МОНГОЛ УЛСЫН
ЭРҮҮЛ МЭНДИЙН САЙДЫН ТУШААЛ

2012 оны 04 сарын 26 өдөр Дугаар 137 Улаанбаатар хот

"Ногоон жор" аргачилал батлах тухай

Монгол Улсын Засгийн газрын 2009 оны 239 дүгээр тогтоолоор сайшаагдсан "Зөв хооллох, дасгал хөдөлгөөнийг дэмжих үндэсний стратеги"-ийн зорилтыг хэрэгжүүлэх зорилгоор ТУШААХ НЬ:

1. Эрүүл зохистой хооллолт, идэвхитэй хөдөлгөөний "Ногоон жор" аргачиллыг нэгдүгээр хавсралтаар батлалсугай.
2. "Ногоон жор"-ыг эрүүл мэнд, биеийн тамир, спорт, боловсролын байгууллагад урьдчилан сэргийлэх ажлын бүрэлдэхүүн хэсэг болгон зорилтот бүлгийн хүн амыг эрүүлжүүлэх ажил зохион байгуулахыг Засгийн газрын хэрэгжүүлэгч агентлаг Эрүүл мэндийн газар (Ш.Энхбат), Засгийн газрын хэрэгжүүлэгч агентлаг Биеийн тамир, спортын газар (Ч.Наранбаатар), тусгай мэргэжлийн болон төв эмнэлэг, аймаг, нийслэлийн эрүүл мэндийн газрын дарга нарт үүрэг болгосугай.
3. Ногоон жорын хэрэгжилт, үр дүнг судалж, цаашид боловсронгуй болгож байхыг Ниймгийн эрүүл мэндийн хүрээлэн (Б.Оюунбилэг), жорыг хэрэгжүүлэхэд шаардагдах зардлыг жил бүрийн улс, орон нутаг болон байгууллагынхаа төсөвт тусгаж байхыг холбогдох байгууллагын дарга нарт, тушаалын хэрэгжилтийг удирдлага, зохицуулалтаар хангаж ажиллахыг Нийгмийн эрүүл мэндийн бодлогын хэрэгжилтийг зохицуулах газар (С.Төгсдэлгэр), явц, үр дүнд хяналт тавьж ажиллахыг Мэдээлэл, хяналт-шинжилгээ, үнэлгээний газар (Д.Жаргалсайхан)-т тус тус даалгасугай.

САЙД Н.ХҮРЭЛБААТАР

080458

Эрүүл мэндийн сайдын 2012 оны
4 дүгээр сарын 26 өдрийн 137 тоот
тушаалын нэгдүгээр хавсралт

“Ногоон жор” аргачилал

Нийтлэг зүйл:

Халдварт бус өвчинд хүргэж буй нийтлэг эрсдэлт хүчин зүйлээс хамгийн түгээмэл анхдагч эрсдэлт хүчин зүйлс нь зохисгүй хооллолт, хөдөлгөөний хомсдол, архи, тамхины хэрэглээ бөгөөд эдгээр нь илүүдэл жин, артерийн даралт ихсэлт, цусан дах өөх тос, глюкозын хэмжээ нэмэгдэх зэрэг завсрын хүчин зүйл байдлаар илэрч улмаар өвчлөл, нас баралтад хүргэдэг. Дээрх дурдсан 5–6 хүчин зүйл нь хооллолт ба хөдөлгөөний идэвхитэй шууд холбоотой бөгөөд хүний зан үйл, аж төрж буй хэв маягаас шууд шалтгаалдаг. Хүнс, хоолоо зөв зохистойгоор сонгон хэрэглэж, идэвхтэй хөдөлгөөнтэй байснаар бие махбодын бодисын солилцоо болон эд эсийн нөхөн төлжилтийг хангаж эрүүл байж, хөдөлгөөн хийх, ажиллах үед зарцуулсан илчийг бүрэн нөхөж чадсанаар хүний амьдрах, хөдөлмөрлөх нөхцөл бүрддэг.

Орчин үед хүмүүсийн амьдралын хэв маяг өөрчлөгдөж, идэвхитэй хөдөлгөөн, багассанаас хүний эрүүл мэндэд аюултай үр дагаварыг бий болгож байна. Олон цагаар хөдөлгөөнгүй сууж телевизор үзэх, компьютер дээр ажиллах, байнгийн суудлын ажилтай байх зэрэг нь хүний эрүүл мэндэд сөргөөр нөлөөлж байна. Биеийн хүч бага шаардсан хөдөлгөөн хийж буй хүмүүсийг хөдөлгөөний хомсдолтой гэж үнэлнэ. Хөдөлгөөний хомсдол нь зүрх судасны өвчин, чихрийн шижин, таргалалт зэрэг эмгэг байдалд өртөх эрсдэлийг нэмэгдүүлдэг байна. Хөх ба гэдэсний хавдрын 25%, чихрийн шижингийн 27%, зүрхний цусан хангамж хомсдох эмгэгийн 30% нь хөдөлгөөний хомсдолоос үүсдэг. Түүнчлэн хөх, бүдүүн гэдэсний хавдар үүсэх, артерийн даралт ихсэлт, өөх тосны илүүдэл, ясны сийрэгжилт, болон сэтгэл гутрал, айдас түгшүүр зэрэг сэтгэцийн эмгэг байдалд хүргэдэг ажээ.

Өдөр тутам өөрт тохиромжтой биеийн хөдөлгөөн нь эрт нас баралтын түвшинг бууруулж, зарим нэг өвчлөл тухайлбал зүрхний болон чихрийн шижингийн тархалт, хүндрэлийг багасган, эрүүл мэндийн тусламжийн зардлыг хэмнэж, хүн амын болон хувь хүмүүсийн амьдралын чанарыг дээшлүүлнэ.

Монгол Улсын хүн амын дунд зонхилон тохиолдож байгаа халдварт бус өвчин болох *дараах өвчний үед “Ногоон жор”ын аргачиллыг ашиглана:*

1. Цусанд глюкоз ихсэлт, чихрийн шижин өвчний хэв шинж 2
2. Артерийн даралт ихсэлт
3. Илүүдэл жин, таргалалт

Ямар ч эм хэрэглэхгүйгээр өөрийн зан үйл, амьдралын хэв маягаа өөрчлөх замаар дээрх өвчнүүдийг эмчлэх боломжтой байдаг. Тухайлбал. Зөв зохистой хооллон идэвхтэй хөдөлгөөний тусламжтай эрүүлжих аргын нэг нь “Ногоон жор” арга юм.

ЦУСАНД ГЛЮКОЗ ИХСЭЛТ, ЧИХРИЙН ШИЖИН ХЭВ ШИНЖИЙН ҮЕД ХЭРЭГЛЭХ НОГООН ЖОР

Ерөнхий мэдээлэл. ДЭМБ-ын тооцоолсноор чихрийн шижингээр өвчлөгсдийн тоо тасралтгүй нэмэгдэж байгаа бөгөөд талаас илүү хувь нь 20-60 насныханд тохиолдох магадлалтай байна. Чихрийн шижингийн нийт тохиолдлын 90 хувийг чихрийн шижингийн хэв шинж 2 эзэлдэг.

Чихрийн шижингийн хэв шинж 2 бүхий хүмүүст зүрх судасны эмгэгээр өвчлөх эрсдэл 2-4 дахин, нас баралт 2-3 дахин нэмэгддэг. Чихрийн шижингийн урьдал үе (предиабет) болон БСХШ-тэй хүмүүст ч зүрх судасны эмгэгээр өвчлөх эрсдэл өндөр байдаг.

Монгол Улсад нийгэм эдийн засгийн өөрчлөлт, хотжилттой холбоотойгоор 1990 оноос эхлэн чихрийн шижин хэв шинж 2-ын тархалт хурдацтайгаар нэмэгдэж байна. 2009 оны ХБӨ-ний хоёр дахь удаагийн үндэсний судалгаагаар чихрийн шижин 6,5%, өлөн үеийн глюкозын өөрчлөлт 9.5% байгаа бөгөөд Монгол улсад 60000-80000 хүн чихрийн шижингээр өвчилсөн байх магадлалтай боловч албан ёсны дүн бүртгэлийн мэдээгээр 2009 оны байдлаар 7000 орчим хүн чихрийн шижинтэй болох нь лабораторийн шинжилгээгээр нотлогдож, мэргэжлийн эмчийн хяналтад байна. Өөрөөр хэлбэл чихрийн шижингийн дөнгөж 10 гаруй хувийг эрт илрүүлж байна.

Тодорхойлолт. Чихрийн шижингийн хэвшинж 2 нь удамшлын болон амьдралын буруу хэв маягаас шалтгаалан инсулиний харьцангуй дутагдалд орсоноос цусан дах глюкозын хэмжээ хэвийн түвшнээс ихсэх эмгэг юм.

Хэвийн биеийн жинтэй (БЖИ < 25 кг/м^2) хүмүүстэй харьцуулахад таргалалттай (БЖИ > 30 кг/м^2) хүмүүст чихрийн шижин хэвшинж 2-оор өвчлөх эрсдэл 10-20 дахин их байдаг.

Ангилал: 1. Чихрийн шижингийн урьдал үе
2. Чихрийн шижин

Чихрийн шижингийн урьдал үе (предиабет): Өлөн үеийн глюкозын өөрчлөлт болон глюкоз тэсвэржилт алдагдалаар илрэх эмгэг байдлыг хэлнэ.

Өлөн үеийн глюкозын өөрчлөлт (ӨҮГӨ): Венийн цусны сийвэнд глюкозын хэмжээ 6.1- 6.9 ммоль/л, захын буюу хялгасан судасны цусанд глюкозын хэмжээ 5.6-6.0 ммоль/л байна.

Глюкоз тэсвэржилт алдагдал (ГТА): Глюкозын ачаалал өгсөнөөс 2 цагийн дараах глюкозын хэмжээ 7.8 - 11.0 ммоль/л болсон байна.

Бодисын солилцооны хам шинж (БСХШ): Цусны глюкозын хэмжээ ихсэлт, артерийн даралт ихсэлт, цусан дахь өөх тосны харьцаа алдагдах зэрэг хам шинжүүдээр илрэх бодисын солилцооны эмгэг юм.

Хүснэгт 1. Чихрийн шижингийн ангилал

	Ангилал	Эрсдэлтэй үе/нас	Шалтгаан	Шинж тэмдэг	Оношлогоо
	Урьдал үе	Ихэвчлэн насанд хүрсэн үед тохиолдоно	Удамшлын болон амьдралын буруу хэв маяг	Арьс хуурайших, шарх удаан эдгэх, буйл үрэвсэх, ус хуурайших, хэврэг болох, ам хатах, цусанд глюкоз хэвийн хэмжээнээс бага зэрэг ихсэх	Глюкозын ачаалалт сорил хийж 2 цагийн дараа хэмжихэд цусан дах глюкоз 140-199 мг/дл байхад Өлөн цусны глюкоз үзэхэд 100-125 мг/дл байна.
ЧИХРИЙН ШИЖИН	Хэвшинж 1	Аль ч насныханд тохиолдоно	Аутоиммунийн өвчин. Дархлааны тогтолцооны гажуудал	Жин алдах, цангах, өлсөх, шээс олшрох, амархан ядрах, бие загатнах зэрэг шинж тэмдэг ихэнх хүмүүст бүдэг илэрдэг.	Глюкозын ачаалалт сорил хийхэд цусан дах глюкоз 200 мг/дл-ээс их байх Өлөн цусны глюкоз үзэхэд 126 мг/дл –ээс их байхад тус тус чихрийн шижинтэй гэж оношилно.
	Хэвшинж 2	Насанд хүрсэн хүмүүст тохиолдоно	Удамшлын болон амьдралын буруу хэв маягаас шалтгаалан инсулиний шүүрлийн алдагдал бий болно.	Их шээх, байнга ам цангах, ядарч сульдах, турах, жингээ алдах, хоол идсэн ч өлсөх мэдрэмж төрөх, арьс мэдэгдэхүйц хуурайших, загатнах, биед үүссэн аливаа шарх удаан эдгэрэх, идээт халдварт өртөмхий эмзэг болох, нүдний хараа муудах	
	Жирэмсэн үеийн	Жирэмсэн-ий хожуу үед тохиолдоно	Дааврын өөрчлөлтийн үед эмэгтэйн бие махбод инсулинд хэт мэдрэг болох	***Урагт:*** Ургийн жин нэмэгдэх, кесарево хагалгаагаар төрөх, амьсгал хямрал/дутлын хам шинж илэрнэ. цусанд глюкоз багасах	

Эрсдэлт хүчин зүйлс:

- 35-с дээш насанд тохиолдох магадлалтай гэж үздэг.
- Чихрийн шижингийн урьдал үе буюу цусны глюкозын шинжилгээ өөрчлөлттэй гарч байсан хүмүүс
- Цусны даралт ихсэх өвчин
- Тамхи татах
- Архи хэтрүүлэн хэрэглэх
- Жирэмсэн үедээ цусны глюкоз ихсэж байсан эсвэл 4кг-с дээш жинтэй хүүхэд төрүүлж байсан .
- Зохисгүй хооллолт, амьтны гаралтай ханасан өөх тос, нүүрс усаар баялаг, илчлэг ихтэй хоол хүнсний илүүдэл хэрэглээ
- Биеийн жингийн илүүдэл ба таргалалт, хөдөлгөөний хомсдол нь чихрийн шижин хэвшинж 2-ын өөрчилж болох гол эрсдэлт хүчин зүйлс юм. Хэвийн биеийн жинтэй (БЖИ < 25 кг/м^2) хүмүүстэй харьцуулахад таргалалттай (БЖИ > 30 кг/м^2) хүмүүст чихрийн шижин хэвшинж 2-оор өвчлөх эрсдэл 10-20 дахин их байдаг. Идэвхитэй хөдөлгөөн нь хэвийн биеийн жинтэй хүмүүст төдийгүй биеийн жингийн илүүдэлтэй хүмүүст ч чихрийн шижингийн эрсдлийг бууруулдаг.

- Тамхи, архи, ханасан өөх тос болон өндөр илчлэгтэй хүнс хоол хэрэглэх, хүнсэндээ жимс болон хүнсний ногоо бага хэрэглэх нь чихрийн шижингийн эрсдлийг нэмэгдүүлдэг.

Урьдчилан сэргийлэх арга зам:

Өндөр эрсдэл бүхий хүмүүсийн амьдралын хэв маягийг өөрчлөх замаар чихрийн шижинг хэв шинж 2-оос сэргийлнэ:

Амьдралын зөв хэв маяг өөрчлөх:

Амьдралын буруу хэв маягийг өөрчлөх замаар чихрийн шижингээс урьдчилан сэргийлэх боломжтой болохыг нотолсон олон судалгаанууд хийгдсэн байдаг. Жишээлбэл: ЧШ-ийн сэргийлэлтийн судалгаа(Финлянд,2001), урьдчилан сэргийлэлтийн хөтөлбөр (АНУ, 2002)

Хооллох буруу хэв маягийг өөрчлөх, хөдөлгөөний идэвхийг нэмэгдүүлэх замаар илүүдэл жинг бууруулж амьдралын хэв маягийг өөрчилснөөр чихрийн шижингийн урьдал үед байгаа хүмүүсийг чихрийн шижин өвчнөөр өвдөхөөс сэргийлэх боломжтой:

- 3 жилийн турш хоол, хөдөлгөөний дэглэмийг баримталж амьдралын хэв маягаа өөрчилсөн хүмүүсийн чихрийн шижингээр өвчлөх магадлал 58 хувиар буурсан.
- Биеийн жингийн илүүдэлтэй, цусны глюкоз ихсээд 1-2 жил болж байгаа өвчтөн амьдралын хэв маягийн дээрх өөрчлөлтүүдийг дагаж мөрдөхөд мэдэгдэхүйц үр дүн ажиглагдсан.
- Биеийн жинг 5%-иар бууруулах нь чихрийн шижин хэвшинж 2-ын эрсдлийг бууруулах, мөн урьдчилан сэргийлэх гол арга хэмжээ юм.
- Өдөр бүр 30-с доошгүй минут дунд зэргийн идэвхтэй хөдөлгөөн хийх нь чихрийн шижин хэвшинж 2-ын эрсдлийг бууруулдаг.
- Эслэг ихтэй хүнс хэрэглэх (1000ккал–т ≥15гр, өдөрт), өөх тосыг зохистой харьцаагаар хэрэглэх (нийт энергийн ≤ 30%), ханасан өөх тосыг бага хэрэглэх (нийт энергийн < 10%) зэрэг зохистой хооллолтын дэглэм баримтална.

Сахарын хэрэглээг бууруулах арга зам:

"Монгол хүний хоногийн хоол тэжээлийн физиологийн норм" зөвлөмж хэмжээгээр хүн өдөрт 23 грамм буюу 3 цайны халбагаас ихгүй элсэн чихэр хэрэглэхийг зөвлөдөг.

Бидний хэрэглэж байгаа хүнсний бүтээгдэхүүн бүр тухайлбал: талх, жигнэмэг зэрэг бүх төрлийн гурилан бүтээгдэхүүн, кетчуп, мөөг, давсалсан, даршилсан ногоо зэрэг нь далд сахар агуулсан байдаг. Сахар бие махбодид энергийн эх үүсвэр болдог хэдий ч ямарч шимт бодис агуулдаггүй. Сахарын хэмжээг бууруулах олон арга байдаг:

1. **Алхам алхмаар бууруулах арга:** Өдөрт 2 ширхэг ёотон иддэг бол нэг болго. Дараагийн 7 хоногоос эхлэн өдөр бүр 1 ширхэг ёотон ид. Түүний дараагийн 7 хоногийн 3 өдөр нь 1 ширхэг ёотон идэх гэх мэтээр сахарын хэрэглээг аажмаар бууруулна. Хэрвээ кофе уухдаа 2 цайны халбага элсэн чихэр хийж уудаг бол дээрх дүрмийг мөрдөнө. Өөрөөр хэлбэл эхний өдөр аягандаа 1

бүтэн хагас цайны халбага элсэн чихэр, дараагийн 7 хоногт 1 халбага гэх мэтээр тоог нь цөөрүүлнэ.

2. Ижил тэнцүү хэмжээгээр хэрэглэ. Чихэртэй тарагны хагаслан мөн тийм хэмжээний чихэргүй тарагтай хольж уу. Мөн хагас аяга байгалийн рашаан дээр сувиллын савласан рашаан хагас аягыг нэмж хольж хэрэглэнэ. Энэ мэтээр 2 долоо хоногийн турш үйлдвэрийн савласан чихэртэй хүнсний бүтээгдэхүүний хэрэглээгээ 1/4, дараа нь 3/4 болгох гэх мэтээр чихэргүй, цэвэр байгалийн хүнс хэрэглэдэг болтлоо үргэлжлүүлнэ.

3. Өдөрт хэрэглэх сахараа хэмжиж аваад зөвхөн түүнийг л хэрэглэ. Хоол хийх, идэх бүрдээ чихэрлэг зүйл хэрэглэхээ боль. Ингэснээр амны хөндий ялангуяа шүд чинь эрүүл байх болно. Элсэн чихэрийг хэдий их хэрэглэнэ, төдий хэмжээгээр донтдог. Бага хэрэглэх тусам тийм хэмжээнд хүний амтлах мэдрэхүй дасдаг.

4. Амттаны талаар мөрдөх дүрэм: Тухайлбал: 7 хоногийн эсвэл сарын сондгой тоотой өдөр оройн хоолны дараа эсвэл зөвхөн ресторанд орохдоо нэг л удаа амттан иднэ, хэзээ ч өдрийн хоолны дараа хэрэглэхгүй гэх мэт дүрмийг мөрдөнө. Хэрвээ өдөр бүр амттан хэрэглэж заншсан бол түүнийхээ оронд жимс хэрэглэж занш. Үүнтэй адилаар зайрмагны талаар дүрэм зохио. Гэртээ, хөргөгчид хэзээ ч битгий зайрмаг байлга, худалдаж авах ч хэрэггүй.

5. Чихэртэй ундаа, цай уухын оронд нимбэгтэй эсвэл бусад цайг хэрэглэ. Кофейнгүй цайг усанд хандалж, мөс, нимбэг хийгээд чихэр нэмэлгүй уух нь чихэртэй цай, ундаа ууснаас эрүүл мэндэд ашигтай. Жимсний шүүс, хийжүүлсэн уснаас татгалзах нь хэцүү байгаа бол өдөрт шилэн аягаар нэг удаа уухаар бэлтгэж тавиад устай хольж хэрэглэ.

6. Хоол амтлагчаас татгалз. Цайны халбага кетчуп, томат, соусанд1/2 цайны халбага сахар агуулагддаг тул аль болох сахар агуулаагүй амтлагчийг сонгоорой. Ихэнх хоол амтлагч болон бусад савласан хүнсний бүтээгдэхүүнд сахар орлуулагч хийсэн байдаг.

7. Хүнсний бүтээгдэхүүний шошго уншихдаа дараах үгсийг байнга анзаарч, санаж бай. Далд сахар агуулсан эсэхийг анхаар. Ихэнх боловсруулсан хүнсний бүтээгдэхүүн сахар агуулсан байдаг бөгөөд төрөл зүйл бүр нь өөр өөр нэртэй байдаг. Үүнд: бор элсэн чихэр, эрдэнэ шишийн чихэрлэг шүүс, декстрин, декстроз, фруктоз(жимсэнд), өтгөрүүлсэн жимсний сироп, эрдэнэ шишийн өндөр агууламжтай чихэрлэг шүүс, галактоз, глюкоз, зөгийн бал, гидрогенжүүлсэн цардуул, мальтоз(мальт ба будаанд), лактоз (сүүнд), маннитол, агч модны чихэрлэг шүүс, бурам, түүхий сахар, сахарын сорго, сахароз, сорбитол, сүүний сахар, ксилитол, сахарын манжин гэх мэт бичсэн бол сахар ихтэй бүтээгдэхүүнүүд гэж ойлгох хэрэгтэй. Мөн ханиадны эсрэг үйлчилгээтэй сиропууд, бохь, гаа, зарим эм сахар агуулдаг. Иймд хүнсний бүтээгдэхүүний болон бусад зүйлсийн шошгыг заавал уншиж, ашиглаж сур.

8. Хэрвээ амтлаг зүйл идэх шаардлага гарвал хоолтой хамт хэрэглэ. Хоол нь шүлсний булчирхайн шүүрлийн ялгаралтыг идэвхжүүлдэг тул амны хөндийд байгаа сахарыг хурдан задалж ингэснээрээ шүд хорхойтохоос сэргийлнэ, Биеийн жинд ч нөлөөлдөггүй байна.

9. Аль болох жимс хэрэглэхийг хичээ. Бүх төрлийн жимс сахар агуулсан байдаг тул тараг, нухаш, цай, боорцог, бялуу хийхдээ сахарын оронд жимсээр орлуулж заншаарай.

10. Алимны болон жимсний нухашнаас татгалз. Эдгээр бүтээгдэхүүний найрлагын 50% -д сахар орсон байдаг учир зөвхөн биеийн жингээ нэмэх зорилгоор хэрэглэж болох юм.

11. Тамирчдад зориулсан хүнс, хоол, ундаанаас татгалз. Тамирчдад зориулсан хүнс, хоол, ундаа нь чихэр ихтэйгээс гадна олон төрлийн уураг агуулсан байдаг.

12. Ксилитол хэрэглэхийг хичээ. Энэ нь хор хөнөөл багатай сахарын сонгомол хэлбэр бөгөөд чихрийн шижин өвчтэй хүмүүст зохимжтой. Мөн амны хөндийн үрэвслээс хамгаалахаас гадна эслэг агуулсан байдаг.

13. Шоколадыг маш багаар хэрэглэ. Хэрвээ та шоколаднаас татгалзаж чадахгүй бол маш бага хэмжээтэй хар шоколад эсвэл шоколадны үйрмэгийг тараг, гүзээлзгэнэ гэх мэт бусад хүнстэй хольж хэрэглэх нь эрүүл мэндэд хор багатай.

14. Өглөөний цайндаа үр тариа, буурцгийг зөв сонго. Ихэнх үр тариан бүтээгдэхүүн сахар бага агуулсан байдаг тул амт муутай овъёосны гурилан бүтээгдэхүүн сонго, 8г-аас бага хэмжээтэй сахарыг хольц болго эсвэл бага зэрэг жимсээр орлуулан амталж болно.

15. Хоолноос бүү татгалз. Өглөөний болон өдөр, оройн цайгаа уухгүй тохиолдолд цусан дах сахарын хэмжээ багассанаас амттай хоол, хүнсийг ихээр хэрэглэхэд хүргэдэг.

16. Хоолондоо сахар хэзээ ч битгий нэм. Хоол, хүнс тухайлбал: зууш, салат, шөл, нухаш, жигнэмэг бэлтгэж байхдаа амталмаар санагддаг ч хэзээ ч битгий чихэр нэм. Мах шарж байхдаа ч кетчуп нь сахар агуулсан байдгийг санаарай, Иймд сахаргүй амтлагчийг хэрэглэ.

17. Согтууруулах ундаа хольж хэрэглэхээс татгалз. Маш олон төрлийн согтууруулах ундаа чихэр агуулсан байдаг. Согтууруулах ундааны наалдамхай, зуурамтгай чанар нь сахар агуулсныг батална.. Тухайлбал: пиво, вино, шампанск гэх мэт. Эдгээрийн оронд сахар агуулаагүй, согтууруулах ундаа, рашаан зэргийг сонгох нь зүйтэй.

18. Амттан идэх хүсэл тань дарагдахгүй бол явган яв. Дасгал, хөдөлгөөнөөр хичээллэсний дараа амттан идэх хүсэл буурдаг ба эсрэгээрээ гашуун, давсархаг хоол идэх хүсэл төрдөг байна.

19. Амттан идэхээр бол тослог багатайг сонго. Бүх төрлийн амттан тухайлбал: жигнэмэг, зайрмаг, гурилан бүтээгдэхүүнүүд нь далд тос, сахар агуулсан илчлэг ихтэй байдаг.

Чихрийн шижин өвчтэй хүмүүсийн баримтлах зарчим:

1.Эмчилгээний зарчим

- Цусан дах глюкокын хэмжээг хэвийн хэмжээнд тогтмол барих
- Цусан дах өөх тосны хэмжээг хэвийн хэмжээнд барих
- Биеийн жинг хэвийн хэмжээнд барих
- Чихрийн шижингийн хоёрдогч хүндрэл (нүд, бөөр, мэдрэл, зүрх судасны эмгэг)-ээс урьдчилан сэргийлж, эмчлүүлэх

2. Хоол эмчилгээний зарчим

3. Идэвхтэй хөдөлгөөний зарчим

1. *Эмчилгээний зарчим*

Цусанд глюкоз хэт багасах (гипогликеми)
Инсулин болон глюкоз бууруулах эм хэрэглэж буй хүмүүст цусны глюкозын хэмжээ 3ммоль/л (50мг/дл)-с багасахыг гипогликеми гэдэг. Цусны глюкозын хэмжээ хэт багасах үеийн шинж тэмдгүүд нь хүмүүст янз бүрээр илэрч болох ба *арга хэмжээ авахгүй буюу хэт оройтвол өвчтөн ухаан алдаж амь насанд* аюултай байдалд хүргэж болно.

