

## Яс үе мөч , шөрмөс ,булчингуудын клиник шинжилгээний сорилтын ангилал

### 1. дэлхий нийтийн сорилт (глобалтест )

**Globaltest** ( GT) англи үг – дэлхий нийтийн сорилт ,глобалтест , ерөнхий , бүхнийг хамаарсан сорилт гэсэн утгатай , (шинжилгээ , сорилт ,туршилт ,шалгалт )

Дэлхий нийтийн сорилтууд ( глобалтест ) –тодорхойлогдсон цэгт явах эсвэл тодорхой хавтгайд орон зайн (хазайх, суух )ба энгийн хөдөлгөөнүүдийг гүйцэтгэж байгаа хүний бүх болон хэсэг яс булчингийн тогтолцооны сорилт бөгөөд урьдчилсан оношлогоо тавих ,гэмтлийн төлөвийг нарийвчлан тодорхойлох зорилгоор нэмэлт шинжилгээ шаардагдаж байгаа хэсэг үе мөч болон тодорхой заагдсан газрын өвдөлтийн хам шинжийн үүсэлтийг илрүүлэх сорилтыг хэлнэ .

Тайлбар: өвдөлтийн шалтгааныг олох хүртэл үеийн зөөлөн эдийн гэмтэл , бүтцийн эмгэгээр магадгүй үүсгэгдсэн үеийн хэсгийн болон биеийн ямар нэгэн хэсэг дэх өвдөлтийн тухай ч глобал сорилтын үндсэн дээр яригдана.

### 2. Үе ,шөрмөс болон булчингуудын гэмтлийг илрүүлэх зорилгоор хэрэглэгддэг сорилт бол үйл ажиллагааны сорилт юм

#### 3. хатгах сорилт

Хатгах (лат. provocatio )- анагаах ухаанд , оношлогооны арга шиг өвдөлтийг бий болгож байгаа үйлдлийг хэлнэ .

#### 4. стресс сорилт

Stresstest (STT) англ. - Стрестест , ачааллын сорилт ,хүндрүүлсэн дэглэм үе дэх туршилт . Нэмэлт ачаалал болон хүчний сорилт юм

#### 5. скрининг сорилт ууд

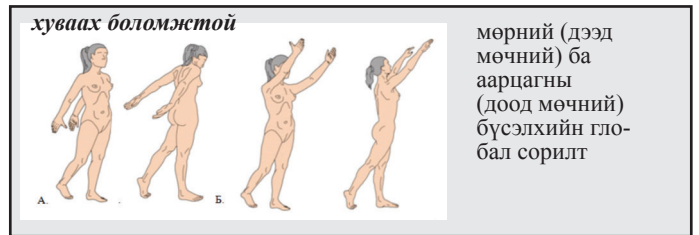
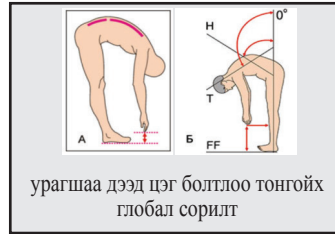
Screeing test (SCT) англ. Скрининг тест

Скрининг- анагаах ухаанд ямар нэгэн өвчин болон шинж тэмдгийг илрүүлэх өргөн хүрээний шинжилгээг хэлнэ .

#### 6. араг ясны хэсэг , үенүүд ба биеийн хэсгийн шинжлэх сорилтууд

- 6.1 үеийн зөөлөн эд , уут , тэдгээрийн үрэвслэлийг илрүүлэх сорилт
- 6.2 үе болон холбоосны тогтонги байдлыг дүгнэх сорилт
- 6.3 үеийн хөдөлгөөний үүргийг дүгнэх сорилтууд
- 6.4 мэдрэл дарагдсныг тодорхойлох сорилт
- 6.5 мэдрэл цочролын сорилтууд
- 6.6 татсан булчингийн сорилт
- 6.7 изометр сорилт (булчин агших үед урт нь өөрчлөгдөхгүй ) эсэргүүцэх сорилт
- 6.8 хавсарсан сорилт үеийн эргэлт ,бэхлэлт ,нугалалт , тэнийлгэлт ба өөр тодорхой загвараар хөдөлгөөний хэсгийн шинжилгээг дараалан эсвэл нэгэн зэрэг эмчийн заавраар гүйцэтгэх

