүллийг бичиж, олон түмэнд эрүүл мэндээ хэрхэн хамгаалах талаар зөвлөлгөө өгөхөөр шийдсэн билээ.

Өнөөдөр 30-50 орчим насны хүмүүс хамгийн ихээр эндэж байгаа нь нууц биш. Гэтэл хүн 100-175 наслах боломжтой ажээ. Хүмүүс урт насалж чадахгүй байгаагийн гол шалтгаан бол эрүүл мэнддээ огт анхаарал тавьдаггүйтэй холбоотой юм. Орчин үед хүмүүс өвчний улмаас энэ ертөнцийг маш олноороо орхих болжээ, харин хөгшрөлтийн улмаас нас барж байгаа хүний тоо тун цөөн байна. Гэтэл зүй нь хөгшрөлтийн улмаас ертөнцийн мөнх бусыг үзүүлж буй хүний тоо их, өвчний улмаас нас барагсдын тоо бага байх ёстой. Би АНУ-д байхдаа Чжан Сюэлян жанжинтай уулзаж, та яаж ийм урт наслалт гэж асуухад тэрээр би урт насалсан бишээ, харин хүмүүс хэтэрхий богино насалж байна гэж хариулсан. Түүний энэ хариулт надад нэгийг бодогдуулж, нөгөөтэйгүүр хор шарыг минь ч хөдөлгөж орхисон юм. Үнэхээр бид маш замбараагүй амьдарч, эрүүл мэндээ хамгаалах талаар ямар ч ойлголтгүй, бидний нэлээд хэсгийн биеийн байдал өдөр бүр тааруу байдаг учраас ажлаа ч сайн гүйцэтгэж чадахгүй үлгэн салган явдаг гэвэл нэг их хилсдэхгүй байх аа. Би урт насалсан олон хүмүүстэй учирч явлаа, тэдгээрийн нэг нь 100 гаруй насыг насалсан Сун Ятсены гэргий Сун Цинлин юм. Эдгээр хүмүүс урт насалж чадаж байхад бид яагаад чадахгүй гэж!

Эрүүл мэндээ хамгаална гэж юу хэлээд байгааг бүх хүмүүс мэддэг болов уу? Тэгвэл энэ ойлголт гурван зүйлээс бүрдэнэ. 1. Хоол хүнс. 2. Биеийн тамир. 3. Сэтгэл санаа. Дээрхи зүйлийг дэлхий даяараа сайн мэддэг. Гэтэл манай орны хүмүүс энэ талаар тодорхой ойлголтгүй байдаг. Дэлхийн хүн амын дундаж наслалт 70 гаруй нас байхад, манай улсын дундаж наслалт 67,88 нас гэдэг нь бид дэлхийн дундаж наслалтанд хүрээгүй гэсэн үг. Энэ нь юуны өмнө бид эрүүл мэнддээ анхаарал тавьдаггүйтэй холбоотой болов уу.

Эрүүл мэндээ хамгаална гэж чухам юу хэлээд байна вэ? гэвэл магадгүй зарим хүмүүс эрт босч, эрт унтах гэх мэтээр хариулах байх. Тэгвэл энэ ойлголт нь бүр 8-р зуунд, Тан улсын үед ач холбогдолтой, чухал зүйл байсан байж магад. Тэгвэл өнөөдөр ингэж хариулах нь огт мэдлэггүйгээ харуулж буй хэрэг юм. Учир нь орчин үед маш олон зүйл, ойлголт ухагдахуун өөрчлөгджээ.

Хүнс бол ундааны төрөл, хоолны төрөл гэж хоёр хуваагдана. Нэн тэргүүнд ундааны талаар ярья. Би Бээжингийн их сургуулийн оюутнуудаас хамгийн сайн ундаа юу вэ? гэж асуухад тэд бүгд нэгэн дуугаар “Coca-cola” гэж хариулсан юм. Гэтэл “Cola”-г америкчууд өөрсдөө хүлээн зөвшөөрдөггүй, мөн дэлхий даяар нэг их ойшоохоо байсан билээ. Учир нь “Cola” зөвхөн цангаа тайлах л үйлчилгээтэй, харин эрүүл мэндийг хамгаалах талаар ямар ч үйлчилгээгүй юм. Эрүүл мэндийг хамгаалдаг хүнс гэж юүг хэлж байна вэ? гэвэл өвчин эмгэгийг анагаах бүтээгдэхүүнийг хэлж байгааг хүмүүс мэдэж баймаар санж. Гэтэл өнөөгийн хятад хүмүүсийн ихэнхи нь үүнийг мэдэхгүй явна.