Шалтгаан:

- Инсулин эмчилгээний дараа хангалттай хэмжээний хоол, хүнс хэрэглэхгүй байх
- Хооллох цагийг оройтуулах
- Биеийн хүчний хэт их ачааллын дараа
- Глюкоз бууруулах эмийн тун хэтрэх
- Инсулиний өндөр тун
- Архи хэрэглэх

Илрэх шинж тэмдэг:

- Хөлрөх
- Өлсөх мэдрэмж төрөх
- Зүрх дэлсэх
- Бие сулрах
- Толгой эргэх
- Гар хөл салганах
- Царай цонхийх
- Толгой өвдөх
- Уруул ам бадайрч чимчигнэх

2.Хоол эмчилгээний зарчим

Чихрийн шижин хэвшинж 2-ын эмчилгээний чухал салшгүй нэг хэсэг нь хоол эмчилгээ юм. Хооллолтын зохистой дэглэм баримталснаар артерийн даралт ихсэх, өөх тосны харьцаа алдагдах, таргалалт болон зүрх судасны хүндрэлүүдээс сэргийлэх боломжтой.

Хоол эмчилгээний үндсэн зарчим:

- *Аль болох олон нэр төрлийн хүнс, хоол хэрэглэх*
- *Өөрийн жинд тохируулж хангалттай хэмжээгээр хооллох*
- *Төрөл бүрийн жимс, хүнсний ногоог түлхүү хэрэглэх (хар ногоон навчит ногоо болон антиоксидантаар баялаг бол илүү сайн)*
- *Аль болох боловсруулаагүй үр тариан бүтээгдэхүүн хэрэглэх* (будаа, үр, гадуураа хальстай бүтэн үрийн буудайн бүтээгдэхүүн, 2-р гурил)
- *Сүү, цагаан идээг түлхүү хэрэглэх*
- *Тэжээлийн бодисуудын зохистой харьцааг хангах*
- Өөх тос, чихэр, хоолны хэмжээг бууруулах замаар хоол тэжээлээр авах нийт илчлэгийг багасгах

Хүнс, хоолны найрлага:

Өөх тос

- Хоногийн илчлэгийн 30 хувиас доош байх

- Хоногийн илчлэгийн 10 -аас доош хувийг амьтны гаралтай өөх тос буюу ханасан өөх тос эзэлж байх
- Хүнс, хоолон дахь холестролын хэмжээ хоногт 300мг-аас доош байх
- Чихэрлэг бүтээгдэхүүн, тослог ихтэй, хайрч шарсан хүнсийг хязгаарлах
- Ханаагүй өөх тосыг илүү хэрэглэх
- Өөхгүй, туранхай мах, тахиа, загас, тослог багатай эсвэл тослогийг нь авсан сүү, цагаан идээ хэрэглэх

Нүүрс ус

- Хоногийн илчлэгийн 40-45% -ийг нүүрс ус эзлэх
- Эслэгээр баялаг бүтээгдэхүүн хэрэглэх (1000ккал тутамд 15гр)
- Хүнсний ногоо, жимс жимсгэнийн цэвэр шүүс

Уураг

- Хоногийн нийт илчлэгийн 15 -20% уураг эзлэх
- Уургаар баялаг малын мах, загас, тахианы мах, тослог багатай сүү цагаан идээ, самар, өндөг дүпү зэргийг хэрэглэх

Архи, тамхи

- Чихрийн шижин хэвшинж 2 бүхий хүмүүст архи, тамхи хэрэглэхийг хориглоно.

Давс

- Хоногийн хэрэглээ нь 5гр-с бага байх

Ногоон жор ашиглахад эрдэс бодисын ач холбогдол

№	Зорилтот чиглэл	Эрдэс бодис							
		P	K	J	Mg	Zn	Cu	Hr	B
1	Зүрх судас				+			+	
2	Даралт ихсэх	+	+		+		+	+	
3	Холестерин бууруулах					+		+	
4	Чихрийн шижин				+		+	+	+
5	Таргалалт			+					

Эрдэс бодисын эх үүсвэр:

№	Эрдэс бодис	Эх үүсвэр
1	P	үр тариа, мах, өндөг, шош, цагаан будаа, загасны мах, хивэг, шар айрагны хөрөнгө, цагаан идээ, түрс, өндөгний шар, какао, хонины элэг, эрдэнэ шиш, амтат гуа, бяслаг зэрэгт байна.
2	K	анар, хулуу, үхэр хонины мах, тахианы мах, сүү, лийр, гадил, үзэм, талх, амтат жүрж, улаан лоолийн шүүс, далайн ургамал, амтат төмс, шош, далайн бүх төрлийн ургамал, буудай, алим зэрэгт агуулагдна.
3	J	Далайн гаралтай ургамал амьтан, далайн байцаа, өндөг, тараг, гахайн элэг, шош, үр тариand ихээхэн агуулагддаг байна.
4	Mg	ногоон өнгөтэй ногоо, далайн ургамал, буурцаг, гадил, тарвас, улаан буудайн гурил, хальслаагүй төмс, элэг, жимс, самар, вандуй, шош, загасанд байна.

5	Zn	мах махан бүтээгдэхүүн, цагаан лууван, элэг, далайн гаралтай бүтээгдэхүүн, шар айраг, өндгөнд ихээр агуулагддаг байна.
6	Cu	гүнжидийн үр, хавч, элэг, нялцгай наймаалж, зөгийн бал, дал модны жимс, далайн бүтээгдэхүүн, мах, үзэм, самар, вандуй, шош, буурцаг, өндөгний шар, улаан буудай зэрэг нь зэсээр баялаг юм.
7	Hr	Америк бяслаг, үхрийн элэг, хар нэрс, төмсний хальс, шар лууван, амтат жүрж зэрэгт байна.
8	B	Үзэм, самар, зөгийн бал, шар буурцаг, алим, лийр, лууван, өндөгний шаранд байна.

Ногоон жор ашиглахад амин дэмийн ач холбогдол

№	Зорилтот чиглэл	Амин дэм				
		A	E	B1	B3	B5
1	Зүрх судас		+	+		+
2	Даралт ихсэх		+		+	
3	Холестерин бууруулах		+		+	
4	Чихэр шижин					+
5	Таргалалт	+			+	

Амин дэмийн эх үүсвэр

№	Амин дэм	Эх үүсвэр
1	A	Шар лууван, цагаан лууван, амтат чинжүү, шар өнгийн жимс, өндөгний шар, цөцгийн тос, бууцай, амтат төмс, шар хулуу, сүү, цагаан идээ, загас, элгэнд хамгийн элбэг байдаг.
2	E	Самар, навчит бууцай, гүүний саам, ургамлын тос, өндгөнд байна.
3	B1	малын элэг, бөөр, гахайн мах, сармис, ногоон сонгино, бөөрөнхий сонгино, шошны төрөл, үр тарианы үр зэрэгт агуулагддаг байна.
4	B3	ногоон буурцаг, хатаасан далайн байцаа, инжир, сармис, тахианы мах, газрын самар, өндөг, элэг, цул мах, загас, мөөг. зэрэгт байна.
5	B5	хар будаа,эрдэнэ шиш, вандуй, жүрж, ногоон навчит ургамлууд, цул мах, амьтны дотор мах, газрын самарт байна.

Чихрийн шижин өвчний үед хэрэглэх хоолны жор

Байцааны салат



Найрлага:

№	Хүнсний бүтээгдэхүүний нэр	Жин /гр-аар/			Шимт бодис /гр-аар/			Илчлэг /ккал/
		Бохир жин	Цэвэр жин	Нэгж хэмжээ	Уураг	Өөх тос	Нүүрс ус	
1	Байцаа	200	160	2.8	5.6		8.4	56
2	Лууван	90	70	1.2	2.4		3.6	24
3	Сонгино	35	30	0.5	1		1.5	10
4	Яншуй	7	5					
5	Ургамлын тос	5	5	1		5		45
6	Давс	1	1					
7	Гарц		260		10	5	13.5	135

Хийх арга:

Угааж бэлтгэсэн байцаа лууванг урт нарийхан савхан хэлбэртэй хэрчиж ургамлын тос яншуй сонгиноор амтална.

Шанцайтай алимны салат



Найрлага:

№	Хүнсний бүтээгдэхүүний нэр	Жин /гр-аар/			Шимт бодис /гр-аар/			Илчлэг /ккал/
		Бохир жин	Цэвэр жин	Нэгж хэмжээ	Уураг	Өөх тос	Нүүрс ус	
1	Алим	35	25	0.25			3	12.5
2	Цэцэгт байцаа	35	25	0.3	0.6		0.9	6
3	Шанцай	30	25	0.3	0.6		0.9	6
4	Улаан лооль	30	25	0.12			1.44	6
5	Гич	20	20					
6	Майонез /Зөөхий/	20	20	2.8 /1.3		7/15		126/58
7	Гарц		240		1.2	7/15	6.2	156/88.5

Хийх арга:

Угааж бэлдсэн улаан лооль, алимыг үрнээс салгаж сармис хэлбэртэй хэрчинэ. Цэцэгт ногоон байцааг буцалж буй халуун усанд хурдан болгоод авна. Хүйтэн усанд сойж усыг шавхаад дэлбээгээр нь жижиглэн таслан авна. Шанцайг жижиглэн хэрчиж дээрхтэй холиод гич цөцгийгээр амтална.

Соёолжны үрийн шөл



Найрлага:

№	Хүнсний бүтээгдэхүүний нэр	Жин /гр-аар/			Шимт бодис /гр-аар/			Илчлэг /ккал/
		Бохир жин	Цэвэр жин	Нэгж хэмжээ	Уураг	Өөх тос	Нүүрс ус	
1	Соёолжны үр	45	35	0.5	1		1.5	10
2	Саримс	7	5	0.07	0.14		0.21	1.4
3	Далайн замаг	1	10	0.1	0.2		0.3	2
4	Гүнжидын тос	4	4	0.5		3.5		22.5
5	Ус	300	300					
6	Гарц		350		1.34	3.5	2	35.9

Хийх арга:

Буцалж буй халуун усанд соёолжны үр хийж чанана. Соёолжны үр болход урьдчилан дэвтээсэн далайн замгийг хийж давсаар амтлан чанана. Гаргахын өмнө нүдсэн сармис гүнжидийн тосоор амтална.

Далайн замагтай шөл

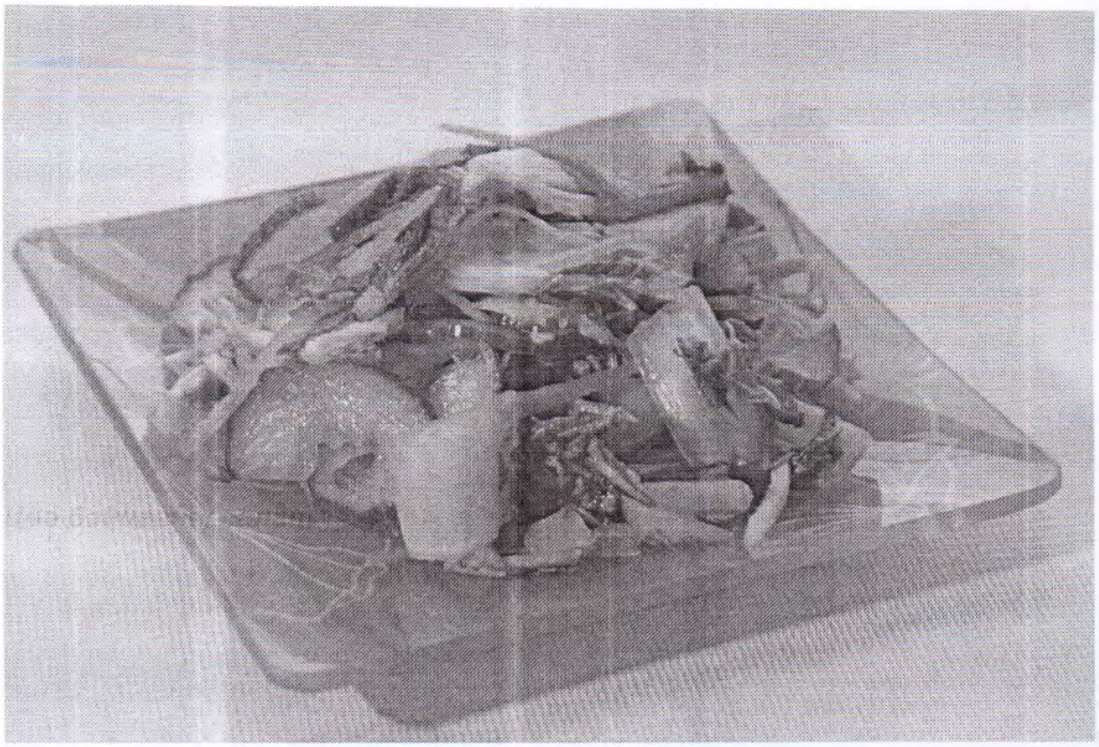


Найрлага:

	Хүнсний бүтээгдэхүүний нэр	Жин /гр-аар/			Шимт бодис /гр-аар/			Илчлэг /ккал/
		Бохир жин	Цэвэр жин	Нэгж хэмжээ	Уураг	Өөх тос	Нүүрс ус	
1	Далайн замаг	1	100	1.4	2.8		4.2	28
2	Үхрийн мах	48	40	1	8	8		100
3	Гүжидийн тос	5	5	0.5		4		22.5
4	Сармис	5	5					
5	Ус	300	300					
6	Давс	1	1					
7	Гарц				3.6	12	4.2	150.5

Хийх арга:
Шөлний зориулалттай хатаасан далайн замгийг усанд 5 минут дэвтээж 3 удаа усыг зайлж шүүж авна. Гүнжидийн тосонд үхрийн мах сармисыг хуурч дэвтээсэн замгийн хийж ус нэмээд буцалгана.

Цоо байцааны салат



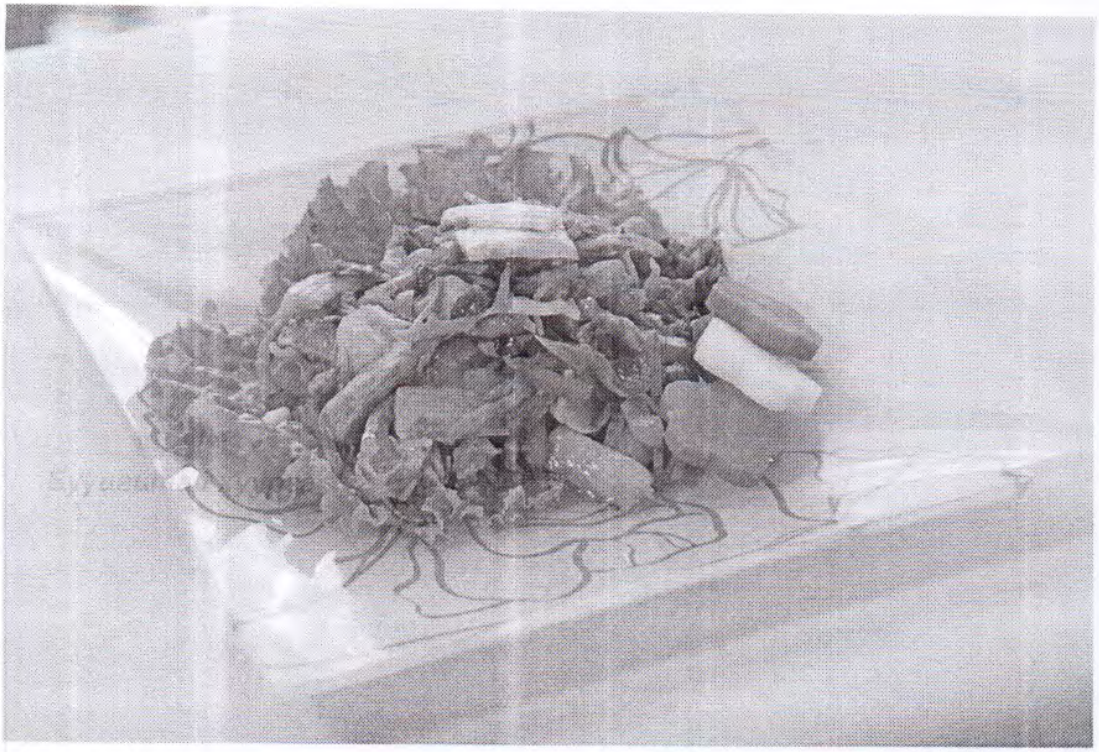
Найрлага:

№	Хүнсний бүтээгдэхүүний нэр	Жин /гр-аар/			Шимт бодис /гр-аар/			Илчлэг /ккал/
		Бохир жин	Цэвэр жин	Нэгж хэмжээ	Уураг	Өөх тос	Нүүрс ус	
1	Цоо байцаа	200	160	2.8	5.6		8.4	56
2	Лууван	35	30	0.5	1		1.5	10
3	Өргөст хэмх	35	30	0.5	1		1.5	10
4	Цагаан гаа	10	7					
5	Давс	1	1					
6	Гарц		220		7.6		11.4	76

Хийх арга:

Цоо байцааг нимгэн хавтгай хэрчинэ. Шар луувангурт нарийхан савхан хэрчинэ. Өргөст хэмхийг нимгэн хавтгай хэрчинэ. Цагаан гааг урт савхан маш нарийн хэрчинэ. Эдгээрийг хольж бага хэмжээтэй давсаар амтална.

Бууцайтай хуурга



Найрлага:

№	Хүнсний бүтээгдэхүүний нэр	Жин /гр-аар/			Шимт бодис /гр-аар/			Илчлэг /ккал/
		Бохир жин	Цэвэр жин	Нэгж хэмжээ	Уураг	Өөх тос	Нүүрс ус	
1	Гахайн мах	160	120	3	24	24		300
2	Бууцай	45	35	0.5	1		1.5	10
3	Соёолжны үр	45	40	0.5	1		1.5	10
4	Гүнждийн тос	8	8	1		7		45
5	Саримс	5	5	0.07	0.14		0.21	1.4
6	Давс	1	1					
7	Будаа /болсон/		70	1	2		23	100
8	Гарц		280		28.1	31	26.2	466

Хийх арга:
Сайтар халаасан хайруулын тавганд гүнжидийн тос хийхдээ сармис хийж хууран дээр нь гахайн махаа нэмж, давсаар амтлан хуурна. Мах болоход урьдчилан чанаж болгосон бууцай болон соёолжны үрийг нэмж бэлэн болгоно.

Шоштой ногоотой шөл

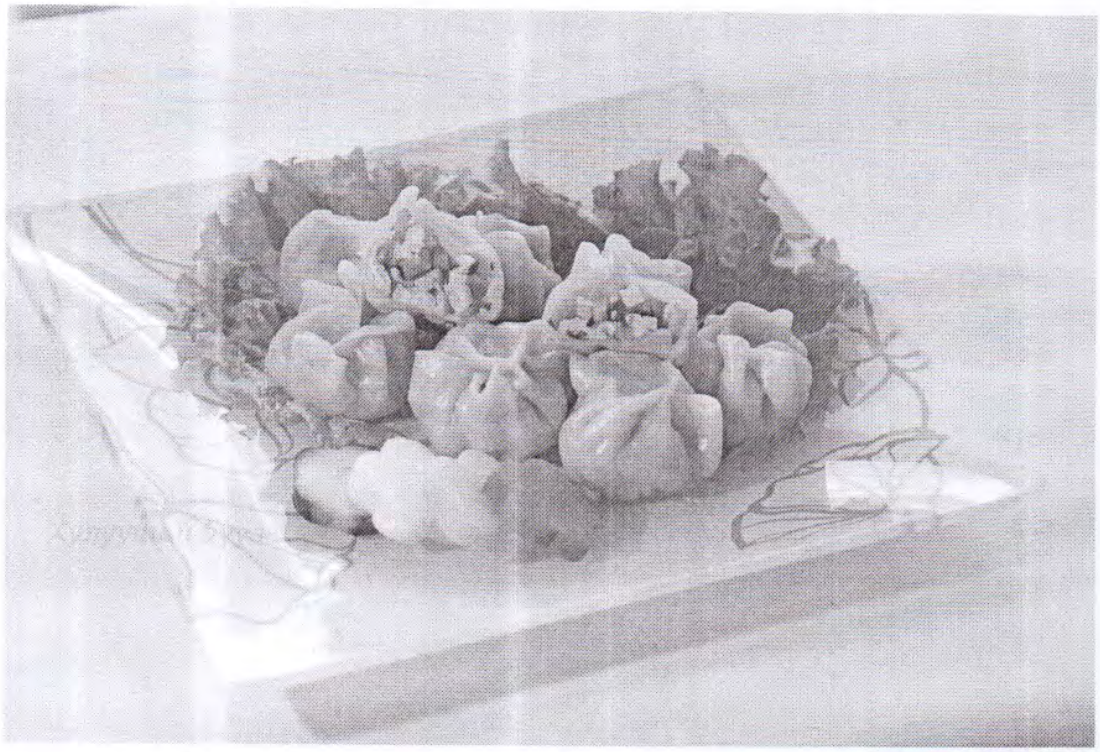


Найрлага:

№	Хүнсний бүтээгдэхүүний нэр	Жин /гр-аар/			Шимт бодис /гр-аар/			Илчлэг /ккал/
		Бохир жин	Цэвэр жин	Нэгж хэмжээ	Уураг	Өөх тос	Нүүрс ус	
1	төмс	120	98	1	2		23	100
2	Лууван	12	10	0.1	0.2		0.3	2
3	Байцаа	16	10	0.1	0.2		0.3	2
4	Ногоон сонгино	7	5					
5	Шош	10	10	0.25	2	0.5		12.5
6	Шөл	200	200					
7	Гарц		300		4.4	0.5	23.6	116.5

Хийх арга:
Ногооны шөлөнд төмс лууван байцаа сонгино шош зэргийг хамтад нь чанаж болгоно. Бага зэрэг давсаар амтална.

Хулуутай бууз



Найрлага:

№	Хүнсний бүтээгдэхүүний нэр	Жин /гр-аар/			Шимт бодис /гр-аар/			Илчлэг /ккал/
		Бохир жин	Цэвэр жин	Нэгж хэмжээ	Уураг	Өөх тос	Нүүрс ус	
1	Байцаа	25	15	0.3	0.6		0.9	6
2	Хулуу	25	15	0.3	0.6		0.9	6
4	Жууцай	12	10					
5	Өндөг	1/2	20	0.5	4	2.5		25
6	Гурил зуурсан		30	1	2		23	100
7	Давс							
8	Гарц		90		6.6	2.5	24.8	137

Хийх арга:
Байцаа, лууван, хулууг чанаж жижиглэн хэрчинэ. Дээр нь жижглэн хэрчсэн жууцай, чанасан өндөг зэргийг нэмж давсаар амтална. Урьдчилан зуурч бэлтгэсэн гуриланд ороож чимхэн жигнэнэ.

Цэцэгт ногоон байцааны зууш



Найрлага:

№	Хүнсний бүтээгдэхүүний нэр	Жин /гр-аар/			Шимт бодис /гр-аар/			Илчлэг /ккал/
		Бохир жин	Цэвэр жин	Нэгж хэмжээ	Уураг	Өөх тос	Нүүрс ус	
1	Цэцэгт ногоон байцаа	45	35	0.6	1		1.5	10
2	Цэцэгт цагаан байцаа	45	35	0.6	1		1.5	10
3	Зөөхий		20	0.75		15		34
4	Гарц		90		2	15	3	54

Хийх арга:
Цэцэгт ногоон болон цагаан байцааг буцалж буй давстай усанд 2-3 минут чанаж аваад хүйтэн усаар сойж усыг сайтар шүүнэ. Бэлэн салат амтлагч болон зөөхий зэргээр амтална.

Бүрж шарсан хаш



Найрлага:

№	Хүнсний бүтээгдэхүүний нэр	Жин /гр-аар/			Шимт бодис /гр-аар/			Илчлэг /ккал/
		Бохир жин	Цэвэр жин	Нэгж хэмжээ	Уураг	Өөх тос	Нүүрс ус	
1	Хаш	85	70	1	2		3	20
2	Гурил	10	10	0.3	0.6		6.9	30
3	Өндөг	50	50	1	8	5		75
4	Давс	1	1					
5	Ургамлын тос	10	10	2		10		90
6	Гарц		120		10.6	15	9.9	215

Хийх арга:

Гурил өндөгний зуурмаг бэлтгэн давсаар амтлан нимгэн хавтгай хэрчсэн хашыг дүрж их тосонд шарна.

Шанцайтай ногоотой шөл



Найрлага:

№	Хүнсний бүтээгдэхүүний нэр	Жин /гр-аар/			Шимт бодис /гр-аар/			Илчлэг /ккал/
		Бохир жин	Цэвэр жин	Нэгж хэмжээ	Уураг	Өөх тос	Нүүрс ус	
1	Үхрийн мах	80	65	2	16	16		200
2	Төмс	70	50	0.5	1		1.5	10
3	Байцаа	50	40	0.7	1.4		2.1	14
4	Лууван	32	25	0.5	1		1.5	10
5	Сонгино	7	5	0.07	0.14		0.21	1.4
6	Ургамлын тос	5	5	1		5		45
7	Шанцай	25	20	0.3	0.6		0.9	6
8	Ус	350	350					
9	Гарц		550		20	21	6.1	286

Хийх арга:

Халаасан хайруулын тавганд ургамлын тос хийж сонгиноо хуураад дээр нь махаа нэмж давсаар амтална. Дээр нь төмс байцаа лууванг хийж хуураад хайрс тогтоход ус нэмж чанана. Ногоо болмогц шанцай нэмж буцалгаад авна.

Мөөгтэй хар шөл

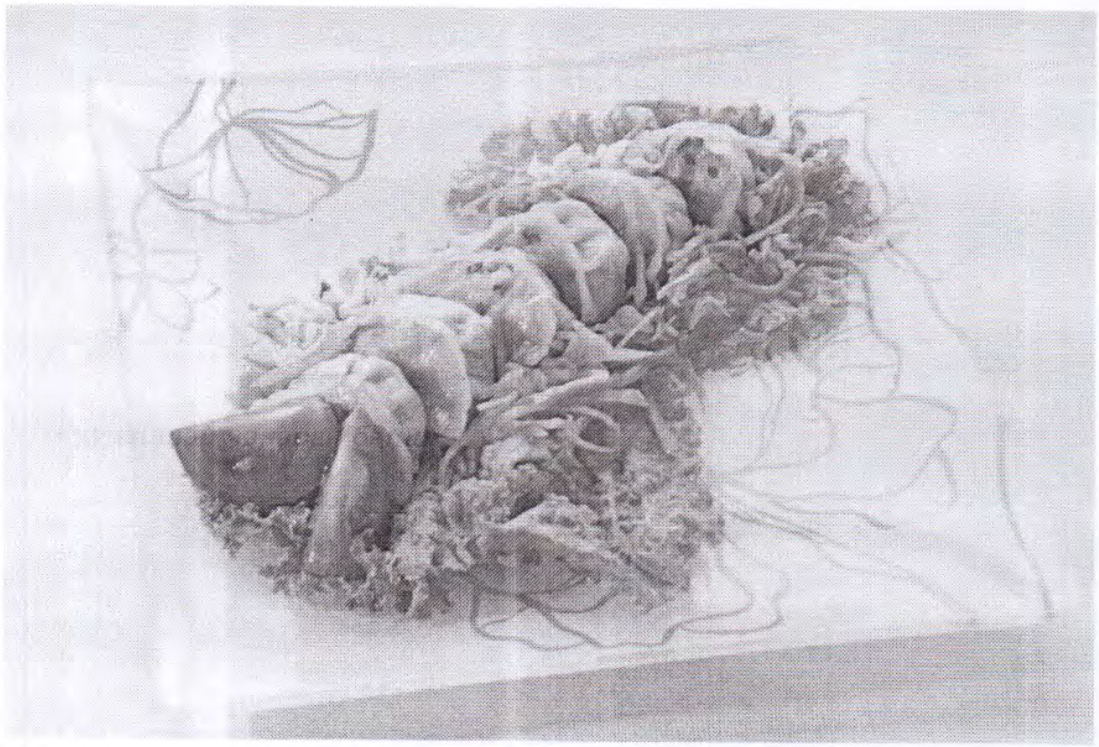


Найрлага:

№	Хүнсний бүтээгдэхүүний нэр	Жин /гр-аар/			Шимт бодис /гр-аар/			Илчлэг /ккал/
		Бохир жин	Цэвэр жин	Нэгж хэмжээ	Уураг	Өөх тос	Нүүрс ус	
1	Бор мөөг	50	40	0.5	1		1.5	10
2	Үхрийн мах	75	60	2	16	16		200
3	Ногоон сонгино	15	10	0.1	0.2		0.3	2
4	Ус	300	300					
5	Давс	1	1					
6	Гарц		400		17.2	16	15.3	212

Хийх арга:
Нимгэн хавтгай хэрчсэн үхрийн махыг хүйтэн усанд хийж давс сонгиноор амтлан мөөгний хамт чанана. Шөл болоход ногоон сонгино хийж гаргана.