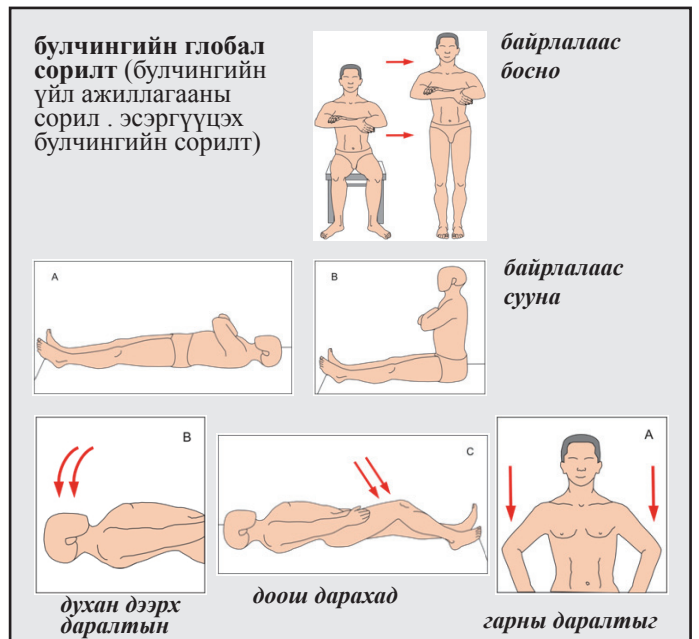
## Дэлхий нийтийн хэрх өвчний сорилт зурагтайгаа .



## Хэрх өвчтэй хүний хоололтын бүтээгдэхүүний жишээ жагсаалт

Болно	Болохгүй
Тахианы мах , индейки,тулайны мах , тугалны мах , хонины мах 7 хоногт 2- 3 удаа 150 гр.	Гахайн мах
Ургамлын тос , цөцгий өдөр бүр 30 гр хүртэл	Хонь , үхэр , гахайн өөх
Загасны тос өдөр бүр цайны халбагаар 1 удаа , маалингын тос өдөр бүр 1-2 цайны халбага	нارانцэцэг , эрдэнэшиш, хөвөнгийг тосыг хориглох
Хөх тариа, хивэгны талх өдөрт200г , гурвалжин , овьсны будаа өдөрт 50 г , гоймон өдөрт 50 г, цагаан будаа өдөрт 50 г	хиам, зайдас , сардельки
Янз бүрийн ногооны холимог , топинамбур, чихэрлэгбиш алим, лиир өдөрт 1 кг хүртэл	Грейпфруты
«Хлебцы-Молодцы» өдөрт 1 уут	Полуфабрикаты
Буурцагны бүтээгдэхүүнүүд 1ундаа = 200 мл, бяслаг өдөрт 25г )	Фастфуд
Эмчийн заавраар бичсэн хоололт	давс
Тослог багатай бяслаг өдөрт 50 г	
Миндалв (буйлс) 25г , миндальное «сүү»*	
Имбирь хоол амтлагч	
Натураль жүүс 0,5- 1,5 л	
Өндөг 2 ширхэг 7 хоногт 2-3 удаа	

\* самар хэрэглэдэггүй хүмүүст



## Үе мөчний хөдөлгөөний үүргийг дүгнэх аргуудын анги-лал

1. Үенүүдийг хэсэглэн үзэх ба янз бүрийн хөдөлгөөнийг хараагаар дүгнэх
2. үе дэхь идэвхитэй ба идэвхигүй хөдөлгөөнүүдийг дүгнэх
3. үйл ажиллагааны( клиник) сорилтуудын тусламжтайгаар шинжлэх
4. өнцөг хэмжигчийн (гониометр) тусламжтайгаар үе мөчний хөдөлгөөний эзэлхүүнийг хэмжих