Дэлхийн эрүүл хүнсний талаар их хурал дээр 6 төрлийн ундааг хамгийн сайн, хүний эрүүл мэндэд ач тустай гэж нэрлэсэн

байна. Үүнд: 1.Ногоон цай. 2.Усам үзэмийн / улаан/ дарс, 3. буурцагны шүүс. 4.Тараг /хүнсний мэргэжилтнүүд сүүг нэрлээгүйг та бүхэн анзаарсан биз/ 5.Ясны шөл. 6.Мөөгний шөл. Яагаад мөөгний шөл гэж вэ? Учир нь мөөгний шөл хүний биеийн эсэргүүцлийг сайжруулах үйлчилгээтэй. Миний танил нэг хөгшин огт өвддөггүй, хамрын шуухинаа ч хүрдэггүй байв. Учир нь тэр настан мөөгний шөл тогтмол уудаг байсан учир түүний биеийн эсэргүүцэл нь гойд сайн ажээ. Өөрөөр хэлбэл мөөгний шөл хүний дархлааг сайжруулдаг чанартай. Тэгвэл ясны шөл хүний биед ямар ач тустай вэ? гэвэл тэр нас уртасгадаг увидастай ажээ. Сүүлийн үед дэлхийн улс орнуудад ясны шөлийг ихээр хэрэглэдэг болсон тэр ч байтугай ясны шөлөөр дагнасан тусгай гуанз олноор бий болжээ. Харамсалтай нь манай улсад тийм зүйл огт байхгүй. Тэгвэл тараг ямар үйлчилгээтэй вэ? гэвэл тэр нь хүний бие дэх бактерийг тэнцвэржүүлдэг байна. Энэ нь юу гэсэн үг вэ? гэвэл ашиггүй бактерийг устгаж, ашигтай бактерийг бий болгоно. Иймээс тараг тогтмол увал өвчин бага тусна гэсэн үг юм. Европт таргийг маш өргөнөөр хэрэглэдэг. Гэтэл манайд тарагны борлуулалт сүүнийхээс бага байдаг. Гэтэл сүүнд тарагтай адил тийм чанар байдаггүй байна.

Сүүлийн үед хятад хүн цай их хэрэглэдэг болжээ. Харин залуучууд цай уух нь тун ховор. Хүмүүс байхуу цай их уудаг. Ялангуяа түүнийг Европт түгээмэл хэрэглэдэг, гэвч орчин үед бараг хэрэглэхээ байжээ. Учир нь байхуу цай эрүүл мэндийг хамгаалах үйлчилгээгүй. Гэтэл ногоон цайнд хүний биед маш чухал чадафин /хятад дуудлагаар/ хэмээх бодис байдаг байна. Японы эрдэмтэд зарим хүн хорт хавдар тусч, зарим нь тусахгүй байгаа нь чухам ногоон цай хэрэглэсэнтэй холбоотойг судлан тогтоожээ. Хэрэв хүн өдөрт 4 аяга ногоон цай увал хорт хавдраар өвчлөхгүй буюу хэрэв нэгэнт хавдар үүссэн нөхцөлд хорт хавдрын эсийн задралыг 9 жилээр хойшлуулдагийг илрүүлжээ. Иймээс Японы бага, дунд сургуулиуд хүүхдүүдэд

өдөр бүр нэг аяга ногоон цай албан журмаар уулгадаг байна. Манайхны багш нараас энэ тухай намайг асуухад тэд ямар ч ойлголтгүй байсан юм. Манай хүүхдүүд мөн хөөрхийлөлтэй еэ.

Ундаанаас хүрэн усам үзмийн дарс /улаан дарс/ 2-рт орсны учир гэвэл хүрэн усам үзмийн хальсанд хөгшрөлтийн эсрэг бодис байдаг байна. Тэр нь хөгшрөлтийг зогсоохоос гадна зүрхний эмгэгээс хамгаалж чадна. Тухайлбал зүрх гэнэт зогсохоос хамгаалдаг. Зарим хүмүүс архи ууж чаддаггүй яах вэ? гэж надаас асуудаг тэгвэл та усам үзэм идэж чадна биз дээ, чингэхдээ хальсийг нь хаяхгүй шүү гэж би хариулдаг юм.

НҮБ- аас манай хөрш Япон улсыг дэлхийн хамгийн урт наслалттай орноор тодорхойлжээ. Тухайлбал Японы эмэгтэйчүүдийн дундаж наслалт 87,6 нас ажээ. Манай улсын хувьд гэвэл дундаж наслалт 50-иад онд 35, 60-аад онд 57, орчин үед 67,88 хүрсэн нь Японоос даруй 20 насны зөрүүтэй байгаа нь уучилж болшгүй зүйл юм. Японы тэргүүн туршлага бол орон нутгийн нэгж байгууллагууд нь хүн ардаа сар бүр эрүүл мэндийн хичээл заадаг бөгөөд хичээлд суугаагүй хүний хойноос уйгагүй хөөцөлдөж, нэхэл дагал болж байж хүн бүрийг хичээлд хамруулдаг. Манай улсад ийм туршлага огт байхгүй, суувал сууна биз үгүй бол болино л биз гэсэн хандлагатай байна. Би нутагтаа буцаж ирээд хүмүүсийн дунд хүн хэд наслах ёстой вэ? гэсэн санал асуулга явуулахад олон хүн 50-60 нас гэж хариулж байсан юм. Манай иргэд ийнхүү хүний дундаж наслалтыг маш багаар хэлж байгаа нь харамсалтай юм. Нөгөөтэйгүүр ингэж хариулж буй хүмүүсийн эрүүл мэндээ хамгаалах талаархи мэдлэг ямар байгаа нь ч ойлгомжтой.

Үргэлжлэл бий.

Хятад хэлнээс орчуулсан
Н.Ариунгуа ШУА-ийн ОУСХ-ийн
эрдэм шинжилгээний ахлах
ажилтан, доктор (Ph.D)