Жууцайтай чанасан банш



Найрлага:

№	Хүнсний бүтээгдэхүүний нэр	Жин /гр-аар/			Шимт бодис /гр-аар/			Илчлэг /ккал/
		Бохир жин	Цэвэр жин	Нэгж хэмжээ	Уураг	Өөх тос	Нүүрс ус	
1	Гахайн мах	100	80	2	16	16		200
2	Дүфү	50	50	0.3	2.4	0.6		15
3	Жууцай	20	20	0.3	0.6		0.9	6
4	Давс	1	1					
5	Гурилан зуурмаг	60	60	2	4		46	200
6	Гарц	400	400		23	16.6	46.9	421

Хийх арга:
Гахайн махыг татаж дээр нь сайтар жижиглэсэн дүфүг нэмж жууцай давсаар амтлан гуриланд боож банш бэлтгэнэ. Бэлтгэсэн баншийг давстай усанд чанаж авна.

Үхрийн мах хаштай хуурга



Найрлага:

№	Хүнсний бүтээгдэхүүний нэр	Жин /гр-аар/			Шимт бодис /гр-аар/			Илчлэг /ккал/
		Бохир жин	Цэвэр жин	Нэгж хэмжээ	Уураг	Өөх тос	Нүүрс ус	
1	Үхрийн мах	50	40	1	8	8		100
2	Ногоон сонгино	25	20	0.3	0.6		0.9	6
3	Цагаан гаа	7	5					
4	Хаш	70	55	1	2		3	20
5	Сармис	7	5					
6	Будаа	30	90	1.2	2.4		27.6	120
7	Гарц		210		13	8	31.5	246

Хийх арга:
Хашыг угааж том зүсмээр саримс хэлбэртэй хэрчин бага зэргийн тосонд шарж авна. Үхрийн махыг жижиглэн татаж тосонд шарж сармис цагаан гаагаар амтлан хуурна. Дээр нь шарсан хаш нэмж бэлэн болгоод гаргахын өмнө ногоон сонгино хийж өгнө.

Ногоотой бууз



Найрлага:

№	Хүнсний бүтээгдэхүүний нэр	Жин /гр-аар/		Шимт бодис /гр-аар/			Илчлэг /ккал/
		Бохир жин	Цэвэр жин	Уураг	Өөх тос	Нүүрс ус	
1	Зуурсан гурил	30	30	1.6	0.2	12.1	52.1
2	Байцаа	80	40	0.6	0	1.4	7.2
3	Төмс	70	35	1	0	10.3	35.3
4	Шар лууван	12	10	0.1	0	0.4	2.0
5	Сонгино	12	10	0.2	0	0.9	4.4
6	Ногоон сонгино	2	1.5	0	0	0.1	0.4
7	Давс	1.0	1.0	-	-	-	-
8	Гарц	207	127.5	3.5	0.2	25.2	119.4

Хийх арга:

Байцаа, төмс, лууванг гараар жижиглэн татаад сонгино, давсаар амтлан шүүслээд шанз бэлтгэнэ. Гурилаа зуурч амраагаад сайтар эвлэтэл нухна. Зуурсан гурилаа 30 гр-аар тасалж хавтгай дугуй болгон элдээд шанзаа тавьж тодорхой хэлбэрт оруулан боогоод нимгэн тосолсон жигнүүрт тавьж 15 минут жигнэж болгоно. Гаргахдаа өнгийг нь ялихгүй сэвэртэл сэвээд нэг тавагт дундажаар 5-6 ширхэгээр хийж өгнө.

Өвөрмөц зааварчилга:

Идэвхтэй дасгал хөдөлгөөний ач холбогдол, зарчим:

- Инсулиний мэдрэг чанар сайжирч цусны глюкоз багасна.
- Даралт буулгах нөлөөлөл үзүүлж буй дасгал хөдөлгөөн нь инсулины ялгаралтыг ихэсгэх нөлөөг давхар үзүүлдэг болох нь батлагдсан.
- Илч зарцуулалт ихэсч биеийн жин буурна.
- Хөдөлмөрийн чадвар дээшллэнэ.
- Артерийн даралт багасна.
- Биеийн жинг 5%-иар бууруулах нь чихрийн шижин хэвшинж 2-ын эрсдлийг бууруулах, мөн урьдчилан сэргийлэх гол арга хэмжээ юм.
- Өдөр бүр 30-с доошгүй минут дунд зэргийн идэвхтэй хөдөлгөөн хийх нь чихрийн шижин хэвшинж 2-ын эрсдлийг бууруулдаг.
- Илүүдэл жинтэй бол биеийн жинг 3-6 сарын хугацаанд 5-10% бууруулах

Чихрийн шижин хэв шинж 2 –ийн үеийн дасгал, хөдөлгөөний менежмент

Чихрийн шижинтэй хүмүүсийн дасгал хөдөлгөөний зөвлөмж нь эрүүл хүмүүстэй адилхан байж болно. Чихрийн шижний аль ч хэлбэрт дунд түвшний буюу хөнгөн ачаалалтай олон давталттай дасгал хөдөлгөөнийг хийж нүүрс усны солилцооны болон инсулины зохистой харьцааг бий болгох хөдөлгөөн хийгддэг.

Гэхдээ судасны эмгэг өөрчлөлт бүхий чихрийн шижинтэй хүмүүст дасгалын улмаас хүндрэл гарч болзошгүй байдаг тул хөдөлгөөний идэвхийг анхааралтай хянах шаардлагатай. Мэдрэлийн тогтолцоо, бөөр, нүд, зүрх судасны өвчний үеийн шинжүүд илэрч байгаа эсэхийг тодруулах зорилгоор үзлэг, шинжилгээ хийж, өвчний түүхэнд тодорхой тэмдэглэнэ.

Чихрийн шижин хэвшинж 2 үед шээсэнд кетон илрээгүй бол дараах дасгалууд хийдэг:

1. Амьдралын өдөр тутмын хөдөлгөөнөө зохицуулж аль болох идэвхитэй байх, утсаар ярихдаа нааш цааш холхиж явах, хүүхдүүдтэйгээ тоглох, нохойгоо салхилуулах, телевизийн сувгаа босож солих, өрөөгөө цэвэрлэх, машинаа угаа, дэлгүүр яв, машинаа хол байрлуул, шатаар алх, ажилтнаа утсаар бус өөрөө очиж дууд, цайны газар луу алх, цайны цагаар гадуур алхах гэх мэт.
2. Аэроб нөхцөлд хийх дасгал хөдөлгөөнүүдийг долоо хоногт 150 минутаас багагүй буюу 5-с доошгүй удаа өдөр бүр 30 минутаас багагүй хугацаагаар дунд зэргийн идэвхтэй дасгал хөдөлгөөний хөтөлбөрөөс сонгон хичээллэнэ. Тухайлбал: алхалт, дугуйгаар явах, шатаар өгсөх, бүжиглэх, усанд сэлэх, саг гар бөмбөг тоглох, мөсөн дээр гулгах, теннис тоглох, цанаар гулгах гэх мэт. Австралийн судлаачид чихрийн шижин хэвшинж 2той хүмүүс 8-10 төрлийн бие хөгжүүлэх дасгалыг дунд зэргийн эрчимтэйгээр долоо хоногийн 2-3 өдөр хийх нь

цусан дахь глюкозийг хяналтандаа авахад тустай болохыг судалгаагаар тогтоосон байна.

3. Бие хөгжүүлэх дасгалыг долоо хоногт 3 удаа хийнэ. Өөх тосны хэмжээ бага, булчингийн эзлэх хувь их байвал сайн бөгөөд булчин нь өөх тосыг бодвол энергийг илүү шатаадаг. Бие бялдраа хөгжүүлснээр өдрийн хийх ёстой ажлаа амархан хийж, эрүүл мэндийн байдлаа бэхжүүлэхээс гадна ясыг бэхжүүлдэг. Уян хатны дасгал нь таны үе холбоосны уян хатныг сайжруулна, стресс багасгана, дасгал хийсний дараах булчингийн өвдөлтийг багасгана.

Дасгал хөдөлгөөнөөр хичээллэх үед анхаарах зүйл:

- Хөдөлгөөний идэвхийг аажмаар нэмэгдүүлэх зарчмаар зүрх судасны үйл ажиллагаанд дасгалын эрчим ба ачааллыг тохируулна.
- Чихрийн шижинтэй хүмүүсийн инсулины тунг дасгалын ачаалал ба эрчимтэй уялдуулан тохируулна.
- Дасгал хөдөлгөөн хийхийн өмнө болон хийсний дараа цусан дахь глюкозын хэмжээнд байнга хяналт тавина.
- Чихрийн шижинтэй хүмүүс дасгал хийж эхлэхээсээ өмнө цусан дахь глюкозын хэмжээ хэт багасахаас урьдчилан сэргийлж нүүрс усаар баялаг хоол хүнсийг зохих хэмжээгээр идсэн байна.
- Томдсон гутал болон бариу оймс нь хөлд шарх цэврүү үүсгэдэг учир биед тохирсон хувцас, кетийг сонгож хэрэглэнэ. Дасгалаа хийж дууссаны дараа хөлөө өдөр бүр шалгах
- Дасгалын хөтөлбөрөө эхлэхийн өмнө бие халаалт заавал хийж дасгалын хөтөлбөрийг дуусгахдаа эрчмээ аажмаар буулгана
- Дасгал хийж байх үед хэтэрхий нарийн төвөгтэй дасгал хийхгүй.
- Дасгал хөдөлгөөнөөр хичээллэсний эхний 1 цагийн дотор цусан дахь глюкозын хэмжээ нэмэгддэг боловч энэ нь хүн бүрт харилцан адилгүй байдаг. Цусан дахь глюкозын хэмжээ дасгал хийсний дараа 48 цагийн дотор буурах боловч дараагийн дасгал хөдөлгөөнийг хийхгүй бол дахин ихэсдэг. Энэ нь хувь хүний эм ууж байгаа байдал, хооллолтын хэв маягаас шалтгаалдгийг анхаарах хэрэгтэй.
- Инсулин хэрэглэдэг эсвэл, глюкоз бууруулах эм, ялангуяа сульфанилмочевины бүлгийн эм хэрэглэж байгаа хүмүүст идэвхитэй дасгал хөдөлгөөн хийхэд гэнэт цусны глюкоз багасч болзошгүй. Ийм хүмүүст инсулин болон эм уухаас өмнө нүүрс ус хэрэглэх эсвэл дасгал хөдөлгөөний эрчмийг бууруулах ба нүүрс усыг биедээ авч явахыг зөвлөнө. Мөн инсулин хэрэглэж буй өвчтөнд дасгал хөдөлгөөн хийснээс хойш удаан хугацааны дараа ч (6-12 цагийн дараа ч) цусны глюкоз багасах боломжтой байдгийг анхаарах шаардлагатай.
- Хэрвээ цусан дахь глюкозын хэмжээ 70 ба түүнээс доош болбол дараах аргаас нэгийг нь хэрэглэн 15 минутийн дараа цусан дахь глюкозоо шалгана. Хэрвээ 70 аас дээш өгсөөгүй бол дараах аргаас дахин хэрэглэнэ:

- 3 буюу 4 глюкозын шахмал уух
- 15 гр гидрокарбонат буюу 1 нэгж глюкоз гел хэрэглэх
- Хагас аяга жимсний шүүс уух
- 1 аяга сүү уух
- 5-6ш хатуу чихэр идэх
- 1 хоолны халбага зөгийн бал эсвэл элсэн чихэр идэх

- Чихрийн шижинтэй зүрх судасны эмгэгтэй хүмүүс дасгал хөдөлгөөнийг хяналттай хийх ба үе мөчний эмгэгтэй хүмүүс дасгал хийх үедээ амарч байх шаардлагатай.
- Биеийн бодисын солилцооны шинжилгээ хийлгээгүй, эсвэл бие эвгүйрхэх, таагүй үед дасгал хийхгүй.
- Хэтэрхий халуун нөхцөлд дасгал хийхгүй.
- Хэт ядартлаа дасгал хийж болохгүй.

Өрхийн эмч, арга зүйч нарын үүрэг:

Өрхийн эмч нар дараах шат дараалаар ногоон жор бичиж өгнө.Үүнд:

- Чихрийн шижинтэй хүний өвчний үе шат, түүнд нөлөөлөгч эрсдэлт хүчин зүйл болон биеийн тамирын дасгал хөдөлгөөн хийдэг эсэх, хийдэг бол аль зэрэг, яаж хийдгийг тодорхойлно.
- Өвчтөн дасгал хөдөлгөөнөөр хичээллэх үед эрүүл мэндийн ажилтан хөлийн шарх, мэдрэлийн эмгэг зэргийг хянаж тохиромжтой таарсан гутал өмсөхийг зөвлөнө.
- Биеийн тамирын дасгал хийж, дасгалын эрчим, ачааллыг нэмэгдүүлэхэд өвчтөнд ямар нэгэн эсрэг заалт байхгүй байхад анхаарна.
- Өвчтөний дасгал хийх сонирхол, дасгал хийж байсан эсэх, дасгал хөдөлгөөн хийхэд ямар бэрхшээл өөрт нь байгааг асуух, хэрвээ ойлголт муутайгаас болсон бэрхшээл байвал биеийн тамирын дасгал хөдөлгөөний ач холбогдлын талаар зөвлөгөө өгөх, үүний тусламжтайгаар эрүүлжиж чийрэгжсэн хүмүүстэй хийх уулзалтанд урьж оролцуулна.
- Өөрийн харьяалах нутаг дэвсгэрийн хүн амын дунд байгаа болон ойролцоох биеийн тамирыг дэмжигч хамтлаг, биеийн тамирын клуб, төв, хамт олонтой холбоо тогтоож өрхийн эмнэлэг дээр биеийн тамираар хичээллэхээр ирсэн хүмүүсийг холбож өгөх, хамтран ажиллах, тэдний үйл ажиллагаанд дэмжлэг үзүүлнэ.
- Хүмүүст болон биеийн тамираар хичээллэхээр ирсэн хүмүүст тохирсон хөдөлгөөний жор бичиж өгч, хяналт тавина.
- Цусны глюкозын хэмжээ > 16.7 ммоль/л эсвэл >13.9 ммоль/л мөн шээсэнд кетон илэрсэн үед, диабетийн хүндрэлтэй бол, цусан дахь калийн хэмжээ багассан, бусад электролитийн хэмжээ бага үед дасгал хөдөлгөөний жор бичихгүй.
- Цусан дахь глюкозыг хянах, нэг долоо хоногт 800 ккал зарцуулж 150 минут орчим хугацаанд дасгал хөдөлгөөн хийхээр зохицуулна.

Дасгалын хөтөлбөрүүд:

Аэроб дасгалын хөтөлбөр 1:
Сунгалтын дасгал, хүчний дасгалыг 7 хоногт 800 ккал зарцуулах 150 минут орчим хугацаанд дасгал хөдөлгөөн хийх дасгал хийнэ.

Аэроб дасгалын хөтөлбөр 2:
Алхалт удаанаас түргэн, 7 хоногт 3-5 удаа, нэг удаад 30 - 45 минутын хугацаатайгаар дунд зэргийн эрчимтэйгээр хийнэ. Өдөрт зарцуулах эгерги 200-300 ккал байна.Дасгалын төрлүүд:

- Нуруугаар харж алхах
- Алхалтан дундаа эргэх
- Алхалтаас шогших
- Шогшоо гүйлт
- Аажим удаан гүйлт
- Эрчимтэй гүйлт
- Усанд сэлэх, дугуй унах

Аэроб дасгалын хөтөлбөр 3:

Идэвхитэй алхах,шогших, гүйх,усанд сэлэх төрлийг өдөр бүр багаас дунд эрчим рүү шилжүүлэн 20 минутаас аажмаар 30, 45 минут хүртэл хийнэ.

Аэроб дасгалын үед зүрхний цохилтын хэмжээг насандаа тохируулж хянана.

Нас	Дундаж хэмжээ 50-75 хувь	Дээд хэмжээ 100хувь
20	100-150	200
25	98-146	195
30	95-142	190
35	93-138	185
40	90-135	180
45	88-131	175
50	85-127	170
55	83-123	165
60	80-120	160
65	78-116	155
70	75-113	150

Дасгалын хөтөлбөр 4: .Ёогын дасгал

Ёогийн дасгалын үед хүчилтөрөгчийн хэрэглээ хангамж тогтвортой байдаг учраас булчинд сүүний хүчил үүсдэггүй .Ёогийн дасгал хөдөлгөөн нь булчинг сульдааж ядраадаггүйн зэрэгцээ мэдрэлийн тогтолцоо,зүрхэнд огт ачаалал үзүүлдэггүй онцлогтой. Ёгийн дасгалын үед сунгах, булчин суллах, амьсгалын дасгалтай хамт өдөр бүр дунд зэргийн эрчимтэйгээр 20 минут орчим хийнэ.

1.Завилж суугаад хамрын нэг нүхээр амьсгалах дасгал



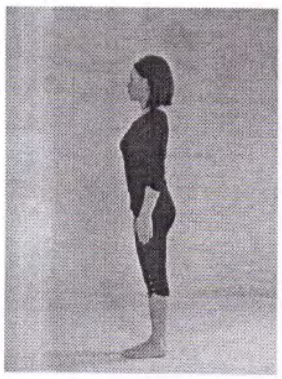
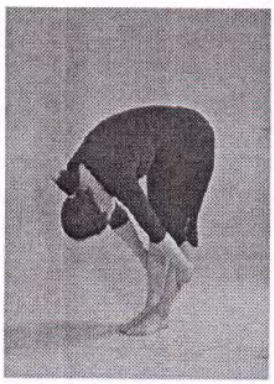

Завилж суугаад хамрын баруун нүхийг эрхий хуруугаар дараад гүнзгий амьсгал авааД 8 тоолох зуур амьсгалаа аажуухан гаргана.10 удаа дараа нь зүүн нүхийг ядам хуруугаара дарж 4 тоолох явцад гүнзгий амьсгал авааД 8 тоолох явцад амьсгалаа аажим гаргана мөн 10 удаа хийнэ





Гараа буулган хөлөө нийлүүлж эгцхэн зогсоно.Гүнзгий амьсгал авч гараа хавсран цээжний өмнө авна.Гараа дээш өргөн амьсгал авч өгзгөө урагшлуулан цээжээр гэдийнэ.

2.Бөхийх дасгал :

Амьсгалаа гаргахдаа бөхийнө. Гараа газар хүргэхийг хичээх хэрэгтэй эхлээд гараа газарт хүрэхгүй бол өвдөгөө бага зэрэг нугалан хийж болно.

3.Хөлөө хойш нь тавьж сунгах дасгал:

Амьсгал авахдаа гараа газарт тулж баруун хөлөө хойш аль болох хол тавьж, өвдгөөр бага зэрэг нугалан өвдгөө газарт хүргэнэ.Толгойгоо гэдийн харцаа дээшлүүлнэ.

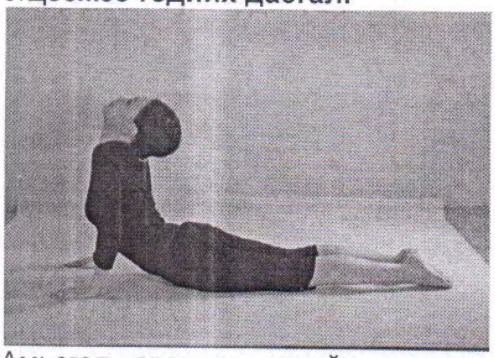


4.Гар дээр тулах дасгал:



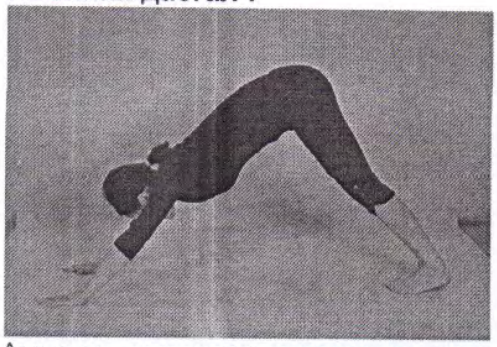
Амьсгалаа түгжинэ. Дээр байрлалаас дасгалыг үргэлжлүүлэн хойш тавьсан хөлөө урагш нь татаж нийлүүлэнэ. Толгой бөхийхгүй, тохой шулуун, биеэ нэг чигт барина. Амьсгал гаргангаа өвдгөө бага зэрэг нугалан тулаад цээж, эрүүгээ шаланд хүргэнэ.

5.**Цээжээ гэдийх дасгал.**



Амьсгал авахдаа гэдийж гуяа газарт хүргэн нуруугаар хотойно. Тохойгоо биенээс салгахгүй

6.Бөхийх дасгал :



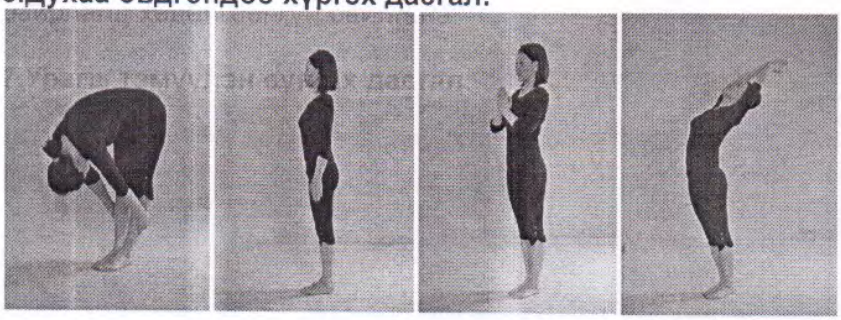
Амьсгал гаргахдаа өгзөгөө өргөн өсгийгөө нийлүүлэн улаар нь гишгэнэ.Энэ байрлалд хөдөлгөөнгүй байлгана.

7.Урагш тэмүүлэн сунгах дасгал:



Өмнөх байрлалаас амьсгал авах үедээ баруун хөлөө урагшлуулж гарын хооронд байрлуулж зүүн хөлийн өвдгөөр газарт тулан өлмийгөөр тавина. Гэдийн толгойгоо өргөж харцаа дээшлүүлнэ.Гар хөл нэг шулуунд байна.

8.Духаа өвдгөндөө хүргэх дасгал:



Амьсгал гаргахдаа зүүн хөлөө урагш татаж баруун хөлтэйгээ зэрэгцүүлэн тавьж суугаад гарын алгаа газраас салгахгүй өгзгөө өргөн бөхийнө. Аль болох өвдгөө эгцлэхийг хичээгээрэй.Дараа нь эгцрэн гараа цээжний өмнө авч гараа дээш сунган өргөж гэдийнэ.Бэлдэх байдалд орж амьсгалаа гаргана.

9.Бие мушгих дасгал: Мушгирах сунгах байрлалтай дасгалууд нь судсыг дам байдлаар сунгаж дасган уян хатан болгосноор биеийн хортой дааврууддаас сэргийлж цус чөлөөтэй гүйх боломжтой болгож зүрхэнд дэм болдог.




- Их биеийг бүсэлхийн үеээр эргүүлж сунгах дасгал:

Хөлөө урагш эгцээр нь суугаад зүүн хөлөө нугалан баруун хөл дээгүүр давуулан улаар тавьж, цээжээ зүүн тал руу эргүүлэн зүүн гараар тулж зүүн гараар баруун хөлийн өвдгийг өөр лүүгээ татаж биендээ наана. Толгойгоо зүүн мөрөн дээгүүрцээжээ дагуулан харна. Эсрэг тал руу давтан хийнэ нэг талдаа 30 сек-ийн хугацаанд 4 удаа хийнэ

10.Хазайх дасгал:




Завилж суугаад зүүн гараа өргөн баруун гарын тохойг хүргэж тулаад баруун тал руу хазайхдаа амьсгалаа 8 сек гаргаад түгжинэ. Аажим эгцрэхдээ амьсгалаа аван 8 сек барин бэлдэх байдалд орно.Эсрэг тал руу хийнэ. Тал бүр дээр 4 удаа хийнэ

11.Нэг хөлөө нугалан бөхийх дасгал .




Хөлөө эгцээр нь сууж зүүн хөлөө нугалан баруун хөлийн гуянд нааж суугаад гараа өргөнө. Амьсгал гаргахдаа гараа урагш сунган шагайнаасаа

барин бөхийж баруун хөлийн өвдгөнд духаа хүргэхийг хичээнэ. Өвдгөнд духаа хүргэх явцдаа амьсгалаа гарган 8 сек түгжин барина. Гараа аажим дээш өргөн эгцэрч амьсгал аван 8 сек барина. эсрэг талруу хийнэ. нийт 8 удаа давтан хийнэ.

12.Сунгалтын дасгал :



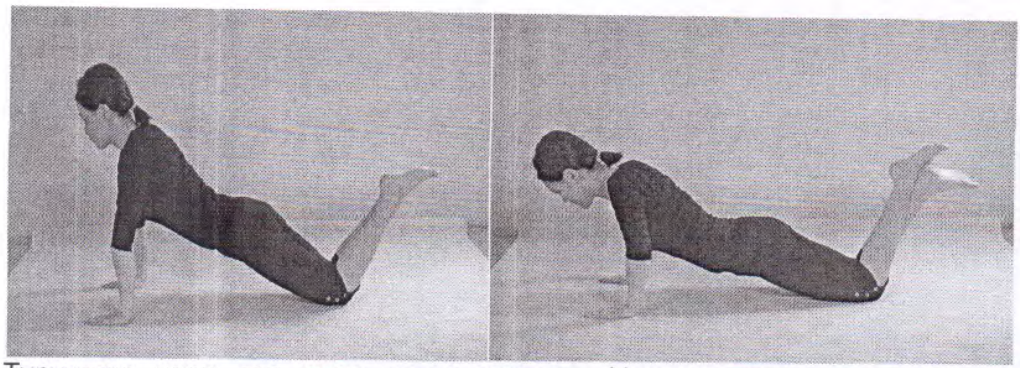
Хөлөө нийлүүлэн бохирч гараа нуруундаа авч сууна.Бөхийж гараа ар тийш өргөж духаа газар хүргэн 8 сек амьсгалаа түгжинэ. Аажим дээш эгцрэхдээ амьсгал авч 8 сек түгжинэ.



1.Сандлын түшлэгнээс,баруун гараар барьж,зүүн хөлөө нугалан зүүн гараар өлмийнөөс барьж өгзөг руу татна. 30 сек барина. Хөл тус бүр дээр ээлжлэн хийнэ.

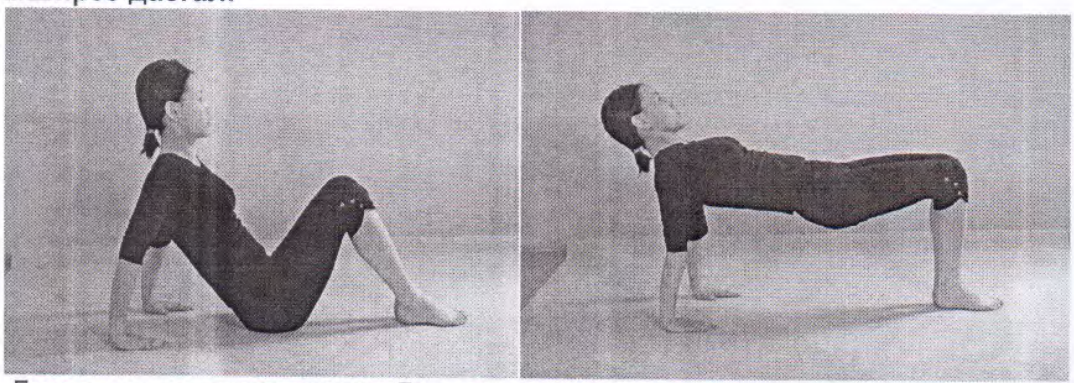
Дасгалын хөтөлбөр 6: Булчинг идэвхижүүлэх дасгалыг 7 хоногт 3 удаа, дунд зэргийн эрчимтэйгээр нэг удаад 20 минут орчим хийнэ.

1. Гар дээр суниах дасгал:



Түрүүлгээ харж гар дээр тулан хэвтэнэ. Цээжээ газарт хүргэлгүй тохойгоо нугална.

2.Ширээ дасгал:



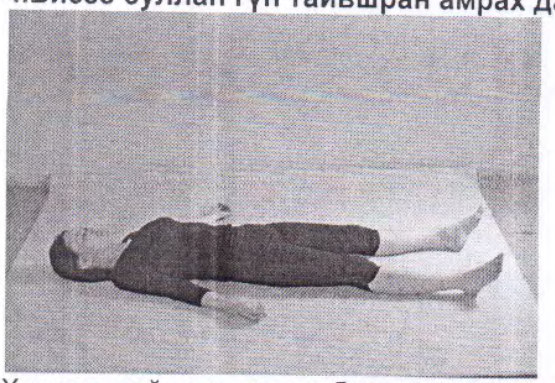
Гараа ардаа тулан сууна. Гар дээр тулан өгзөгөө өргөж барина амьсгала гаргана өгзөгөө буулган амьсгалаа авна.30 сек барина.

3.Хэвлийн булчингийн дасгал



Өвдгөө нугалан дээш харж хэвтэнэ. Гараа тахимны араас барина. Гараа татаж цээжээ өндийлгөн бариад амьсгалаа гаргана. Гараа аажим суллан хэвтэж амьсгалаа авна.

4.Биеэ суллан гүн тайвшран амрах дасгал:



Хөлдөө зай авч гараа биенээсээ зайтай алгаа дээш харуулан хуруунуудаа хагас атгасан байдалтай хэвтэнэ. Бүх биеэ сулруулан тайвшруулахад төвлөрүүлэн унтаж буй мэт хэвтэнэ. Алдагдсан эрч хүчээ нөхөн амьсгал,судасны цохилт жигдрэн хэвийн байдалд орно.Бүлэг дасгал бүрийн дараа хийнэ.

Хөл өргөх дасгал





Гараа ташаандаа авна. Зүүн хөлөө нугалан өргөнө, хөлөө эгцлэн барьж дахин өвдгөөр нь нугалан буулгана. 2 хөл дээр ээлжлэн хийнэ.10-15 удаа

Хүзүүний булчин суллах дасгал





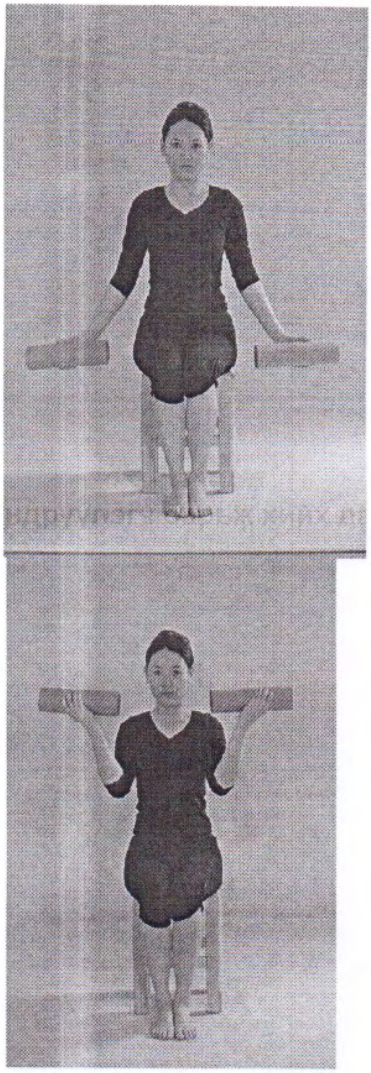
Гараа ташаандаа барьж толгойгоо зүүн тал руу хазайж амьсгалаа гаргана эгцэрч амьсгалаа авна. Баруун тал руу хазайж амьсгалаа гаргана. Эгцрэн амьсгалаа авна.5-10 удаа





Гараа ташаандаа авна. Толгойгоо баруун тал руу эргүүлэн амьсгалаа гаргана Эгцэрч амьсгалаа авна. Зүүн тал руу эргүүлэн амьсгалаа гаргана Эгцэрч амьсгалаа авна.5-10 удаа

Гартаа хүндрүүлэгч барьж хийх дасгал



1. Алгаа урагш харуулан хүндрүүлэгч барьж сууна. Гараа урагш өргөн амьсгалаа гаргана. Гараа урагш буулгаж амьсгалаа авна.1 оролтоор 12 удаа



2. Алгаа өөр лүүгээ харуулан хүндрүүлэгчээ гуян дээрээ тавин барьж сууна.Гараа өргөж цээжний өмнө авч амьсгалаа гаргана. Буулгаж амьсгалаа авна.1 оролтоор 12 удаа давтаарай

яналттай хийх ба үе мөчний эмгэгтэй хүмүүс дасгал хийх үедээ ойр ойрхон амарч байх шаардлагатай. Өвчтөн дасгал хөдөлгөөнөөр хичээллэх үед эрүүл мэндийн ажилтан хөлийн шарх, мэдрэлийн эмгэг зэргийг үнэлж тохиромжтой таарсан гутал өмсө хийг зөвлөнө.

ЦУСНЫ ДАРАЛТ ИХСЭХ ӨВЧНИЙ ҮЕД ХЭРЭГЛЭХ НОГООН ЖОР

Ерөнхий мэдээлэл:
Артерийн даралт ихсэлт нь зүрх судасны өвчинд (ЗСӨ) хүргэж болох хамгийн түгээмэл эрсдэлт хүчин зүйлсийн нэг юм. Монгол улсад 3 СӨ нь насанд хүрэгчдийн дунд өвчлөл, нас баралтын тэргүүлэх шалтгаан болж байна. ЗСӨ-ний улмаас эмнэлэгт хэвтэн эмчлүүлэгсдийн 34.4% нь артерийн даралт ихсэлттэй байна. Насанд хүрсэн хүн амын нас баралтын 38%-ийг ЗСӨ эзэлж байна.

2009 оны халдварт бус өвчин (ХБӨ)-ний эрсдэлт хүчин зүйлсийн тархалтын түвшинг тогтоох шатчилсан судалгааны дүнгээр Монголчуудын дунд артерийн даралт ихсэлтийн тархалт 27.3%, нас ахих тусам нэмэгдэх хандлагатай байна. Судалгаагаар 45-54 насныхны эрэгтэйчүүдийн 54.9%, 55-64 насныхны 71.3% нь, 45-54 насныхны эмэгтэйчүүдийн 52.1%, 55-64 насныхны 66% нь тус тус артерийн даралт ихсэлттэй байна. Шинээр оношлогдсон артерийн даралт ихсэлттэй хүмүүсийн тал хувь нь урьд даралтаа огт хэмжүүлж байгаагүй байна.

ХБӨ-ний талаарх хүн амын мэдлэг, хандлага, дадлын судалгаагаар (2011) хүн амын бараг тал хувь нь (47.7%) цусны даралт ихсэлтийн талаар огт мэдэхгүй эсвэл сонссон төдий ойлголттой байна. Цусны даралт бууруулах аргад эм хэрэглэх үзэл давамгайлсан (96.8%) байгаа ба 4 хүн тутмын 1 нь (25.6%) биеийн жингээ бууруулах, 5 хүн тутмын 1 нь (20.3%) хооллолтын хэв маягаа өөрчлөх, 10 хүн тутмын 1 нь (13.7%) идэвхитэй хөдөлгөөнтэй байх зэрэг нь цусны даралтыг бууруулахад нөлөөлөхгүй гэж үздэг "сөрөг" хандлага байгаа нь анхаарал татаж байна.

Тодорхойлолт. Хэд хэдэн удаагийн (доод тал нь 4-6 удаа) хэмжилтээр артерийн систол (дээд) даралт (СД) 140 мм.муб буюу түүнээс дээш, артерийн диастол(доод) даралт(ДД) 90 мм.муб буюу түүнээс дээш хэмжээнд байхыг "артерийн даралт ихсэлт\АДИ\" гэнэ. Хэрэв даралт бууруулах эм ууж байгаа бол артерийн даралт нь хэвийн хэмжээндээ байсан ч "Артерийн даралт ихсэлттэй"-тэй гэж үзнэ.

Артерийн даралт ихэссэн шинж тэмдгүүд. Ye үе толгой өвдөх, хараа муудах, нүд чилэх, амьсгалахад хүндрэлтэй байх, хамраас цус гарах, цээжээр өвдөх, тэнцвэр алдагдах, хүзүү хөших, мартагнах, хурхирах, нойргүйдэх ба ходоод гэдэсний талаас өөрчлөлт гарах.

Артерийн даралт ихсэлтийн эрт илрүүлэлт, эмчилгээ, үр дүнтэй хяналт алдагдсаны улмаас цус харвалт, зүрхний дутагдал, бөөрний дутагдал, зүрхний шигдээс, яс сийрэгжилт, ясны хугаралд өртөх эрсдэлд орох ба удаан хугацаагаар ой санамжаа алдах зэрэг хүндрэлд хүргэнэ.

Артерийн даралт ихсэлтийн ангилал

(Ямар нэгэн эмчилгээгүй, шинээр ирсэн өвчтөний А ртерийн даралт\АД\-ыг хэд хэдэн удаагийн хэмжилт дээр үндэслэсэн)

Ангилал	СД (мм МУБ)		ДД (мм МУБ)	Авах арга хэмжээ *(анх удаа АД аа хэмжүүлсэн өвчтөнд авах арга хэмжээ)*
Хамгийн тохиромжтой түвшин	<120	ба	*<80*	Давтан хэмжилт (5 жилд) #
Хэвийн түвшин	120-129	ба	*80-84*	Давтан хэмжилт (2 жилд) #
Хэвийн дээд түвшин	130-139	ба	*85-89*	Амьдралын хэв маяг өөрчлөх зөвлөгөө, давтан хэмжилт (1 жилд)
Нэгдүгээр зэрэг*	140-159	ба/эсвэл	*90-99*	Амьдралын хэв маяг өөрчлөх зөвлөгөө, давтан хэмжилт (8 долоо хоногт)
Хоёрдугаар зэрэг*	160-179	ба/эсвэл	*100-109*	Амьдралын хэв маяг өөрчлөх зөвлөгөө, давтан хэмжилт (3-4 долоо хоногт)
Гуравдугаар зэрэг*	≥ 180	ба/эсвэл	*≥ 110*	Амьдралын хэв маяг өөрчлөх зөвлөгөө, давтан хэмжилт (1-2 долоо хоногт), хэрэв нэн яаралтай, эсвэл хойшлуулшгүй эмчилгээ шаардвал яаралтай эмчлэх**
Систолийн гипертензи (СГ)	≥ 140	ба	*<90*	***

Жич: Өвчтний СД болон ДД-ын түвшин өөр өөр ангилалд хамаарах тохиолдолд аль дээд түвшнээр нь баримжаа авна.

* 2-3 удаагийн үзлэгээр, үзлэг түс бүрт доод тал нь 2 удаа АД-ыг хэмжиж АГ-ийн үе шатыг тогтоох

** 1 удаагийн үзлэгээр АД ыг хэд хэдэн удаа хэмжин түүний дундажид үндэслэх

*** СГ-ийг СД-ын түвшингийн дагуу ангилж, эмчилнэ

40-өөс дээш насны хүн жил тутамд АД-аа заавал хэмжүүлнэ

Артерийн даралт ихсэх өвчнийг баталгаажсан багажаар хэд хэдэн удаагийн хэмжилт дээр үндэслэн оношийг тогтоноо. Хамгийн багадаа 2 удаагийн ирэлтээр, ирэлт бүрийн 2-3 удаагийн хэмжилтээр артерийн даралтын дундаж түвшинг тооцно.

Артерийн даралт ихсэлтийн шалтгаан, эрсдэлт хүчин зүйлс:

- Удамшил
- Стресс бухимдал
- Давс ихтэй хоол хүнс хэрэглэх
- Жимс, хүнсний ногоог хангалтгүй хэмжээгээр хэрэглэх
- Амьтны гаралтай өөх их хэмжээгээр хэрэглэх
- Сүү, цагаан идээ (тослог багатай) бага хэмжээгээр хэрэглэх
- Тамхины хэрэглээ
- Архи хэтрүүлэн хэрэглэх нь артерийн даралт ихсэх эрсдлийг 5-7 хувиар нэмэгдүүлнэ
- Хөдөлгөөний хомсдол, Хөдөлгөөний хомсдолтой хүмүүсийн артерийн даралт ихсэлтэд өртөх эрсдэл хэвийн хүн амаас 30-50 хувиар илүү
- илүүдэл жин, таргалалт артерийн даралт ихсэлтэд нөлөөлөх гол хүчин зүйл, биеийн жин 5 хувиар нэмэгдэхэд артерийн даралтын түвшин 20-30 хувиар нэмэгддэг
- Нас ахих тусам артерийн даралт ихсэх эрсдэл нэмэгддэг.

Зөвлөгөө

Амьдралын хэв маягын өөрчлөх арга зам	Зөвлөгөө
Биеийн жингээ бууруулах	Илүүдэл жинтэй, тарган хүмүүс жингээ бууруулан биеийн жингийн индекс (БЖИ)-ийг 25кг/м2-аас бага түвшинд байлгах; хэвийн жинтэй хүмүүс биеийн жингээ тогтмол, хэвийн хэмжээнд барих
Хоол хүнсээр авах давсны хэмжээг багасгах	Аль болох давс багатай хүнс хэрэглэх; Хоол бэлтгэх, хийхдээ давс бага хэрэглэж, цайг давсгүйгээр уух; Хоногт хэрэглэх давсны (натри) хэмжээг 5 гр (2.0г Na) –аас хэтрүүлэхгүй байх
Артерийн даралт бууруулах хооллолтын хэв маяг (АДБХХМ)- ыг баримтлах	Хоол, хүнсэндээ жимс, хүнсний ногоог түлхүү хэрэглэх (хоногт 8-10нэгж), тослог багатай сүү, цагаан идээг оролцуулах (хоногт 2-3 нэгж), амьтны гаралтай ханасан тос, холестерин агуулсан хүнсний хэрэглээг бууруулах
Хоол хүнсээр авах калийн хэмжээг нэмэгдүүлэх	Хоол хүнсээр авах калийн хэмжээг хоногт 120 ммол/л (4.7гр) хүргэж нэмэгдүүлэх; АДБХХМ-ыг мөрдсөнөөр калийн хэрэглээ дээрх түвшинд хүрнэ
Архи, согтууруулах ундааг тохируулан хэрэглэх	Архи, согтууруулах ундаанаас аль болох татгалзах, уувал тохируулан хэрэглэх (1 удаагийн уултаар эрэгтэйчүүд 2 стандарт, эмэгтэйчүүд 1 стандарт уултаас хэтрүүлэхгүй байх)

Артерийн даралт ихсэлтийн үед баримтлах хооллолтын зарчим:

1. Өдөрт аль болох олон удаа, бага багаар хооллох
2. Нийлмэл нүүрс ус бүхий боловсруулалт багатай бор гурил, гурилан бүтээгдэхүүн, будаа, талхыг түлхүү хэрэглэх
3. Жимс, хүнсний ногоог хангалттай хэмжээгээр, олон төрлөөр, тод өнгөтэйг сонгон хэрэглэх
4. Өөх багатай, өөхгүй хар махыг илүүтэй хэрэглэх
5. Тахиа, шувуу, загасны махны хэрэглээг аль болох нэмэгдүүлэх
6. Сүү, цагаан идээний тослог багатай, тослоггүй төрлийг сонгон, өдөр бүр хэрэглэх
7. Хоол бэлтгэх, хэрэглэхдээ давс, давс ихтэй сүмс, амтлагчууд нэмэх, хэрэглэхээс аль болох татгалзах, хоол хүнсээр авах давсны хэрэглээг бууруулах,
8. Хоол хүнсээ аль болох шинээр бэлтгэж хэрэглэн, давсалсан, утсан, лаазалсан үйлдвэрийн хүнснээс татгалзах
9. Хоол хүнсээр авах эслэгийн хэрэглээг нэмэгдүүлэх
10. Хоногт хэрэглэх жимс, хүнсний ногоо, сүү цагаан идээний хэмжээг 2 дахин нэмэгдүүлэх, мах махан бүтээгдэхүүн, тухайлбал үхрийн мах, гахай, хиам зэргийг 3/1-ээр багасгах, өөх тосны хэрэглээг 2/1-ээр, төрөл бүрийн хөнгөн зууш, чихэр, боовны хэрэглээг 4/1-ээр тус тус багасгах
11. Өдөр бүр тослоггүй сүү болон таргыг 1 аяга уух
12. Улаан манжингийн жүүс 1аягыг уух шаардлагатай.

Хооллолтын зөвлөмж

1. Загасны тос, антиоксидант, фолийн хүчил, шар буурцаг болон хоол хүнсэндээ омега -3 тосны хүчил, эслэг, кальци, магни, С аминдэм зэргийг оролцуулах, Медитериан хооллолтын хэв маяг (хүнсний ногоо, загас, оливийн тос хангалттай хэмжээгээр агуулах, дарс зохистой хэмжээгээр уух) нь артерийн

даралт бууруулахад нөлөөлнө.

2. Хоол хүнсээр авах натрийн хэмжээг багасгах, 100ммол/хоногт эсвэл 2.4гр натри байх, кали, магнийн хэрэглээг нэмэгдүүлэх, фолийн хүчлийг хангалттай хэмжээгээр хэрэглэх нь өндөр даралтыг бууруулна.

3. Хүнсний нэмэлтүүдийн хэрэглээг хязгаарлах

4. Хоногт хоол хүнсээр авах давсны хэмжээг 5 гр-аас хэтрүүлэхгүй байхын тулд хоол бэлдэх, хэрэглэхдээ аль болох бага давс хэрэглэх, давс их хэмжээгээр агуулсан үйлдвэрийн хүнсний бүтээгдэхүүнийн хэрэглээ болон нийтийн хоолны газарт хооллохоос татгалзах,

5. Архи, согтууруулах ундааны хэрэглээг эрэгтэй хүн 3 стандарт (10гр этилийн спиртийг 1стандарт уулт гэж тооцно.Тухайлбал: Цагаан архи 38%-40% - 100мл нь 2 стандарт уулт), эмэгтэйчүүд болон хөнгөн жинтэй хүмүүс1.5 стандарт уултаас (импортын дарс 9%-11%-100мл нь 1 стандарт уулт) хэтрүүлэхгүй байх

6. Өөх тосны хэрэглээг хянаж тохируулах, амьтны гаралтай ханасан тосны хүчлийг хязгаарлан оливийн тос, эрдэнэшиш, канолын тосоор орлуулан хэрэглэх.

7. Илүүдэл жинтэй бол жингээ хасах, долоо хоногийн ихэнх өдрүүдэд 30-45 минут дунд зэргийн идэвхтэй хөдөлгөөнийг тогтмол хийх

8. Тамхи татахгүй байх

9. Нүүрс ус агуулсан хүнсний хэрэглээнд зохицуулалт хийх; гоймон, будаа, шош, хүнсний ногоог багасгах, шош, үр тариа, хивэг, жимс, хүнсний ногоо зэрэг бүтээгдэхүүнээр нийт нүүрс усны 50 хувийг авах шаардлагатай;

.

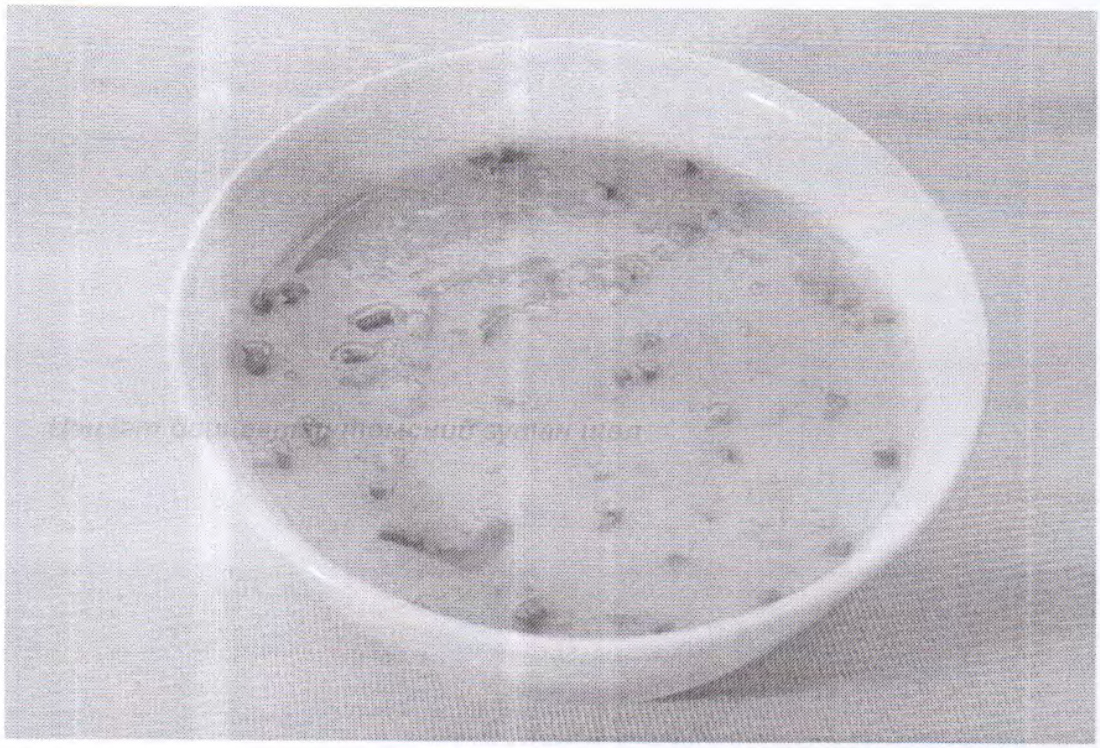
Артерийн даралт ихсэлтийг бууруулах хооллолтын зөвлөмж

Хүнсний бүтээгдэхүүний бүлэг	Хоногт хэрэглэх нэгж хэмжээ	Хоногийн хэрэглээ	Хүнсний бүтээгдэхүүний бүлэг	Найрлага
Үр тариа, гурилан бүтээгдэхүүн	7-8	1 зүсэм талх 1 аяга хуурай сереал ½ аяга чанасан будаа, гоймон, сереал I	Өглөөний хоолонд мюсли, бор талх, бүхэл гурилын талх, арвайн гурил, үр тариа, овъёос, эрдэнэшиш зэргийг тогтмол хэрэглэж занших	Илчлэг, эслэгийн эх үүсвэр
Хүнсний ногоо	4-5	1 аяга түүхий навчит ногоо ½ аяга болгосон ногоо 6 oz ногооны шүүс	лаан лооль, төмс, лууван, ногоон шош, залаат байцаа, төмс, лууван, ногоон шош, нухаш, бууцай, жигнэсэн амтат төмс өдөр бүр, улаан манжингийн шүүс өдөр бүр 1 стакан хэрэглэх	Кали, магни, эслэгийн эх үүсвэр
Жимс	4-5	120 мл жимсний шүүс, 1 дунд зэргийн жимс, ¼ аяга хатаасан жимс, ½ аяга шинэхэн, хөлдөөсөн, лаазалсан жимс	чангааз, банана, усан үзэм, жүрж, жүржийн жүүс, бэрсүүт жүрж, манго, тарвас, тоор, ананас, үзэм, гүзээлзгэнэ, тарвас, киви мөн нэрсболон цэнхэр өнгийн черри, бүх төрлийн чавгыг өдөр бүр 50 гр-с багагүй хэрэглэ.	Кали, магни, эслэгийн эх үүсвэр
Тослог бага,	2-3	180 мл сүү, 1 аяга	Өдөр бүр тослоггүй сүү,	Кальци, уургийн

тослоггүй сүү цагаан идээ		ёогурт, 1 ½ oz бяслаг	ёогурт 1 аягыг хэрэглэ.	эх үүсвэр
Мах, шувуу, загас	2, түүнээс цөөн	3 oz чанасан мах, шувуу, загас	Зөвхөн өөхгүй мах сонгох, харагдах өөхийг ялгах, эсвэл шарж хуурахын оронд буцалга, тахиа, шувууны махны арьсыг салга	Уураг, магнийн эх үүсвэр
Самар, үр, хуурай шош	4-5/долоо хоногт	1/3 аяга эсвэл or 1 ½ oz самар 2 цайны халбага эсвэл ½ oz үр ½ аяга болгосон хуурай шош½ аяга болгосон хуурай шош	Бүйлс, холимог самар, газрын самар, хушга, наран цэцгийн үр, бөөрөн шош, сэвэг зарам, болон вандуй	Илчлэг, магни, кали, уураг, эслэгийн эх үүсвэр
Өөх тос	2-3	1 цайны халбага зөөлөн маргарин,	Зөөлөн маргарин тос, тослог багатай майнози, хөнгөн салат амтлагч, ногооны тос (олив, эрдэнэшиш, эсвэл канола гэх мэт)	Хоолонд нэмж хэрэглэдэг өөх тосноос гадна бэлэн хүнсний бүтээгдэхүүнээс тослог багатайг нь сонгох
Чихэр, амтлаг хүнс	5/7 хоногт	1 цайны халбага тослог багатай майноз, 1 цайны халбага ургамлын тос	Жимсний ханд, сахар, цэлцэгнүүр, жимсний чанамал, жимсний амтат царцмаг, хатуу чихэр, жимсний халаасан дарс, жимсний мөхөөлдөс, цэвэр хар шоколад 1зүсэмийг өдөр бүр	Амтлаг хүнс нь тослог багатай байх шаардлагатай

Артерийн даралт ихсэх өвчний үед хэрэглэх хоолны жор

Цэцэгт байцаатай төмсний зутан шөл



Найрлага:

№	Хүнсний бүтээгдэхүүний нэр	Жин /гр-аар/			Шимт бодис /гр-аар/			Илчлэг /ккал/
		Бохир жин	Цэвэр жин	Нэгж хэмжээ	Уураг	Өөх тос	Нүүрс ус	
1	Цэцэгт байцаа	35	30	0.5	1		1.5	10
2	Төмс	178	130	1	2		23	100
3	Лууван	25	20	0.3	0.6		0.9	6
4	Гурил	5	5	0.1	0.2		2.3	10
5	Цөцгийн тос	10	10	2		12		90
6	Сүү	130	130	1	6	6	11	125
7	Давс	1	1					
8	Ус	250	250					
	Гарц		550		9.8	18	39	341

Бэлтгэх арга:
Төмс луувангаа давстай усанд сайтар чанаж болгоод шүүж аваад нухна. Дээр нь цөцгийн тос сүү нэмж хутгаад дээр нь ногооны шөл нэмж жижиглэсэн цэцэгт байцааг хийж буцалгана.

Шар луувангийн салат



Найрлага:

№	Хүнсний бүтээгдэхүүний нэр	Жин /гр-аар/			Шимт бодис /гр-аар/			Илчлэг /ккал/
		Бохир жин	Цэвэр жин	Нэгж хэмжээ	Ууpаг	Өөх тос	Нүүрс ус	
1	Шар лууван	110	90	1	0.9	0.0	4.2	20.5
2	Алим	35	30.0	0.3	0.1	0.0	3.4	14.0
3	Элсэн чихэр	7	7		0.0	0.0	7.5	29.9
4	Зөөхий	20	20	0.5	0.5	6.8	0.7	65.7
5	Нийт	0.0	150.0		1.6	6.8	15.8	130.2

Бэлтгэх арга:

Цэвэрлэж угаасан шар лууван болон үрийг нь цэвэрлэсэн алимыг үрүүлд үрж давс, элсэн чихэр, нэмж хутган найруулна. Тавагласан салатанд зөөхий дусаана. Уг салатыг лууван, эсвэл чихрийн орцыг нэмэгдүүлэн алимгүй хийж болно.

Төмстэй вандуйны зутан шөл



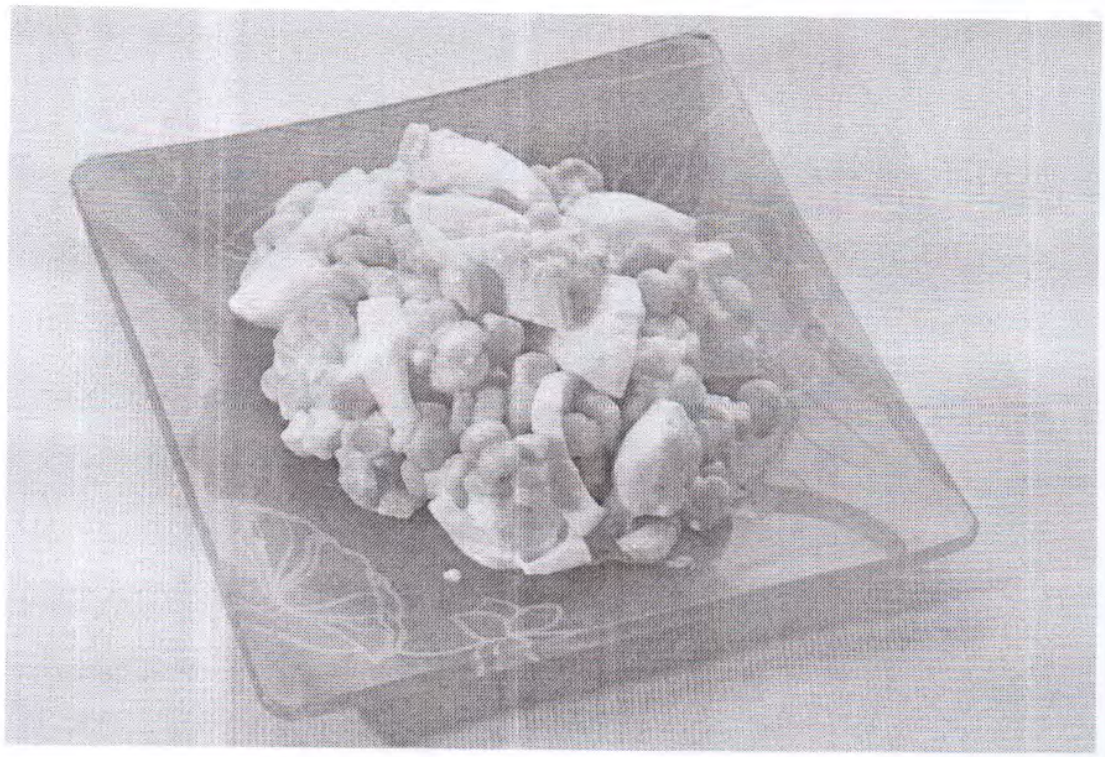
Найрлага:

№	Хүнсний бүтээгдэхүүний нэр	Жин /гр-аар/			Шимт бодис /гр-аар/			Илчлэг /ккал/
		Бохир жин	Цэвэр жин	Нэгж хэмжээ	Уураг	Өөх тос	Нүүрс ус	
1	Төмс	135	120	1	2		23	100
2	Вандуй	50	50	0.3	2.4	1.5		2.25
3	Сүү	80	80	1	6	6	12	125
4	Цөцгийн тос	10	10	1.6		9.6		72
5	Давс	1	1					
6	Ус	200	200					
6	Гарц		450		10.4	18.1	35	299

Бэлтгэх арга:

Угааж цэвэрлэсэн төмсийг давстай усанд чанаж гаргаад нухаж дээр нь цөцгийн тос сүү нэмж амтална. Дээр нь ногооны шөл нэмж шингэлээд буцалгана. Болсоны дараа бэлэн ногоон шошыг нэмж өгнө.

Эрдэнэ шишийн салат



Найрлага:

№	Хүнсний бүтээгдэхүүний нэр	Жин /гр-аар/			Шимт бодис /гр-аар/			Илчлэг /ккал/
		Бохир жин	Цэвэр жин	Нэгж хэмжээ	Уураг	Өөх тос	Нүүрс ус	
1	Эрдэнэ шиш	50	50	1	2		23	100
2	Өндөг	50	50	1	8	5		75
3	Өргөст хэмх	45	35	0.5	1		1.5	10
4	Майонез	20	20	2.5		12.5		112.5
5	Гарц		150		11	17.5	24.5	297.5

Бэлтгэх арга:
Өндөгийг чанаж жижиглэн эрдэнэ шиштэй хольж жижглэн хэрчсэн өргөст хэмхийг нэмж майонезээр амтална.

Үзэмтэй аммат төмсний салат



Найрлага:

№	Хүнсний бүтээгдэхүүний нэр	Жин /гр-аар/			Шимт бодис /гр-аар/			Илчлэг /ккал/
		Бохир жин	Цэвэр жин	Нэгж хэмжээ	Уураг	Өөх тос	Нүүрс ус	
1	Амтат төмс	120	90	2	4		46	200
2	Үзэм	10	10	0.1			0.3	5
3	Гарц		100		4.		46.3	205

Бэлтгэх арга:
Амтат төмсийг хальслан авч чанана. Нимгэн хавтгай сармис хэлбэрийн хэрчээд үзмээр амтална.

Юуцайтай бөөрөнхий махтай шөл



Найрлага:

№	Хүнсний бүтээгдэхүүний нэр	Жин /гр-аар/			Шимт бодис /гр-аар/			Илчлэг /ккал/
		Бохир жин	Цэвэр жин	Нэгж хэмжээ	Уураг	Өөх тос	Нүүрс ус	
1	Юуцай	100	90	1	1		1.5	10
2	Төмс	100	80	1	2		23	100
3	Лууван	25	20	0.3	0.6		0.9	6
4	Сонгино	10	8	0.1	0.2		0.3	2
5	Ургамлын тос	10	10	2		10		90
6	Ус	350	350					
Бөөрөнхий маханд								
1	Мах	70	50	2	16	16		200
2	Сонгино	12	10	0.1	0.2		0.3	2
3	Өндөг	1/10	4	0.08	0.6	0.4		6
4	Ус	2	2					
5	Давс	1	1					
6	Гарц		500		20.6	27	26	418

Бэлттгэх арга:

Цэвэрлэж угаасан шар лууванг нимгэн хавтгай хэрчээд ногооны шөлөнд цөцгийн иостой хийгээд битүү жигнэнэ. Дээр нь дөрвөлжин хэрчсэн төмс, сонгино хийгээд гүйцэд болтол чанана. Олгохдоо тусад нь бэлтгээд болгосон бөөрөнхий мах болон юуцайг хийж өгнө.

Соёолжны үрийн салат



Найрлага:

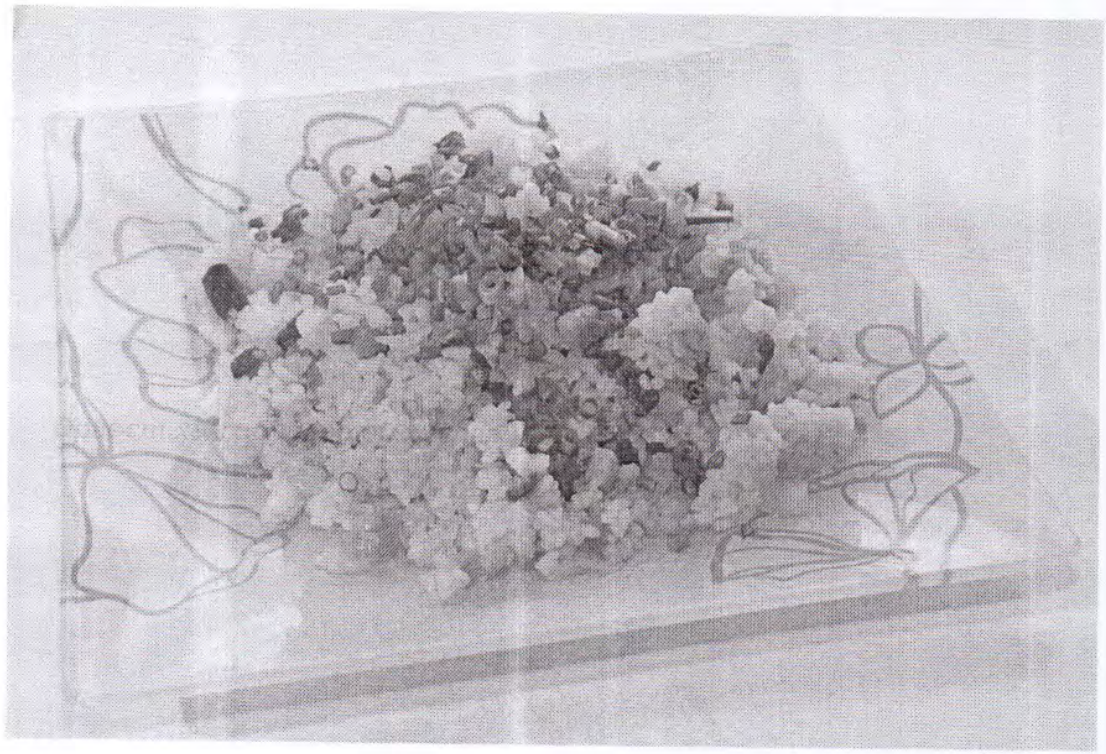
№	Хүнсний бүтээгдэхүүний нэр	Жин /гр-аар/			Шимт бодис /гр-аар/			Илчлэг /ккал/
		Бохир жин	Цэвэр жин	Нэгж хэмжээ	Уураг	Өөх тос	Нүүрс ус	
1	Соёолжны үр	85	70	1	2		3	20
2	Гүíжидын тос	8	8	1		7		45
3	Давс	1	1					
4	Саримс	7	5					
5	Гарц		80		2	7	3	65

Бэлтгэх арга:

Буцалж буй давстай халуун усанд соёолжийн үрийг хийж битүү чанаж болгоно. Гаргаж хүйтэн усаар сойгоод усыг сайтар шавхаж гүнжидийн тос сармисаар амтлана.

Өргөст хэмх будаатай хуурга

Өргөст хэмх будаатай хуурга



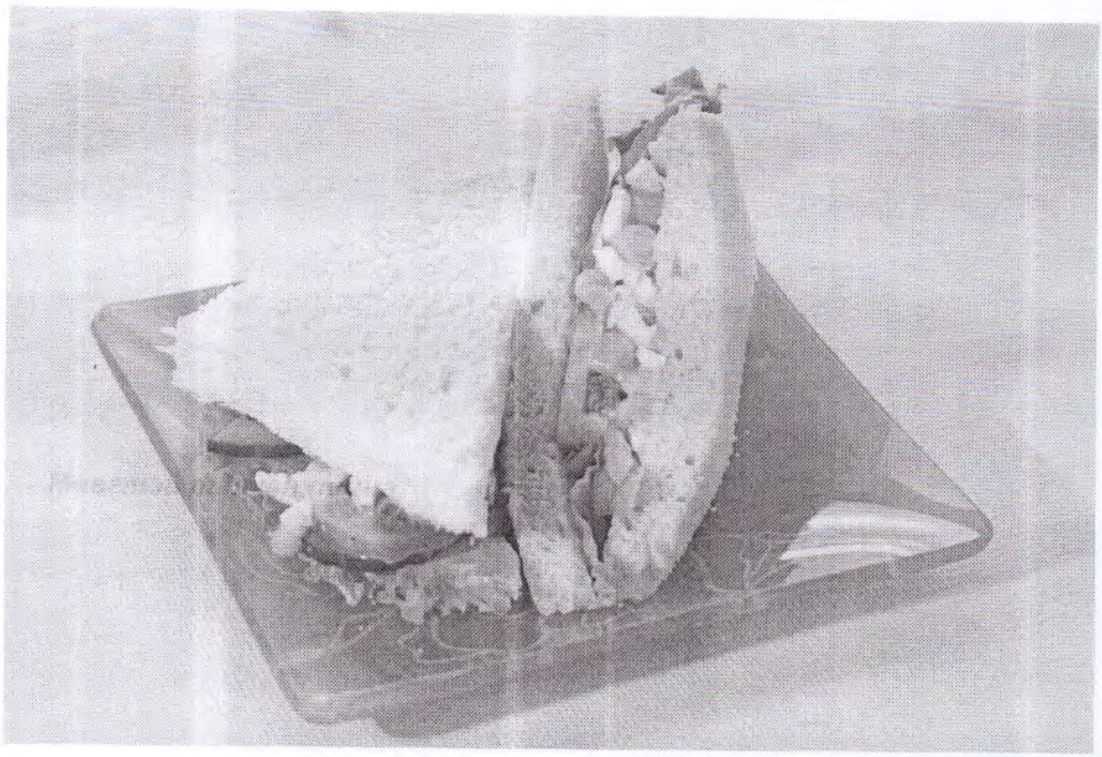
Найрлага:

№	Хүнсний бүтээгдэхүүний нэр	Жин /гр-аар/			Шимт бодис /гр-аар/			Илчлэг /ккал/
		Бохир жин	Цэвэр жин	Нэгж хэмжээ	Уураг	Өөх тос	Нүүрс ус	
1	Будаа болсон	140	140	2	4		6	200
2	Өргөст хэмх	35	20	0.3	0.6		0.9	6
3	Лууван	35	20	0.3	0.6		0.9	6
4	Лимоны шүүс		2					
5	Гарц		200		5.2		7.8	212

Бэлтгэх арга:

Будаагаа сайтар угааж жигнэнэ. Лууван өргөст хэмхийг сайтар угааж хальсыг авч жижиг гурвалжин хэлбэртэй хэрчинэ. Будаатай хольж лимоны шүүс хийж амтална.

Мөөгтэй талхан пицца



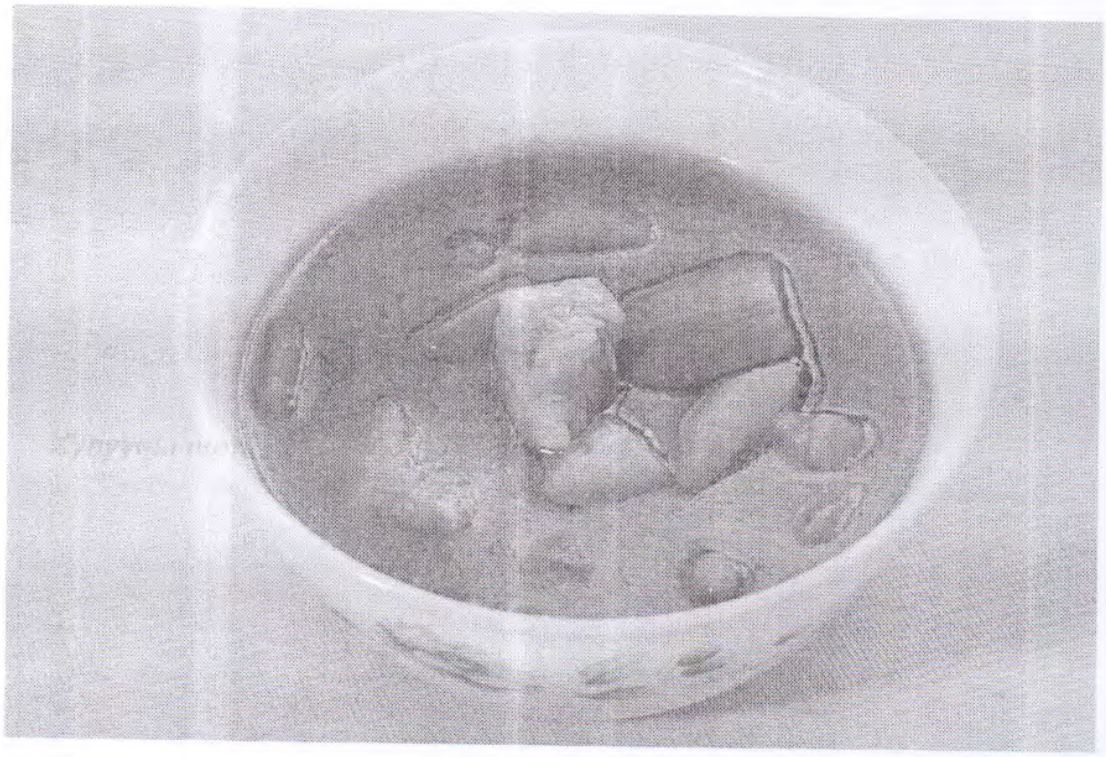
Найрлага:

№	Хүнсний бүтээгдэхүүний нэр	Жин /гр-аар/			Шимт бодис /гр-аар/			Илчлэг /ккал/
		Бохир жин	Цэвэр жин	Нэгж хэмжээ	Уураг г	Өөх тос г	Нүүрс ус г	
1	Мөөг	15	10	0.15	0.3		0.45	15
2	Талх	30	30	1	2		23	100
3	Улаан лооль	25	20	0.1			1.2	5
4	Сыр	20	20	0.6	4.8	3		45
5	Гарц		70		7.1	3	24.6	165

Бэлтгэх арга:

Сандвичны талхны захыг авч дээр нь нимгэн хэрчсэн мөөг улаан лооль үйрүүлсэн сыр зэргийг тавьж тарааж өгөөд шарах шүүгэнд болгоно.

Хулууны шөл

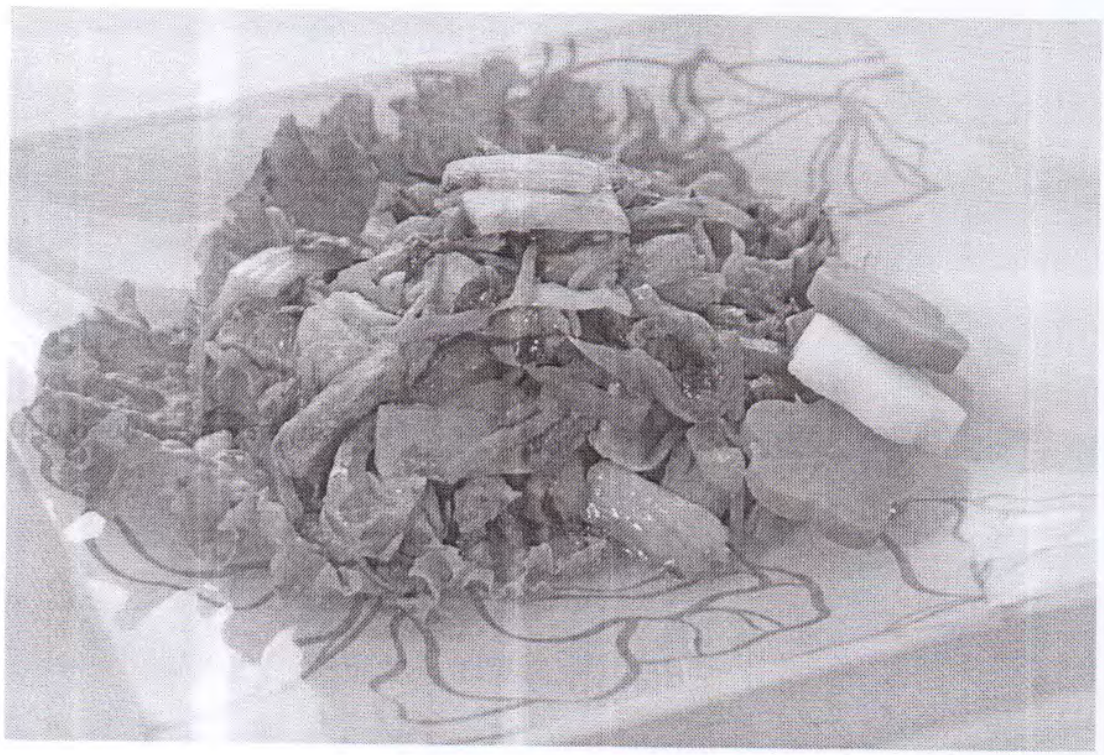


Найрлага:

№	Хүнсний бүтээгдэхүүний нэр	Жин /гр-аар/			Шимт бодис /гр-аар/			Илчлэг /ккал/
		Бохир жин	Цэвэр жин	Нэгж хэмжээ	Уураг	Өөх тос	Нүүрс ус	
1	Хулуу	110	80	2	4		6	40
2	Ус	400	400					
3	Зөөхий	20	20	1.2		18		54
4	Гарц		100		4	18	6	94

Бэлтгэх арга:
Хулууны хальсыг аваад нимгэн зүсээд 2-3 минут чанана. Болсоны дараа усыг дахин усыг ширгэтэл чанаад халуун байх үед нь нухаж зөхийгөөр амтална. ?????

Цоо байцаатай хуурга



Найрлага:

№	Хүнсний бүтээгдэхүүний нэр	Жин /гр-аар/			Шимт бодис /гр-аар/			Илчлэг /ккал/
		Бохир жин	Цэвэр жин	Нэгж хэмжээ	Уураг	Өөх тос	Нүүрс ус	
1	Цоо байцаа	80	60	1	2		3	20
2	Тахианы мах	50	50	1	8	5		75
3	Лууван	25	20	0.3	0.6		0.9	6
4	Ногоон чинжүү	50	45	0.7	1.4		2.1	14
5	Хар иөөг	30	30	0.3	0.6		0.9	10
6	Ургамлын тос	10	10	2		10		90
7	Гарц		200		12.6	15	6.8	215

Бэлтгэх арга:

Халаасан хайруулын тавганд тос хийж сонгиноо хуурна. Дээр нь лууван чинжүү хийж бага зэрэг хуураад хар мөөг тахианы махыг нэмж давсаар амтлан сайтар хуурч болгоно.

Байцаатай шөл



Найрлага:

№	Хүнсний бүтээгдэхүүний нэр	Жин /гр-аар/			Шимт бодис /гр-аар/			Илчлэг /ккал/
		Бохир жин	Цэвэр жин	Нэгж хэмжээ	Уураг	Өөх тос	Нүүрс ус	
1	Байцаа	140	120	2	4		6	40
2	Үхрийн мах	81	60	1.2	9.6	9.6		120
3	Ногоон сонгино	35	30	0.5	1		1.5	10
4	Бөөрөнхий сонгино	10	10	0.1	0.2		0.3	2
5	Сармис	7	5	0.07	0.14		0.21	1.4
6	Ус	300	300					
7	Давс	2	2					
8	Гарц		500		14.9	9.6	7.5	173

Бэлтгэх арга:

Нимгэн хавтгай хэрчсэн үхрийн махыг хүйтэн усанд хийж давс сонгино сармисаар амтлан чанана. Буцалмагц нитгэлийг ялган авч хаяна. Дээр нь нимгэн хавтгай дөрвөлжин хэрчсэн байцааг хийж хамт болгоно. Гаргахын өмнө ногоон сонгино хийж амтална.

Амтат чинжүүтэй будаатай хуурга

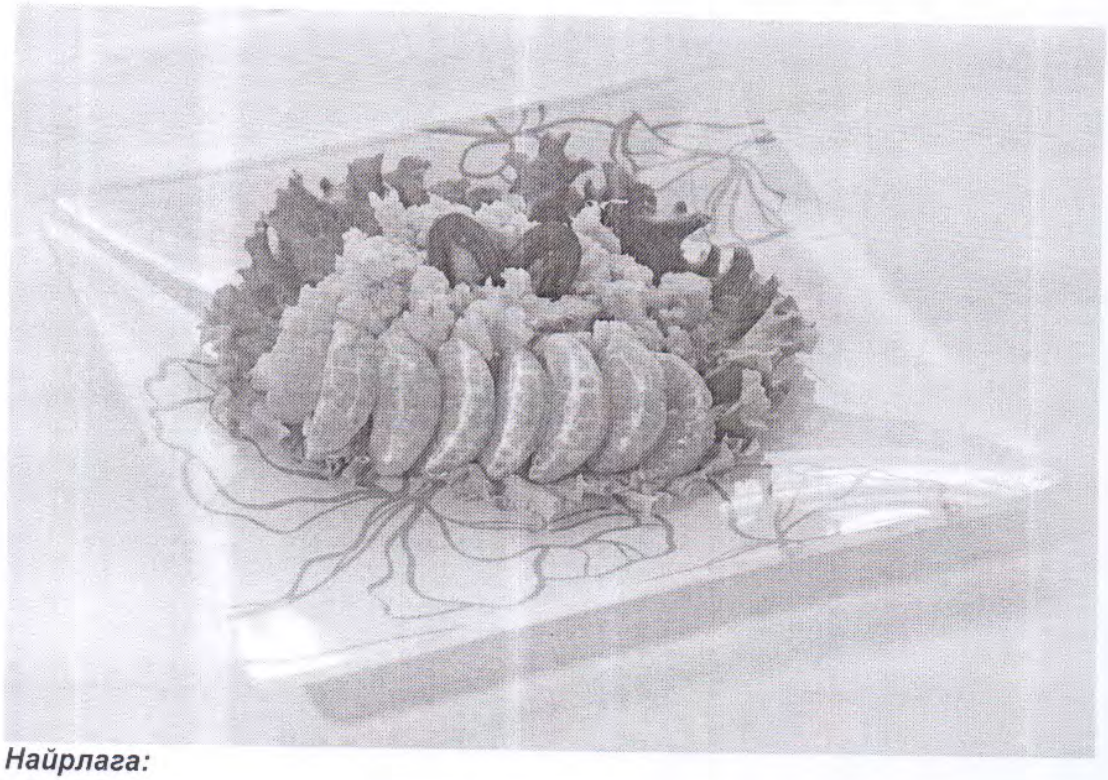


Найрлага:

№	Хүнсний бүтээгдэхүүний нэр	Жин /гр-аар/			Шимт бодис /гр-аар/			Илчлэг /ккал/
		Бохир жин	Цэвэр жин	Нэгж хэмжээ	Уураг	Өөх тос	Нүүрс ус	
1	Амтат чинжүү	85	70	1	2		3	20
2	Өндөг	50	50	1	8	5		75
3	Лууван	25	20	0.5	1		1.5	10
4	Сонгино	12	10	0.1	0.2		0.3	2
5	Ургамлын тос	10	10	2		10		90
6	Будаа	30	90	1.2				
7	Гарц		250		11.2	15	4.8	197

Бэлтгэх арга:
Будаагаа урьдчилан сайтар угааж жигнэнэ. Сайтар халаасан тавганд ургамлын тос хийж сонгино лууванг хийж хуурна. Дээр нь найруулан хутгасан өндөг хийж болгоод жижиглэн татсан амтат чинжүүг нэмж давсаар амтлан бэлэн болгоно.

Аммат төмсний нухаш



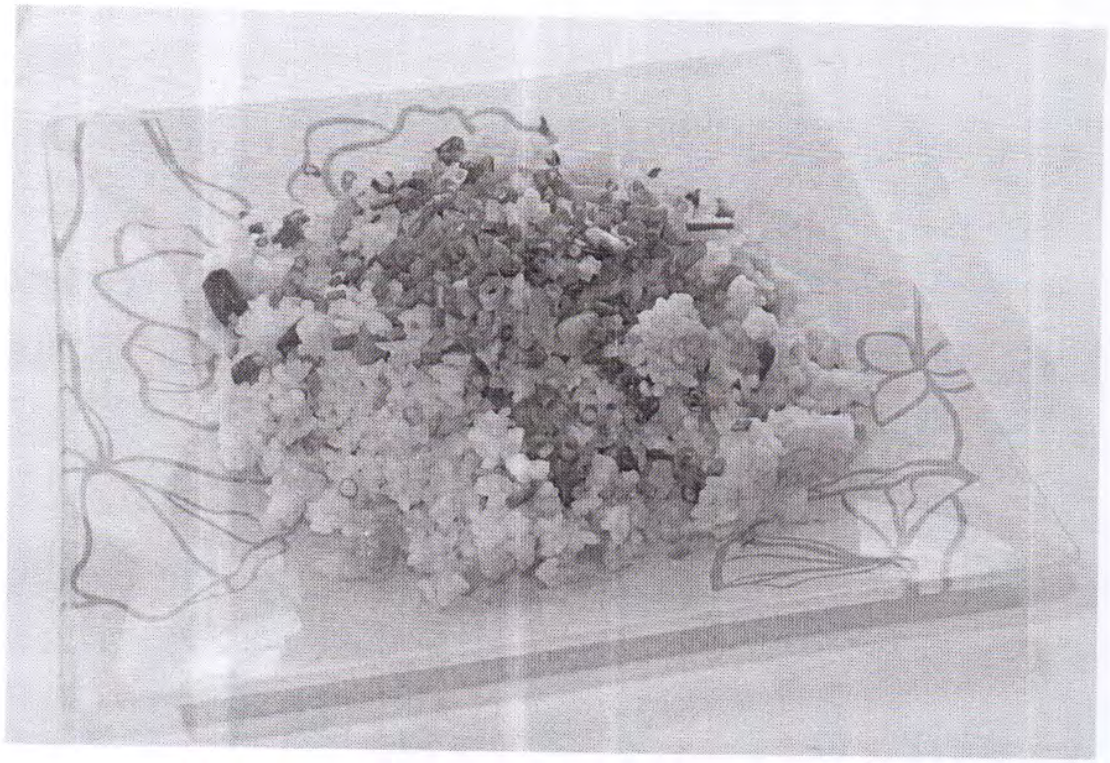
Найрлага:

№	Хүнсний бүтээгдэхүүний нэр	Жин /гр-аар/			Шимт бодис /гр-аар/			Илчлэг /ккал/
		Бохир жин	Цэвэр жин	Нэгж хэмжээ	Уураг	Өөх тос	Нүүрс ус	
1	Амтат төмс	65	30	1	2		23	100
2	Мандарины шүүс	45	45	0.3			0.9	15
3	Ус	45	45					
4	Гарц		80		2		23.9	115

Бэлтгэх арга:

Төмсний хальсыг зузаан авна 2см орчим өргөн зүсээд усанд хийж дээр нь лимоны шүүсийг хийж чанана. Зөөлөрсний дараа нухна. Мандарины шүүсийг нэмж дээр нь ус нэмж буцалгана.

Яншуйтай будаатай хуурга



Найрлага:

№	Хүнсний бүтээгдэхүүний нэр	Жин /гр-аар/			Шимт бодис /гр-аар/			Илчлэг /ккал/
		Бохир жин	Цэвэр жин	Нэгж хэмжээ	Уураг	Өөх тос	Нүүрс ус	
1	Байцаа	100	80	1.5	3		4.5	30
2	Лууван	90	70	1.2	2.4		3.6	24
3	Үхрийн мах	60	40	1	8	8		100
4	Сонгино	24	20	0.3	0.6		0.9	6
5	Ургамлын тос	10	10	2		10		90
6	Давс	1	1					
7	Яншуй	7	7					
8	Гарц		220		13.6	18	9	250

Бэлтгэх арга:
Халаасан хайруулын тавганд ургамлын тос хийж сонгино нэмж хуураад үхрийн махаа хийж өнгө хувиртал хуурна. Дээр нь байцаа луувангаа хийж давсаар амтлан хуурч гаргахын өмнө угааж цэвэрлэсэн яншуйг жижиглэн хэрчиж хийж өгнө.

ИДЭВХТЭЙ ХӨДӨЛГӨӨНИЙ ЖОР

Цусны даралт ихсэх өвчинтэй хүн идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэхдээ дараах өвөрмөц зааварчилгыг баримтлан нийтлэг зааврын дагуу идэвхтэй хөдөлгөөний аль нэг хөтөлбөрөөс сонгон хичээллэнэ.

Өвөрмөц зааварчилга:

Идэвхтэй дасгал хөдөлгөөний ач холбогдол, зарчим:

Биеийн тамирын дасгал хөдөлгөөн нь дараах эерэг үр нөлөөг хүний эрүүл мэндэд үзүүлдэг:

- Биеийн тамирын дасгал, хөдөлгөөнөөр тууштай тогтмол хичээллэснээр зүрх судасны өвчнөөр өвчлөл, нас баралтыг 50 хүртэл хувиар бууруулдаг.
- Зүрх судасны өвчнөөр өвчилсний дараа биеийн тамирын тохирсон дасгал хөдөлгөөнөөр хичээллэвэл зүрхний бах өвчнөөр дахин өвчлөх магадлал 25 хувиар буурна.
- Биеийн тамирын дасгал хөдөлгөөн нь цусны даралт/систолын болон диастол/-ыг бууруулж, тогтмолжуулах замаар хижээл болон настай хүмүүс цус харвалтад өртөх эрсдлийг бууруулдаг. Түүнчлэн цусан дахь өөх тосны хэмжээг бууруулах нөлөө үзүүлнэ. Дасгал хөдөлгөөн хийх нь "Миний эрүүл байх, идэвхтэй урт наслах боломж" гэдгийг байнга бодож, өдөр бүр ямар өөртөө боломж гарган ажил, гэр, дэлгүүрт ороҳдоо шатаар өгсч, өглөө эртлэн босч гадаа гарч цэцэрлэгээр алхах гэх мэт идэвхтэй байх хэрэгтэй.
- Хэрвээ дасгал хөдөлгөөнийг өдөр тутмынхаа амьдралын нэгэн хэсэг болгож чадвал дасгал хөдөлгөөнийхөө эрч, хийх хугацааг сунган эрүүл мэндийн болон бие бялдрын хөгжлийг сайжруулж, чиглэлийн байгууллага, хамт олонтой холбоо тогтоон нилээд эрч хүчтэй дасгал хөдөлгөөний төрлөөр хичээллэж эхлэх хэрэгтэй.

Цусны даралт ихсэх өвчний үед болон өртөх магадлалтай хүмүүс дунд зэргийн эрчимтэй хөдөлгөөнийг багаас нь эхлэн хийнэ. Явган алхаж эхлэх нь хамгийн тохиромжтой дасгал хөдөлгөөн юм. Дасгал хийхдээ дараах зүйлд анхаарал хандуулна:

- Зүрхний Цохилтын Дээд Хэмжээ нь (ЗЦДХ) 60-75% байхаар тооцон дасгалын ачааллыг тохируулна.
- Биеийн тамирын дасгал хөдөлгөөнийг өдөрт хамгийн багаар бодоход 30 минут байхаар тооцон дунд зэргийн ачаалалтай дасгалаас сонгон хийнэ. (нэг долоо хоногт 800 ккал зарцуулж 150 минут орчим хугацаанд дасгал хөдөлгөөн хийхэд тохиромжтой)
- Дасгал хийхэд амархан ядрах хандлагатай байдаг тул дасгал, хөдөлгөөний хөтөлбөрт багтсан хөдөлгөөнийг багаас их, аажмаас хурдан гэсэн байдлаар хийж эхлэнэ.
- Дасгалын хөтөлбөрөө эхлэхийн өмнө бие халаалт заавал хийж дасгалын эрчмээ аажмаар өгсгөн буулгах,
- Дасгалын явцад булчингаа суллах ба түр зуур амрах чадварыг сурах шаардлагатай.
- Дасгал хийж байх үед хэтэрхий нарийн төвөгтэй дасгал хийхгүй байх,
- Спортын зориулалтын кет, пүз, хувцасыг зөв тохируулах,

- Хэтэрхий халуун нөхцөлд дасгал хийхгүй байх,
- Уух шингээнээ тохируулж хэрэглэх,
- Цусны даралт ихссэн, бие эвгүйрхэх, таагүй байгаа үедээ дасгал хийхгүй байх,
- Дасагл хийхийн өмнө цусны даралтаа заавал хэмжсэн байх,
- Эмчийн хяналт зөвлөмжийн дор дасгалаа хийнэ.

Биеийн тамирын дасгал хөдөлгөөний хийхгүй байх эсрэг заалт:

- Цусны даралт нь тогтворгүй хянахад төвөгтэй байгаа цусны даралт ихсэлт,
- Цусан дахь калийн хэмжээ багассан, бусад электролитийн хэмжээ бага үед,
- Хэрэв цусны даралт огцом нэмэгдсэн эсвэл түүнийг хянах боломжгүй байгаа тохиолдолд дасгал хөдөлгөөн хийхээ түр хугацаагаар хойшлуулж эмчийн хяналтанд орно,
- Цусны дархалт ихсэлттэй хавсарсан өвчтэй хүнд дасгал хөдөлгөөний жор бичихгүй,
- Цээжний ард эвгүй оргих, толгой эргэх, амьсгалахад хүнд бэрх болох, бөөлжис цутган дотор эвгүйрхэх, доголох, зүрх гэнэт хүчтэй цохилох, чичрэх гэх мэт шинж тэмдэг илэрвэл дасгалаа даруй зогсоох нь зүйтэй.

Өрхийн эмч , арга зүйч нарын үүрэг:

Өрхийн эмч нар дараах шат дараалаар ногоон жор бичиж өгнө:

1. ЗСӨ-ний өвчтэй хүний өвчний байдал, түүнд нөлөөлөгч эрсдэлт хүчин зүйл болон биеийн тамирын дасгал хөдөлгөөн хийдэг эсэх, хийдэг бол аль зэрэг, яаж хийдгийг тодорхойлох,
2. Биеийн тамирын дасгал хийж, дасгалын эрчим, ачааллыг нэмэгдүүлэхэд өвчтөнд ямар нэгэн эсрэг заалт байхгүй байх,
3. Өвчтөний дасгал хийх сонирхол, дасгал хийж байсан эсэх, дасгал хөдөлгөөн хийхэд ямар бэрхшээл өөрт нь байгааг асуух, хэрвээ ойлголт муутайгаас болсон бэрхшээл байвал биеийн тамирын дасгал хөдөлгөөний ач холбогдлын талаар зөвлөгөө өгөх, үүний тусламжтайгаар эрүүлжиж чийрэгжсэн хүмүүстэй хийх уулзалтанд урьж оролцуулж болох,
4. Өөрийн харьяалах нутаг дэвсгэрийн хүн амын дунд байгаа ойролцоох биеийн тамирыг дэмжигч хамтлаг, биеийн тамирын клуб, төв, хамт олонтой холбоо тогтоож өрхийн эмнэлэг дээр биеийн тамираар хичээллэхээр ирсэн хүмүүсийг холбож өгөх, хамтран ажиллах, тэдний үйл ажиллагаанд дэмжлэг үзүүлэх,
5. Биеийн тамираар хичээллэхээр ирсэн хүмүүст тохирсон хөдөлгөөний жор бичиж өгч, зөвлөгөө өгч, хяналт тавина.

ИЛҮҮДЭЛ ЖИН БА ТАРГАЛАЛТЫН ҮЕД ХЭРЭГЛЭХ НОГООН ЖОР

Ерөнхий мэдээлэл

Илүүдэл жин, таргалалт нь зөвхөн хөгжилтэй орны нийгмийн эрүүл мэндийн асуудал болоод зогсохгүй, бага, дунд орлоготой улс, ялангуяа хот суурин газрын хүн амын дунд асар хурдацтай тархаж байна. Илүүдэл жин, таргалалт нь зүрх судасны өвчин, чихрийн шижин, хавдар зэрэг архаг өвчний эрсдэлт хүчин зүйл болдог.

Дэлхийн хүн амын дунд таргалалт түгээмэл тохиолдох болсон бөгөөд 1 тэрбум хүн илүүдэл жинтэй, 300 сая гаруй хүн таргалалттай байна. Дэлхийн 42 сая гаруй тав хүртэх насны хүүхэд илүүдэл жин, таргалалттай, жил бүр 2.6 сая хүн илүүдэл жин, таргалалтын улмаас нас барж байгааг ДЭМБ мэдээлсэн. Чихрийн шижингийн 44 хувь, зүрхний цус хомсдол эмгэгийн 23 хувь, төрөл бүрийн хавдрын 7–41 хувь нь илүүдэл жин, таргалалтаас үүдэлтэй ажээ.

Манай Улсын 15 – 64 насны эрэгтэйчүүдийн 37 хувь, эмэгтэйчүүдийн 42.7 хувь нь илүүдэл жин ба таргалалттай, илүүдэл жин, таргалалтын тархалт аль ч хүйсийн хүмүүсийн дунд нэмэгдэх хандлагатай байгааг 2009 оны "Халдварт бус өвчин, осол, гэмтлийн эрсдэлт хүчин зүйлсийн тархалтын судалгаа"-гаар тогтоосон. Мөн уг судалгааны дүнгээр 15 – 64 насны эрэгтэйчүүдийн 11.1 хувь, эмэгтэйчүүдийн 14.1 хувь нь тус тус таргалалттай байна.

Тодорхойлолт: Хүний биед өөхлөг эд хэт их хэмжээгээр хуримтлагдан биеийн жин нэмэгдэх архаг эмгэгийг таргалалт гэнэ.

Биеийн жингийн индекс. Илүүдэл жин, таргалалтыг биеийн жингийн индекс (БЖИ) хэмжигдэхүүнээр тодорхойлдог. БЖИ-ийг тухайн хүний килограмаар илэрхийлсэн биеийн жингийн утгыг метрээр илэрхийлсэн өндрийн квадрат утгад харьцуулж олно. БЖИ нь 25 ба түүнээс их байвал тухайн хүнийг илүүдэл жинтэй, 30 ба түүнээс их байвал таргалалттай гэж үнэлнэ.

БЖИ = Биеийн жин (Кг) : Биеийн өндөр (М2)

БЖИ-ийн ангилал, ДЭМБ

Ангилал	БЖИ	Үнэлгээ
	<18.5	Туранхай
	18.5 - 24.9	Хэвийн жин
	25.0 – 29.9	Илүүдэл жинтэй
	30.0 – 34.9	Таргалалт I зэрэг
	35.0 – 39.9	Таргалалт II зэрэг
	≥ 40.0	Таргалалт III зэрэг гэж ангилна.

Биеийн Жингийн Индексийг тооцон олох

Жишээ 1:

Биеийн өндөр - 150 см буюу 1.5 метр, Жин нь 54.6 кг

БЖИ = 54.6 : (1.5 x 1.5) = 54.6 : 2.25 = 24.26 **Хэвийн жинтэй**

Жишээ 2:

Биеийн өндөр – 163.7 см буюу 1.64 метр, Жин нь 76.8 кг

БЖИ = 76.8 : (1.64 x 1.64) = 76.8 : 2.68 = 28.5

Илүүдэл жинтэй

Илүүдэл жин, таргалалтын шалтгаан, эрсдэлт хүчин зүйлс

1. Нийгэм, соёл, зан үйл, сэтгэл зүй, физиологи, бодисын солилцоо болон удамшил зэрэг олон хүчин зүйлс илүүдэл жин, таргалалтын шалтгаан болдог.
2. Хөдөлгөөн, хооллолт зэрэг хүний зан үйлтнй холбоотой хүчин зүйлс нь таргалалтын шалтгаан болно.
3. Тамхинаас татгалзах, өөх тос ихтэй хоол хүнс ихээр хэрэглэх.
4. Эмгэг таргалалт (БЖИ> 40) нь цагаас эрт нас барах эрсдэлийг нэмэгдүүлдэг.
5.

Илүүдэл жин, таргалалтаас сэргийлэх ба хянахад баримтлах хооллох дэглэм, зөвлөмж

1. Илүүдэл жин, таргалалттай өвчтөний эмчилгээнд хооллолт, хөдөлгөөний зан үйлийг өөрчлөх, эмийн, мэс заслын зэрэг олон аргыг ашиглахын зэрэгцээ тэдгээрийг хослуулан хэрэглэдэг.
2. Илчлэг багатай хоол хүнс болон хөдөлгөөний идэвхийг нэмэгдүүлэх арга замыг хослуулан хэрэглэх нь биеийн жинг бууруулах хамгийн зохимжтой энгийн арга бөгөөд хэвлий дэх өөхөн эдийг багасгах улмаар зүрх судас, амьсгалын тогтолцооны үйл ажиллагааг сайжруулахад нилээд ач холбогдолтой. Илүүдэл жин, таргалалттай хүн амьдралын хэв маягаа богино хугацаанд өөрчилж чадвал биеийн жингээ тэдий хэмжээгээр хурдан бууруулж чадна.
3. Зохистой хооллон биеийн жинг тогтмол хянаж эхлэх нь амьдралын хэв маягын өөрчлөлтийн илрэл юм. Долоо хоногийн аль нэг өдөр тогтсон хугацаанд, нэг ижил хувцастайгаар биеийн жингээ хэмжиж хяналт тавь. Өөрийн зорилтот жиндээ хүрмэгц биеийн жингээ өдөр бүр үргэлжлүүлэн хэмжих нь тогтсон жингээ барихад чухал үүрэгтэй.
4. Илчлэг багатай хоол, хүнсний хэрэглээг зөв сонгон хэрэглэж чадвал (усаар баялаг жимс, ногоо, боловсруулсан үр тариан бүтээгдэхүүн, шөл) хоногт авбал зохих тэжээлийн бодисыг бүрэн авч чадахын зэрэгцээ биеийн жингээ бууруулах боломжтой.
5. Хоногт хэрэглэх хоол, хүнс нь нүүрс ус, өөх тосыг дунд зэрэг, уургийг зөвлөмж хэмжээнээс арай ихээр агуулсан байвал зохино. Өөрөөр хэлбэл

хоногт хоол хүнсээр авах нийт илчлэгийн 35% – 50% нүүрс ус, 25% – 30% өөх тос, 25% – 35% нь уургаас авах нь хамгийн тохиромжтой.

6. Өлсөж байгаад хэт их хэмжээгээр хооллох, нэг удаад их хэмжээгээр хооллох эсвэл удаан хугацаагаар хооллохгүй байхаас зайлсхий. Хооллолт хоорондын зай урт байх нь хэтрүүлэн хэрэглэх эрсдэлийг нэмэгдүүлнэ. Аль болох бага хэмжээгээр олон удаа хооллох нь жин хасахад нилээд тустай байдаг. Иймд хоногийн хоол, хүнсийг 6 – 8 удаа хэрэглэхээр хуваарилна. Өглөө бүр заавал хоолло. Учир нь өглөөний унд бага үд, үдэд хэт их хэмжээгээр хооллохоос сэргийлдэг.
7. Эслэгээр баялаг хоол хүнсийг удаан зажилж ид. Эслэгээр баялаг хоол хүнс нь илчлэг багатай байдаг бөгөөд цадах мэдрэмжийг хурдан төрүүлдэг. Хоногт 25 – 35 г эслэг хэрэглэнэ.
8. Биеийн жинг хэт огцом бус, төлөвлөгөөний дагуу аажим бууруулах шаардлагатай. Биеийн жинг бууруулах хамгийн эхний зорилго нь тухайн үеийн биеийн жинг 10 хувиар бууруулах юм. Тухайлбал, 100 кг жинтэй хүн биеийн жингийн 10 хувь буюу 10 кг–ыг эхний ээлжинд хасах шаардлагатай. Биеийн жингээ 10 хувиар амжилттай бууруулж чадсан тохиолдолд дараачийн алхамд шилжих нь зүйтэй.
9. Шингэн зүйлсийг тохиромжтой хэмжээгээр хэрэглэ. Учир нь шингэн зүйлс бие махбодоос бодисын солилцооны эцсийн бүтээгдэхүүнийг (ялгадас) зайлуулахад нилээд тустай байдаг. Хоол, хүнсийг шингэн зүйлстэй хамт хэрэглэх нь цадах мэдрэмжийг богино хугацаанд төрүүлдэг тул их идэхээс зайлсхийхэд тусална.
10. Усны агууламж өндөртэй хүнс, тухайлбал жимс, ногоог түлхүү хэрэглэ. Усны агууламж өндөртэй хүнс хэрэглэх нь хоол хүнсийг устай хэрэглэснээс илүүтэйгээр хоногийн хоолны илчлэгийг бууруулах ач холбогдолтой.
11. Хэрэв тухайн хүн хавагнах хандлагатай бол давсны хэрэглээг бууруул.
12. Чихэржүүлсэн ус, шингэн, жимсний шүүс, согтууруулах ундаа зэрэг илчлэг ихтэй ундааны хэрэглээг аль болох хязгаарла. Эдгээр ундааны зүйлс нь хоногийн хоолны илчлэгийг нилээд хэмжээгээр нэмэгдүүлдэг. Илчлэг ихтэй хоол, хүнс, зууш, ундаа, тэжээллэг чанар багатай хүнс хэрэглэхээс зайлсхийх
13. Зарим тохиолдолд бохь хэрэглэх нь чихэрлэг амттан идэхээс зайлсхийх, хооллох дуршилыг бууруулахад тустай байх магадлалтай.
14. Өлсөх мэдрэмж төрөнгүүт хооллохоос зайлсхий. Эхлээд 1 аяга ус уугаад 20 орчим минут хүлээ. Хэрэв та дахин өлсөхийг мэдэрвэл хооллож болно.

Хооллох дэглэм:

1. Гэр бүлээрээ эрүүл хүнс хэрэглэх дадалд суралц, зөвхөн эрүүл хоол, хүнс худалдан ав, зөвхөн шинэ жимс, ногооны зууш хэрэгл эж сур
2. Хоол, хүнс худалдан авахдаа авч явдаг мөнгөө багасга
3. Хооллох ба зууш идэх хуваарь гаргаж мөрдөх
4. Хооллох аяга, эсвэл тавагны хэмжээгээ багасга (жижиг аяга эсвэл жижиг таваг хэрэглэ)
5. Савтай хоолыг ширээнд дээр тавихаас зайлсхий
6. Зөвхөн тогтсон байрлалд сууж хооллох
7. Хоолыг аажим сайтар зажилж, ид Хазах эсвэл зажлах хоорондоо сэрээгээ эсвэл халбагаа ширээн дээр тавьж, хооллох хугацааг уртасга

8. Хооллох хугацаандаа хэн нэгэнтэй 2 – 3 минут ярилцаж, хооллох хугацаагаа уртасга
9. Хооллож дуусаад шууд босож ширээнээс холдох
10. Телевиз үзэх, ном унших зэрэг үйлдэл хийхдээ хооллохоос зайлсхий
11. Хоол, хүнсийг тагтай эсвэл харах боломжгүй битүү саванд хадгал
12. Хоолны үлдэгдлийг нэн даруй саванд хийж,дараачийн хооллолт хүртэл хөргөгч эсвэл хөлдөөгчид хадгал
13. Бусдыг өөрийн хооллолтод хяналт тавьж, байнга эерэг санамж өгөхийг хүс
14. Амттан, зууш хэрэглэхээс зайлсхийж, өөр ямар нэгэн үйлдэл хий
15. Зууш хэрэглэх хугацаагаа 10 минутаар хойшлуул
16. Нэг удаад иддэг хэмжээгээ багасгах эсвэл хувааж дараачийн хооллолтод шилжүүл

Өөх, тос ихтэй хүнс:	**Тослог багатай хүнс**:	**Илчлэг ихтэй хүнс**:
1. Бяслаг 2. Мах 3. Зайдас 4. Нарийн боов 5. Жигнэмэг 6. Самар 7. Газрын самрын тос 8. Майонез 9. Чипс (шарсан төмс) 10. Шарж болгосон хоол, хүнс: шарсан тахиа, шарсан ногоо, хуушуур, бууз 11. Сүү 12. Малын өөх, тос 13. Цөцгийн тос 14. Цөцгий, Зөөхий 15. Ургамлын тос	1. Ихэнхи жимс 2. Ихэнхи ногоо 3. Гоймон 4. Будаа 5. Шош 6. Хальсыг нь хуулсан тахианы мах 7. Өөрийнх нь шөлөнд нөөшилсөн туна загас	Бяслаг Мах Зайдас Нарийн боов Жигнэмэг Сүү Тараг Самар Чипс Чихэр Сода ус Шүүс Архи, согтууруулах ундаа Мөхөөлдөс Шарсан хүнс Цөцгийтэй суос

Эслэгээр баялаг хүнс

Хүнсний бүтээгдэхүүн	**Багцаалах хэмжээ**	**Эслэгийн агууламж**	**Хэмжээ (г)**
Хар шош	8	15.0	227
Хатаасан инжир	3	10.5	120
Хүрэн шош	½ аяга	7.3	117
Бөөрөн хэлбэртэй улаан шош	½ аяга	6.5	112
Алим	Том	5.0	100
Хальстай нь жигнэсэн төмс	Дунд зэргийн 1 ш	4.8	220

Газрын самар	¼ аяга	4.6	332
Буурцагт ургамал	2/3 аяга	4.5	160
Хар талх	2 зүсэм	4.0	120
Лийр, хальстай	Дунд зэргийн 1 ш	4.0	100
Ногоон вандуй	½ аяга	3.9	58
Манжин	3 жижиг	3.7	48
Чихэрлэг төмс, хальстай	Дунд зэргийн 1 ш	3.4	117
Шинэ гүзээлзгэнэ	1 аяга	3.4	45
Чавга, хатаасан	5 ш	3.0	100
Байцаа, болгосон	1 аяга	3.0	30

Хоногт хоол хүнсээр авбал зохих илчлэгийн хэмжээг тооцох арга

Хоногт хоол, хүнсээр авбал зохих илчлэгийн хэрэгцээг тооцохдоо тухайн хүний жин, өндөр, нас, хүйсийг харгалзан дараах томъёог ашиглана. Ингэхдээ тухайн хүний үндсэн илч зарцуулалтыг тогтоож, түүнийг хөдөлгөөний идэвхийн коэффициентоор үржүүлж хоногийн нийт илчлэгийг тодорхойлно.

Үндсэн Илч Зарцуулалтыг (ҮИЗ) тооцох томъёо:

*Эрэгтэй хүнд 66 + (13.7 * жин/кг) + (5.0 * өндөр/см) - (6.8 ** нас/жил)
Эмэгтэй хүнд 665 + (9.6 * жин/кг) + (1.7 * өндөр/см) - (4.7 * нас/жил)

ҮИЗ –ыг тооцон олсоны дараа түүнийг тухайн хүнд холбогдох хөдөлгөөний идэвхийн коэффициентоор үржүүлж хоногийн илчлэгийн хэрэгцээг тодорхойлно.

Хөдөлгөөний идэвхийн коэффициент:

- Оюуны хөдөлмөр эрхэлдэг, хөдөлгөөн багатай хүн - 1,5
- Биеийн хүчний дунд зэргийн ачаалалтай хөдөлмөр эрхэлдэг хүн - 1,75
- Биеийн хүчний хүнд хөдөлмөр эрхэлдэг хүн - 2,0

Жишээ:
Биеийн хүчний дунд зэргийн ачаалалтай хөдөлмөр эрхэлдэг 160 см өндөртэй, 40 настай, 58 кг жинтэй эрэгтэй хүнийн хоногт хоол хүнсээр авбал зохих илчлэгийн нийт хэмжээг тооцон олцгооё.

ҮИЗ = 66 + (13.7 * жин/кг) + (5.0 * өндөр/см) - (6.8 * нас/жил)

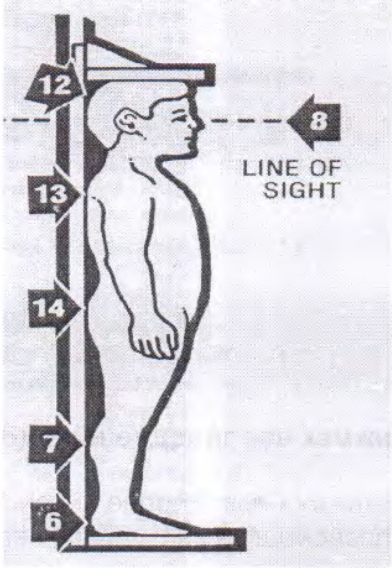
ИҮЗ = 66 + (13.7 * 58) + (5.0 * 160) - (6.8 * 40) = 66 + 794.6 + 800 – 272 = ккал

Хоногийн нийт илчлэг = Үндсэн илч зарцуулалт х Хөдөлгөөний идэвхийн коэффициент

Нийт илчлэг = 1388.6 ккал х 1,75 = 2430 ккал

Биеийн өндрийг зөв хэмжих аргачлал

Биеийн өндрийг зөв хэмжихийн тулд тухайн хүнийг өндөр хэмжигч багажийн дор зөв байрлуулах нь шийдвэрлэх ач холбогдолтой.



Хэмжүүлж буй хүний биеийн 5 цэг өндөр хэмжигч мод эсвэл хананд нягт хүрэлцсэн байна.

Үүнд:

1. Дагз
2. Дал
3. Өгзөг
4. Шилбэний эрээн булчин
5. Өсгий

Биеийн жин хасах эмчилгээнд баримтлах зарчим:

1. Илчлэг багатай хоол хүнс хэрэглэх нь жин хасах эмчилгээний үндсэн зарчим юм. Илүүдэл жин, таргалалттай хүний жин хасах хоол эмчилгээнд “илчлэг багатай хоол хүнс” хэрэглэхийг зөвлө. Өөх тос, нүүрс усны хэрэглээг багасгах нь хоногийн хоолны илчлэгийг бууруулахад шийдвэрлэх үүрэгтэй.
2. Долоо хоногт дунджаар 2.2-4.4кг-аар биеийн жинг бууруулах нь хамгийн тохиромжтой. Жин хасах хугацаа ойролцоогоор 6 сар байвал зохино.
3. Тухайн хүний өмнө хэрэглэдэг байсан хоногийн хоолны илчлэгийг 500 – 1000 ккалориор бууруулахад 7 хоногт 2.2 – 4.4 кг жин хасах зорилтыг хангах үндсэн арга болно. Хоногт хоол хүнсээр авах илчлэгийг 500 ккалориор бууруулах нь 7 хоногт 2.2 кг жин хасах боломжийг бүрдүүлнэ.
4. Хоногийн хоолны илчлэгийг хэт бууруулж болохгүй. Хэрэв эмэгтэй хүн хоногт 1200 ккал – аас бага, эрэгтэй хүн 1500 ккал – аас бага илчлэгтэй хоол, хүнс хэрэглэж байгаа бол аминдэм, эрдсийн бэлдмэлийг нэмэлтээр зайлшгүй хэрэглэх шаардлагатай болно.

Биеийн жин хасахад эрүүл мэндийн ажилтны үүрэг:

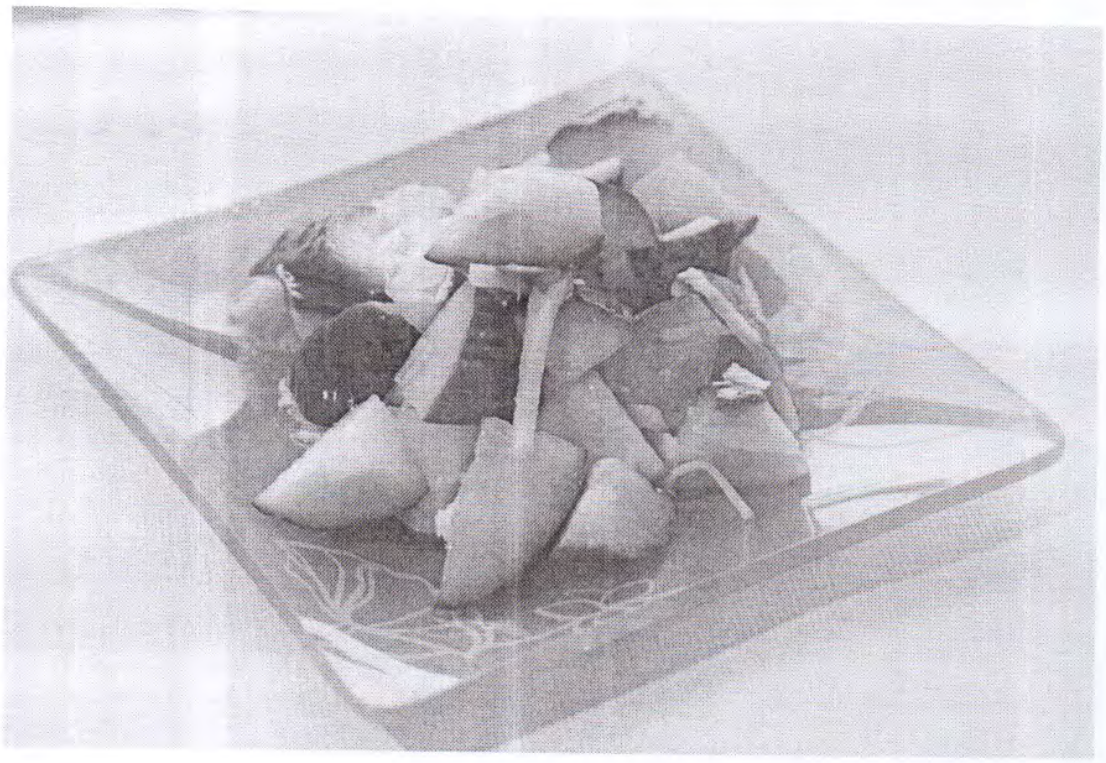
1. Өвчтөний биеийн жин, өндрийг нямбай зөв хэмжиж, БЖИ-ийг тодорхойлно.
2. Бүсэлхийн тойргыг хэмжинэ.
3. Эрүүл мэндийн байдлыг үнэлж, болзошгүй эрсдэлийг тодорхойлно.
4. Жин хасах эмчилгээний төлөвлөгөө боловсруулна: тухайн хүн жин хасахад бэлэн байгаа эсэхийг үнэлэх, өмнө нь жин хасах оролдлого хийж байсан эсэхийг тодорхойлох, гэр бүл, найз нөхдийн дэмжлэгийг

идэвхижүүлэх, жин хасалтын улмаас илэрч болох эрсдэл, үр ашгийн талаар мэдээлэл өгөх, болзошгүй саад бэрхшээлийг даван туулахад тусална. Тухайн хүний жингээ хасах идэвхи санаачлага хэр зэрэг байгаагаас үр дүн шууд шалтгаалдаг юм.

5. Тухайн өвчтөний өвөрмөц байдалд нийцсэн, хүрч болохуйц зорилт дэвшүүл.
6. жин хасах хооллолтын төлөвлөгөө боловсруулах эсвэл хоолоо хянахгүйгээр жин хасах аргыг сонгоход өвчтөнд тусална.
7. Идэвхитэй хөдөлгөөний төлөвлөгөөг харилцан ярилцаж сонгоно.
8. Долоо хоногийн хооллолт ба идэвхитэй хөдөлгөөний жорыг хянана. Хооллолт ба хөдөлгөөний талаар тодорхой тэмдэглэл хөтөлж, тухайн хүн өөрөө өөрийгөө хянах аргад сургана.
9. Жин хасах зорилтыг тусгайлан тэмдэглэх, уулзалт бүрт жин хасах зорилтыг сануулна.

Илүүдэл жин, таргалалтын үед хэрэглэх хоолны жор

Өргөст хэмхийн салат



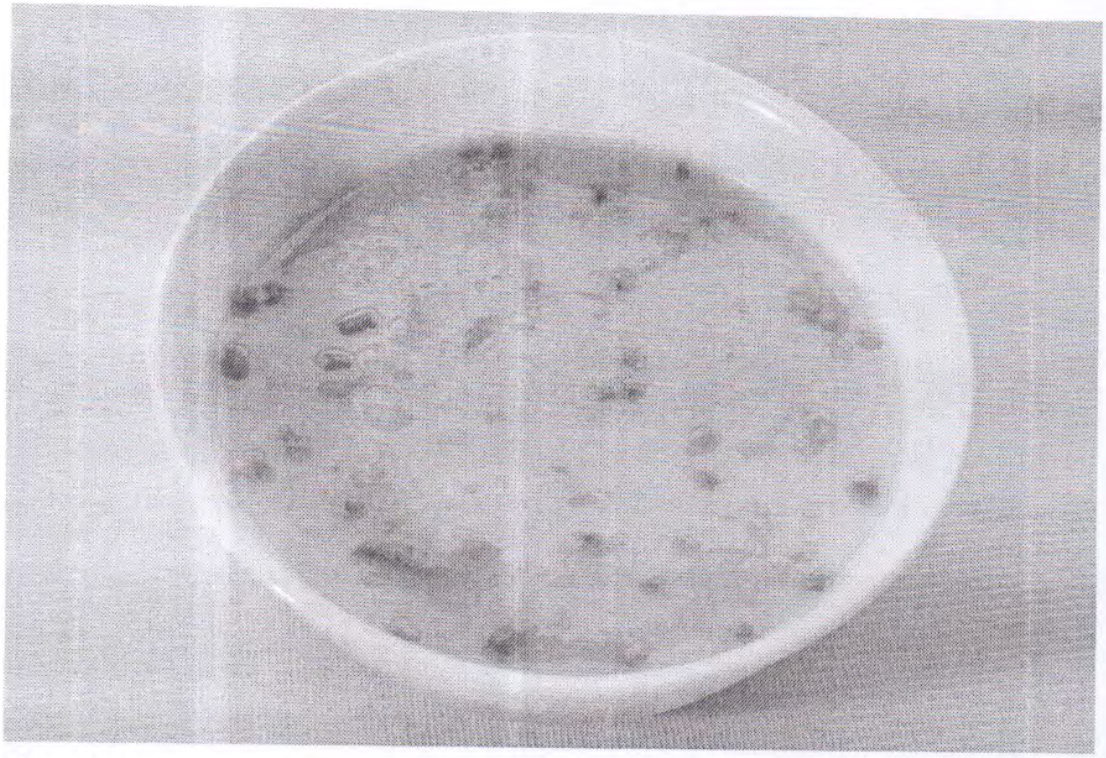
Найрлага:

№	Хүнсний бүтээгдэхүүний нэр	Жин /гр-аар/			Шимт бодис /гр-аар/			Илчлэг /ккал/
		Бохир жин	Цэвэр жин	Нэгж хэмжээ	Уураг	Өөх тос	Нүүрс ус	
1	Өргөст хэмх	85	70	1	2		3	20
2	Цагаан гаа	7	5					
3	Гүнжидын тос	5	5	0.5		3.5		22.5
4	Гарц		80		2	3.5	3	42.5

Бэлтгэх арга:

Өргөст хэмхийг сайтар угааж нүдэж жижилээд дээр нь цагаан гааг үрж хийгээд гүнжидийн тосоор амтална.

Хулууны зутан шөл

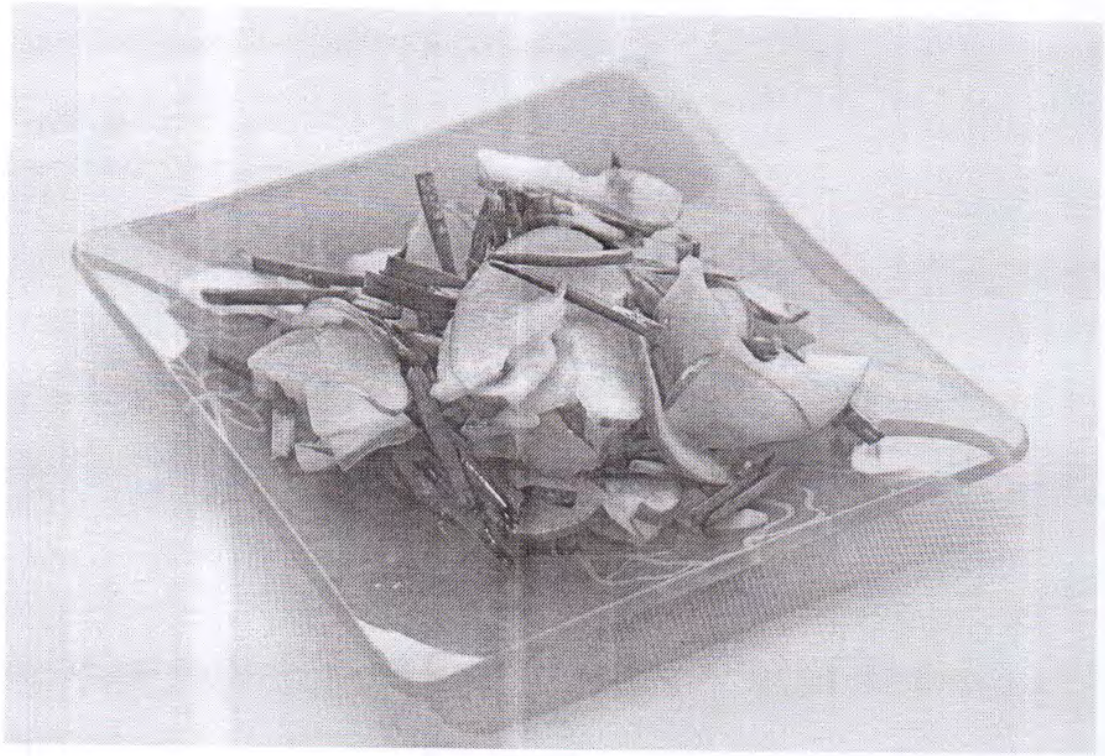


Найрлага:

№	Хүнсний бүтээгдэхүүний нэр	Жин /гр-аар/			Шимт бодис /гр-аар/			Илчлэг /ккал/
		Бохир жин	Цэвэр жин	Нэгж хэмжээ	Уураг	Өөх тос	Нүүрс ус	
1	Хулуу	110	80	2	4		6	40
2	Ус	400	400					
3	Зөөхий	20	20	1.2		18		54
4	Гарц		100		4	18	6	94

Бэлтгэх арга:
Хулууны хальсыг аваад нимгэн зүсээд 2-3 минут чанана. Болсоны дараа усыг багасгаж дахин усыг ширгэтэл чанаад халуун байх үед нь нухаж зөхийгөөр амтална.

Жууцайны салат



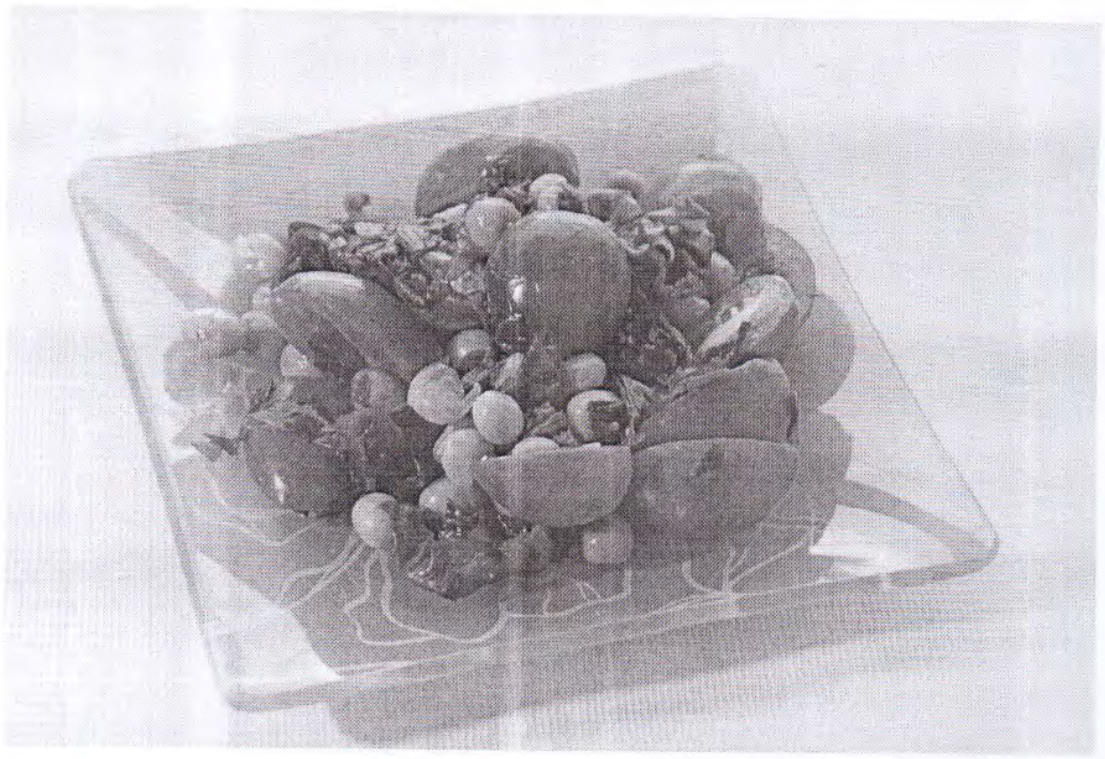
Найрлага:

№	Хүнсний бүтээгдэхүүний нэр	Жин /гр-аар/			Шимтбодис /гр-аар/			Илчлэг /ккал/
		Бохир жин	Цэвэр жин	Нэгж хэмжээ	Уураг	Өөхтос	Нүүрсус	
1	Жууцай	65	40	0.5	1		1.5	10
2	Улаан лууван/ редиск	45	40	0.5	1		1.5	10
3	Ургамлын тос	5	5	1		5		45
4	Давс	1	1					
5	Гарц		80		2	5	3	65

Бэлтгэх арга:

Угааж цэвэрлэсэн жууцайг жижиглэн татна. Улаан лууванг угааж цэвэрлээд нимгэн хавтгай хэрчинэ. Дээрхийг ургамлын тос давсаар амтлан бэлэн болгоно.

Вандуйтай улаан лоолийн салат

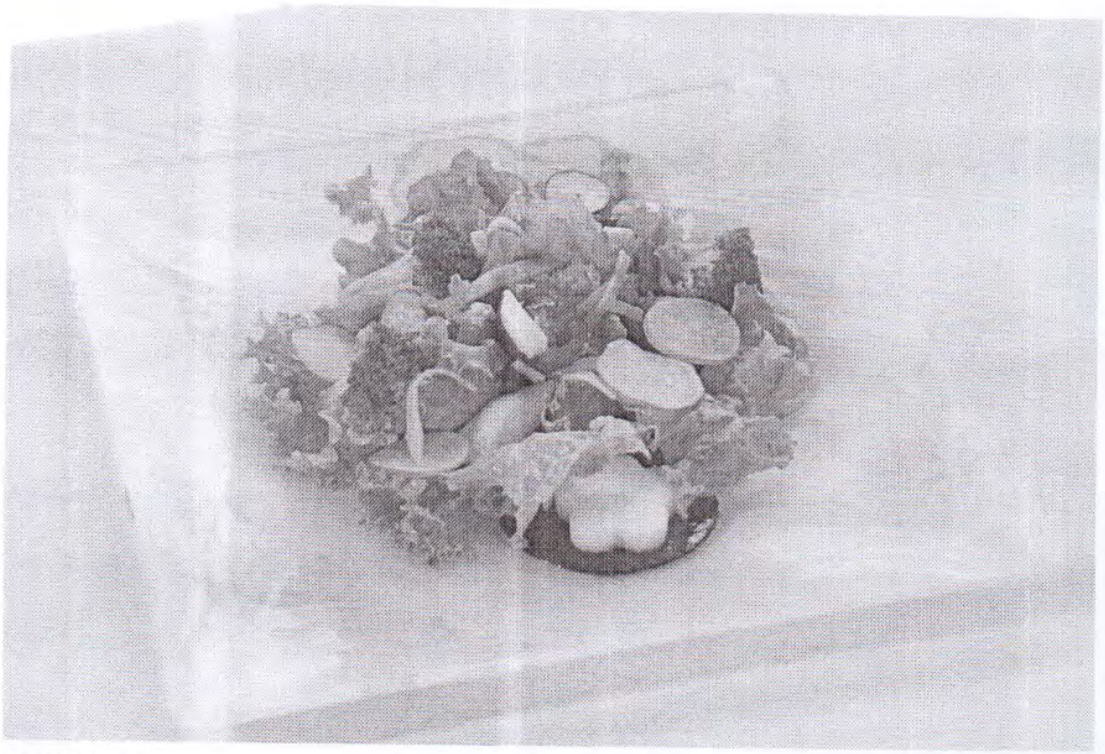


Найрлага:

№	Хүнсний бүтээгдэхүүний нэр	Жин /гр-аар/			Шимт бодис /гр-аар/			Илчлэг /ккал/
		Бохир жин	Цэвэр жин	Нэгж хэмжээ	Уураг	Өөх тос	Нүүрс ус	
1	Вандуй	10	10	0.25	2	1.25		18.7
2	Улаан лооль	135	120	1			12	50
3	Ургамлын тос	5	5	1		5		45
4	Далайн замаг		10					
5	Гарц		140		2	6.25	12	114

Бэлтгэх арга:
Улаан лоолийн хальсыг авч сармис хэлбэртэй хэрчинэ. Лаазалсан бус хальстай вандуйг угааж чанана. Шөлний далайн замгийг усанд дэвтээж чанана. Гаргаж аваад хэрчин дээрхийг хольж ургамлын тосоор амтална.

Шошны салат



Найрлага:

№	Хүнсний бүтээгдэхүүний нэр	Жин /гр-аар/			Шимт бодис /гр-аар/			Илчлэг /ккал/
		Бохир жин	Цэвэр жин	Нэгж хэмжээ	Ууpаг	Өөх тос	Нүүрс ус	
1	Шош	25	20	1	8	5		75
2	Өргөст хэмх	15	10	0.3	0.6		0.9	6
3	Тахианы мах	50	40	1	8	5		75
4	Гарц		60		16.6	10	0.9	156

Бэлтгэх арга:

Тахианы махыг чанаж болгоно. Шош өргөст хэмхтэй хольж майонезээр амтална.

Цоо байцааны шөл



Найрлага:

№	Хүнсний бүтээгдэхүүний нэр	Жин /гр-аар/			Шимт бодис /гр-аар/			Илчлэг /ккал/
		Бохир жин	Цэвэр жин	Нэгж хэмжээ	Ууpаг	Өөх тос	Нүүрс ус	
1	Цоо байцаа	80	60	1	2		3	20
2	Тахианы мах	50	50	1	8	5		75
3	Лууван	25	20	0.3	0.6		0.9	6
4	Ногоон чинжүү	50	45	0.7	1.4		2.1	14
5	Хар иөөг	30	30	0.3	0.6		0.9	10
6	Ургамлын тос	10	10	2		10		90
7	Гарц		200		12.6	15	6.8	215

Бэлтгэх арга:
Халаасан хайруулын тавганд тос хийж сонгиноо хуурна. Дээр нь лууван чинжүү хийж бага зэрэг хуураад хар мөөг тахианы махыг нэмж давсаар амтлан сайтар хуурч болгоно.

Яншуйтай гурилтай шөл



Найрлага:

№	Хүнсний бүтээгдэхүүний нэр	Жин /гр-аар/			Шимт бодис /гр-аар/			Илчлэг /ккал/
		Бохир жин	Цэвэр жин	Нэгж хэмжээ	Уураг	Өөх тос	Нүүрс ус	
1	Үхрийн мах	95	80	2	16	16		200
2	Гурил	30	30	1	2		23	100
3	Ургамлын тос	5	5	1		5		45
4	Яншуй	12	10					
5	Ус	300	300					
6	Гарц		450		18	19	23	345

Бэлтгэх арга:

Ургамлын тосонд сонгино хуурч махаа хийж давсаар амтална. Шөл нэмж буцалган нийтгэлийг ялган авч хаяна. Бэлэн болсон шөлөнд бэлдсэн гурилаа хийж болгоод гаргахын өмнө яншуй хийж өгнө.

Тахианы махтай буурцайтай шөл



Найрлага:

№	Хүнсний бүтээгдэхүүний нэр	Жин /гр-аар/			Шимт бодис /гр-аар/			Илчлэг /ккал/
		Бохир жин	Цэвэр жин	Нэгж хэмжээ	Уураг	Өөх тос	Нүүрс ус	
1	Тахианы мөч	50	50	1	8	5		75
2	Цагаан гаа	10	10					
3	Төмс	85	60	0.5	1		1.5	10
4	Буурцай	45	35	0.5	1		1.5	10
5	Ус	300	300					
6	Давс	1	1					
7	Гарц		450		10	5	3	95

Бэлтгэх арга:

Тахианы мөчийг бага зэрэг цуулаад хүйтэн усанд хийж цагаан гаа болон давсаар амтлан чанана. Төмсийг сармис хэлбэртэй том томоор хэрчиж шөлөнд хийж хамт чанана. Төмс мах болмогц буурцай хийж буцалгаад авна.

Цэцэгт байцаатай хуурга



Найрлага:

№	Хүнсний бүтээгдэхүүний нэр	Жин /гр-аар/			Шимт бодис /гр-аар/			Илчлэг /ккал/
		Бохир жин	Цэвэр жин	Нэгж хэмжээ	Ууpаг	Өөх тос	Нүүрс ус	
1	Цэцэгт байцаа	60	40	1	2		3	20
2	Тахианы мах	25	20	0.5	4	2.5		38
3	Лимон	20	16	0.2			2.4	10
4	Улаан лооль	40	30	0.2			2.4	10
5	Гарц		100		6	2.5	7.8	78

Бэлтгэх арга:

Цэцэгт байцааг угааж дэлбээгээр нь мөчирлөн салгаж аваад буцалж буй халуун усанд 2-3 минут орчим чанана. Гаргаж хүйтэн усаар сойж авна. Тахианы махыг чанаж болгоно. Хоёуланг нь улаан лооль лимоноор амтлан таваглана.

Далайн замàгíû салат



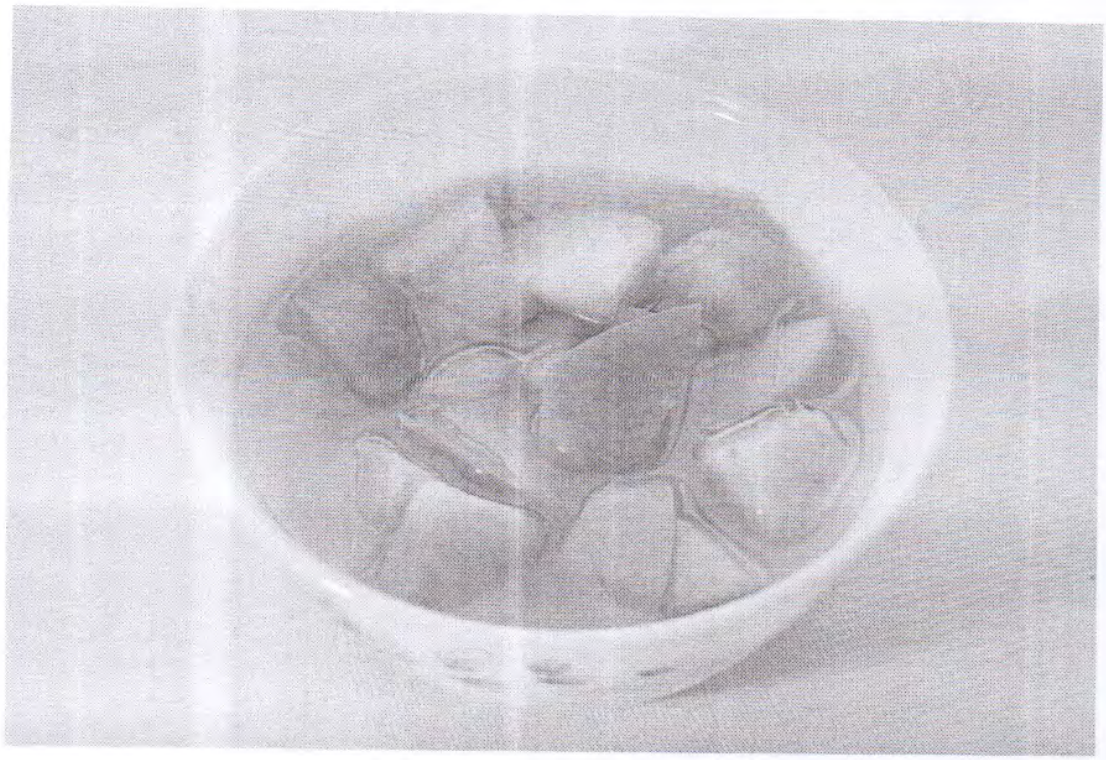
Найрлага:

№	Хүнсний бүтээгдэхүүний нэр	Жин /гр-аар/			Шимт бодис /гр-аар/			Илчлэг /ккал/
		Бохир жин	Цэвэр жин	Нэгж хэмжээ	Уураг	Өөх тос	Нүүрс ус	
1	Далайн замаг	10	100	1.4	2.8		4.2	28
2	Шар лууван	23	20	0.3	0.6		0.9	6
3	Гүнжидийн тос	8	8	1		5		45
4	Сармис	7	5					
5	Давс	1	1					
6	Гарц				3.4	5	5.1	79

Бэлтгэх арга:

Далайн замгыг урьдчилан усанд дэвтээж жижиглэнэ. Шар луувангсайтар цэвэрлэж угаагаад урт нарийхан хэрчинэ. Дээрхийг гүнжидийн тос давсаар амтална..

Аммат төмс алимны шөл



Найрлага:

№	Хүнсний бүтээгдэхүүний нэр	Жин /гр-аар/			Шимт бодис /гр-аар/			Илчлэг /ккал/
		Бохир жин	Цэвэр жин	Нэгж хэмжээ	Ууpаг	Өөх тос	Нүүрс ус	
1	Амтат төмс	45	30	0.7	1.4		16.1	70
2	Алим	75	60	1.3			15.6	6.5
3	Лимон		2					
4	Ус	300	300					
4	Гарц		90		1.4		31.7	76.5

Бэлтгэх арга:
Амтат төмсийг угааж сармис хэлбэртэй хэрчинэ. Алимыг угааж цэвэрлээд голыг авч саримс хэлбэртэй зүснэ. Амтат төмс алимыг чанаж лимоны шүүсээр амтална.

Байцааны хуурга



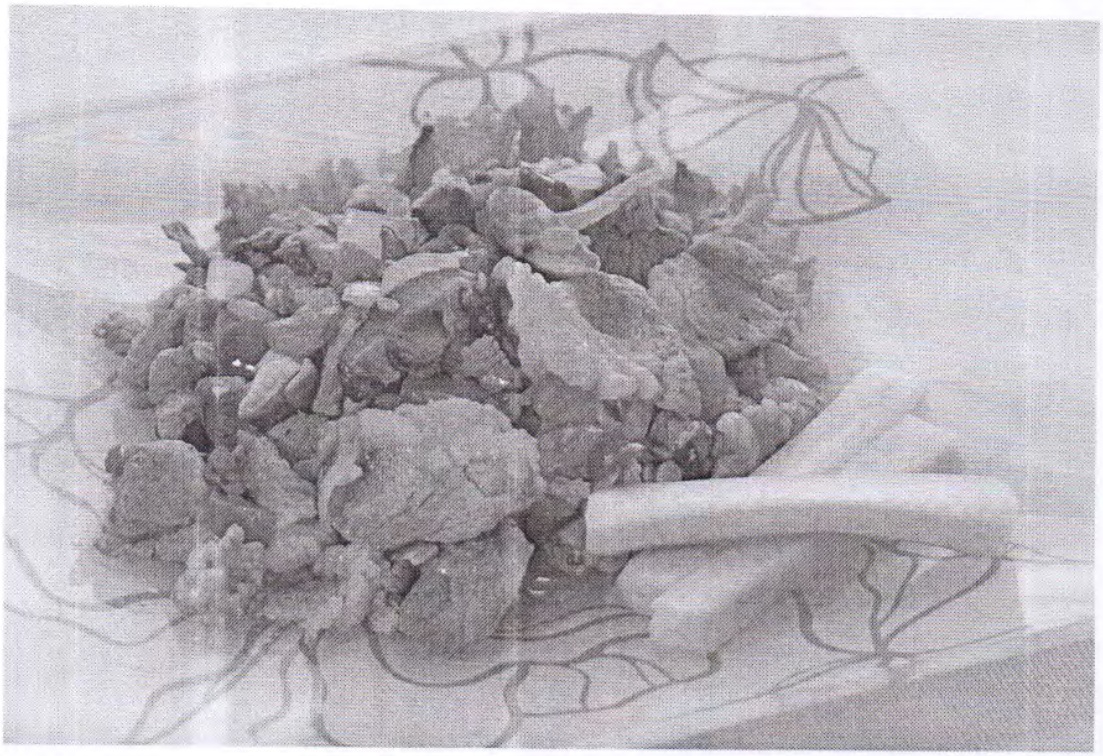
Найрлага:

№	Хүнсний бүтээгдэхүүний нэр	Жин /гр-аар/			Шимт бодис /гр-аар/			Илчлэг /ккал/
		Бохир жин	Цэвэр жин	Нэгж хэмжээ	Ууpаг	Өөх тос	Нүүрс ус	
1	Байцаа	100	80	1.5	3		4.5	30
2	Лууван	90	70	1.2	2.4		3.6	24
3	Үхрийн мах	60	40	1	8	8		100
4	Сонгино	24	20	0.3	0.6		0.9	6
5	Ургамлын тос	10	10	2		10		90
6	Давс	1	1					
7	Яншуй	7	7					
8	Гарц		220		14	18	9	250

Бэлтгэх арга:

Халаасан хайруулын тавганд ургамлын тос хийж сонгино нэмж хуураад үхрийн махаа хийж өнгө хувиртал хуурна. Дээр нь байцаа луувангаа хийж давсаар амтлан хуурч гаргахын өмнө угааж цэвэрлэсэн яншуйг жижиглэн хэрчиж хийж өгнө.

Мөөгтэй чинжүүтэй хуурга



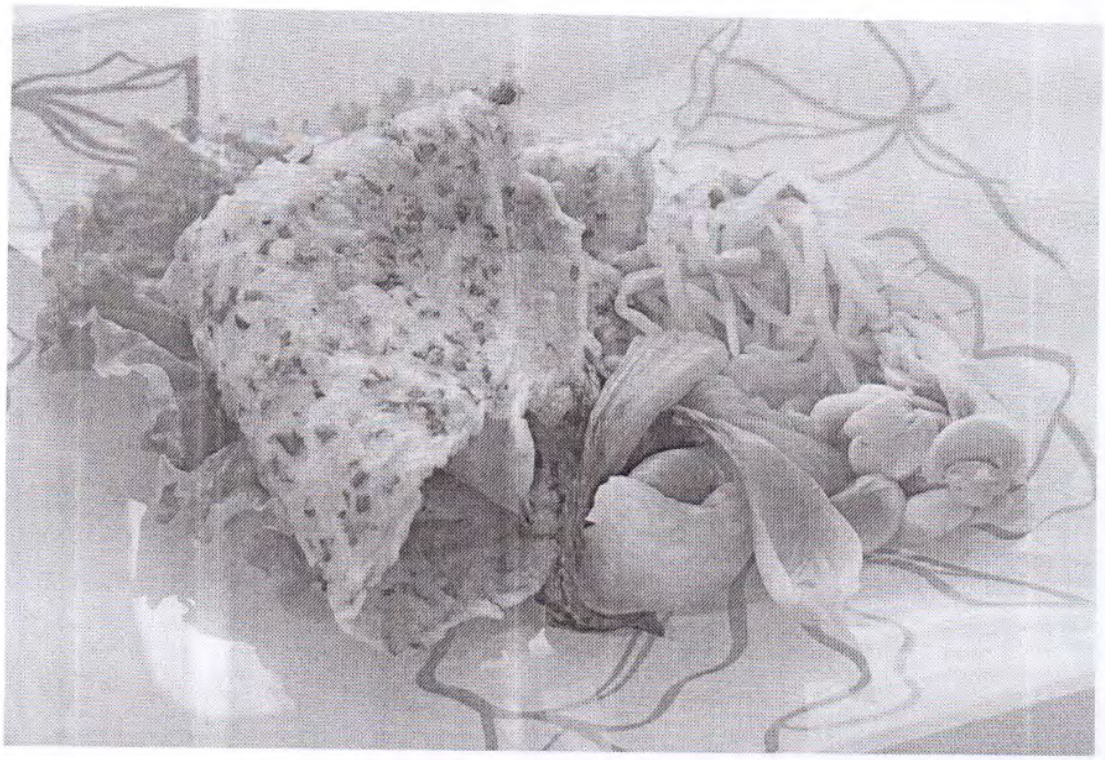
Найрлага:

№	Хүнсний бүтээгдэхүүний нэр	Жин /гр-аар/			Шимт бодис /гр-аар/			Илчлэг /ккал/
		Бохир жин	Цэвэр жин	Нэгж хэмжээ	Уураг	Өөх тос	Нүүрс ус	
1	Гахайн мах	110	80	2	16	10		150
2	Бор мөөг	110	100	1	2		3	20
3	Амтат чинжүү	45	35	0.5	1		1.5	10
4	Лууван	40	35	0.5	1		1.5	10
5	Ургамлын тос	10	10	2		10		90
6	Давс	1	1					
7	Бөөр сонгино	10	10	0.1	0.2		0.3	2
8	Ногоон сонгино	5	5					
9	Гарц		250		20.2	20	6.3	282

Бэлтгэх арга:

Сайтар халаасан тосонд сонгино гахайн мах лууванг хийж давсаар амтлан хуурна. Дээр нь мөөг болон чинжүүг нэмж болгоод гаргахын өмнө ногоон сонгиноор амтална.

Жууцайтай бин



Найрлага:

№	Хүнсний бүтээгдэхүүний нэр	Жин /гр-аар/			Шимт бодис /гр-аар/			Илчлэг /ккал/
		Бохир жин	Цэвэр жин	Нэгж хэмжээ	Ууpаг	Өөх тос	Нүүрс ус	
1	Гурил	30	30	1	2		23	100
2	Өндөг	50	50	1	8	5		75
3	Жууцай	85	70	1	2		3	20
4	Ургамлын тос	10	10	2		10		90
5	Давс	1	1					
6	Сүү	50	50	0.5	3	3	5.5	62.5
7	Ус	30	30					
8	Гарц		210		15	18	31.5	347

Бэлтгэх арга:

Гурил өндөгний шингэн зуурмаг бэлдэж бага зэрэг сүү нэмж давсаар амтлаад татсан жууцайг нэмж хутгаад өтгөн зуурмагыг бэлдэнэ. Зуурмагаа сайтар халаасан тосонд хийж 2 талаар шарж болгоно.

Шанцайтай махан хуурга



Найрлага:

№	Хүнсний бүтээгдэхүүний нэр	Жин /гр-аар/			Шимт бодис /гр-аар/			Илчлэг /ккал/
		Бохир жин	Цэвэр жин	Нэгж хэмжээ	Уураг	Өөх тос	Нүүрс ус	
1	Гахайн мах	160	120	3	24	24		300
2	Шанцай	85	70	1	2		3	20
3	Ургамлын тос	10	10	2		10		90
4	Давс							
5	Гарц		200		26	34	3	410

Бэлтгэх арга:
Халаасан тавганд тос хийж гахайн махаа хуураад болоход шанцай нэмж бага зэрэг давсаар амтлан гаргана.

ИДЭВХТЭЙ ХӨДӨЛГӨӨНИЙ ЖОР

Бие махбодын бүхий л үйл хөдлөл нь илч зарцуулалт үүсгэдэг ба энэ нь биеийн

жинг хянахад амин чухал юм. Хэдийгээр, ихэнх хүмүүст биеийн жин нэмэгдэхээс сэргийлэх эсвэл жин хасахын тулд өдөрт 45-60 минутын дунд зэргийн эрчимтэй идэвхитэй хөдөлгөөн хийх шаардлагатай байдаг. Энэ үзүүлэлт нь тухайн хүний бодисын солилцооны эрчим, хоол хүнсний хэрэглээний байдал, төрөл зүйлээс хамаарна.
Идэвхтэй хөдөлгөөнөөр тогтмол хичээллэх нь биеийн жин эрүүл бусаар нэмэгдэхээс сэргийлэх гол хүчин зүйл юм. Илүүдэл жин, таргалалтаас сэргийлэх, хянахад идэвхтэй хөдөлгөөний ашиг тусыг 3 талаас авч үздэг.

1. Жин нэмэгдэхээс сэргийлэх,
2. Таргалалтаас үүдэх эрүүл мэндийн сөрөг үр дагавраас сэргийлэх,
3. Жин бууруулах.

Нийгмийн эрүүл мэндийн талаас нь харвал 1, 2-р хэсгүүд нь илүү чухал юм. Идэвхтэй хөдөлгөөнийг дэмжих аливаа арга хэмжээ нь тогтмол, дунд зэргийн эрчимтэй амьдралын хэв маягын хөдөлгөөнүүдэд чиглэх ёстой. Эрүүл мэндийн ашиг тус нь ашиг тустай идэвхтэй хөдөлгөөнийг дахин дахин давтан хийснээр бий болдог. Хүн өөрөө хичээж идэвхтэй хөдөлгөөн хийхгүйгээр таргалалтаас урьдчилан сэргийлэх таргалалтыг зохицуулж чадахгүй. Төвийн таргалалт нь зүрх судасын эмгэг үүсэх, тархинд цус харвах зэрэг эмгэгийн гол эх үүсвэр болдог.

Өвөрмөц зааварчилга:

1.Ач холбогдол, зарчим:

- Дасгал хөдөлгөөн нь биеийн жингээ хасах эмчилгээний үндсэн бүрэлдэхүүн хэсэг юм. Удаан хугацаагаар хоол сойж биеийн жингээ хасах оролдлогоос дасгал хөдөлгөөний зохих хөтөлбөрийн дагуу хичээллэх нь илүү үр дүнтэй.
- Хоногт хоол хүнсээр авч байгаа илчлэгийн хэмжээг бууруулж, тасралтгүй байнгын дасгал хөдөлгөөн хийж илүүдэл илчлэгийг шатаан биеийн жин нэмэгдэх, таргалахаас сэргийлнэ.
- Хөдөлмөрийн чадвар дээшилнэ.
- Артерийн даралт багасна.
- Биеийн жинг 5%-иар бууруулах нь чихрийн шижин хэвшинж 2-ын эрсдлийг бууруулах, мөн урьдчилан сэргийлэх гол арга хэмжээ юм.
- Илүүдэл жинтэй бол биеийн жинг 3-6 сарын хугацаанд 5-10% бууруулах
- Тогтмол идэвхитэй хөдөлгөөн нь бие махбодын үйл ажиллагааг сайжруулах, ЗСӨ-ний эрсдэлийг бууруулна. Тухайлбал таргалалт, АДИ, цусан дахь саахар, холестрин, шээсний хүчлийн хэмжээ ихсэлтийг бууруулна.

2. Дасгал хөдөлгөөний заавар:

Долоо хоногт 150 минутаас багагүй буюу 5-с доошгүй удаа өдөр бүр 30 минутаас багагүй хугацаагаар дунд зэргийн идэвхтэй дасгал хөдөлгөөний хөтөлбөр\хавсралт\-өөс сонгон хичээллэнэ. Дунд зэргийн хүч шаардсан дасгал хөдөлгөөнд явган явах, шогших, дугуй унах, бүжиглэх, аэробекээр хичээллэх, усанд сэлэх, хурдтай алхах зэрэг орно.

Эмчийн хяналттай хийх ба илүүдэл жин, таргалалтай хүн алаха, гүйх, болон дасгал хөдөлгөөн хийхэдээ зөв хийх нь хамгийн чухал. Зөв хийгээгүйгээс үе мөч өвдөх тохиолдол гардаг. Дасгал хийх үедээ ойр ойрхон амарч байх шаардлагатай. Өвчтөн дасгал хөдөлгөөнөөр хичээллэх үед эрүүл мэндийн ажилтан үе мөч өвдөх, зөв хийх зэргийг үнэлж тохиромжтой таарсан гутал өмсөхийг зөвлөнө.

Биеийн жин хасахад эрүүл мэндийн ажилтны үүрэг:

10. Өвчтөний биеийн жин, өндрийг нямбай зөв хэмжиж, БЖИ-ийг тодорхойлно.

Бүсэлхийн тойргыг хэмжинэ. Хэвлийн хэмжээ

Эрэгтэйчүүдэд	90 см-ээс бага
Эмэгтэйчүүдэд	80 см-ээс бага

Бүсэлхий Ташааны Харьцаа - (БТХ)

Эрэгтэйчүүдэд	0,95 - аас ба га (1.0)
Эмэгтэйчүүдэд	0,80 - аас бага

11.
12. Эрүүл мэндийн байдлыг үнэлж, болзошгүй эрсдэлийг тодорхойлно.
13. Жин хасах эмчилгээний төлөвлөгөө боловсруулна: тухайн хүн жин хасахад бэлэн байгаа эсэхийг үнэлэх, өмнө нь жин хасах оролдлого хийж байсан эсэхийг тодорхойлох, гэр бүл, найз нөхдийн дэмжлэгийг идэвхижүүлэх, жин хасалтын улмаас илэрч болох эрсдэл, үр ашгийн талаар мэдээлэл өгөх, болзошгүй саад бэрхшээлийг даван туулахад тусална. Тухайн хүний жингээ хасах идэвхи санаачлага хэр зэрэг байгаагаас үр дүн шууд шалтгаалдаг юм.
14. Тухайн өвчтөний өвөрмөц байдалд нийцсэн, хүрч болохуйц зорилт дэвшүүл.
15. жин хасах хооллолтын төлөвлөгөө боловсруулах эсвэл хоолоо хянахгүйгээр жин хасах аргыг сонгоход өвчтөнд тусална.
16. Идэвхитэй хөдөлгөөний төлөвлөгөөг харилцан ярилцаж сонгоно.
17. Долоо хоногийн хооллолт ба идэвхитэй хөдөлгөөний жорыг хянана. Хооллолт ба хөдөлгөөний талаар тодорхой тэмдэглэл хөтөлж, тухайн хүн өөрөө өөрийгөө хянах аргад сургана.
18. Жин хасах зорилтыг тусгайлан тэмдэглэх, уулзалт бүрт жин хасах зорилтыг сануулна.

Хөдөлгөөнөө алхалтаас эхэл







Бүх хөдөлгөөнийг биед тустай гэдэг Тэгэхдээ өдөр тутмын бидний амьдралын хэрэгцээний хөдөлгөөн болон бидний бие мах бодын үндсэн хөдөлгөөн болох алхах гүйх босох суух шатаар өгсөх хөдөлгөөнүүдийг хийнэ.

Гүйлт:




Хөдөлгөөний нэг үндсэн хэсэгт шогшоо гүйлт орно. Гүйх нь хүний биеийн бүх булчин шөрмөс эд эс хөдөлж эсийн хоорондох хаягдал шаарыг зайлуулах сайн аргад ордог .Гүйлт биеийн жинг хасаж бие мах бодын уургийн бүтцийг задалж хүнийг залуужуулан хөгшрөлтийн явцыг удаашруулдаг Гүйлтийг өөрийн нас хүйс бие мах бодийн онцлогт тохируулан хийнэ. Анх эхэлж гүйж байгаа хүмүүс гүйх, алхах ,шогшихыг хослуулан эрэмбэтэй дэс дараатай гүйх хэрэгтэй. Даралт иххэй зүрхний хэм алдагдсан үед гүйхийг хориглоно.

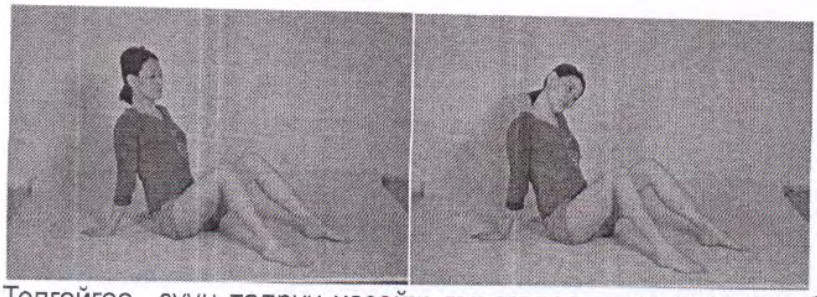
- дасгалын хэлбэр : алхах, шогшох, гүйх, дугуй унах , усанд сэлэх
- эрчим: багаас дунд эрчимтэй, өдөр бүр
- хугацаа: 20+30+30 минут

Сунгалтын дасгал

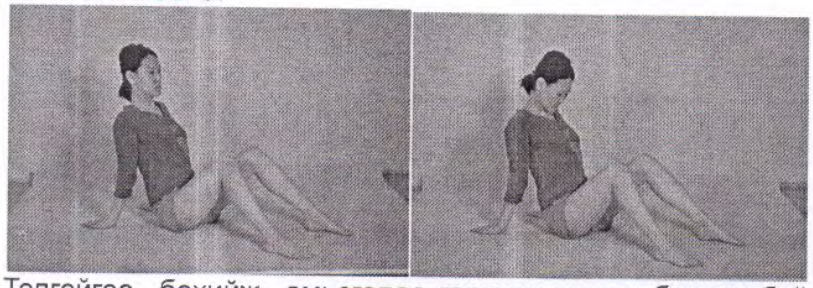
1.Хүзүүний булчин суллах дасгал




Толгойгоо баруун тал руу эргүүлж амьсгалаа гаргана эгцрэн бэлдэх байдалд орж амьсгалаа авна. Эсрэг талруу давтана.

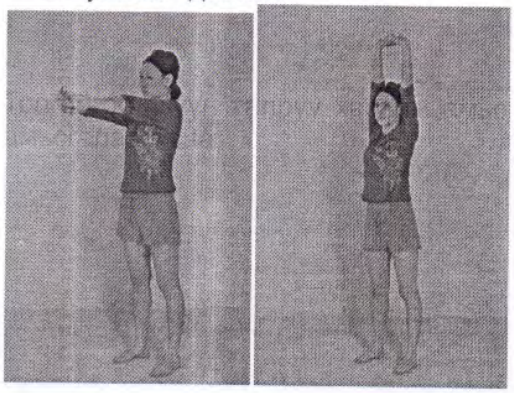


Толгойгоо зүүн талруу хазайж амьсгалаа гаргана эгцрэн бэлдэх байдалд орж амьсгалаа авна.



Толгойгоо бөхийж амьсгалаа гаргана эгцрэн бэлдэх байдалд орж амьсгалаа авна.

2.Суниах дасгал



Хуруунуудаа зөрүүлэн барьж алгаа эргүүлэн урагш сунган амьсгалаа гаргана .гараа өргөн амьсгалаа авна амьсгалаа авна.

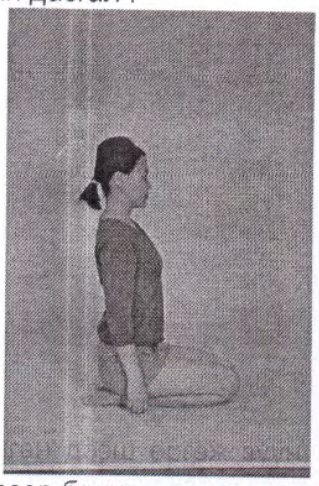
Хазайх дасгал





Гараа сунган дээш өргөж зүүн талруу хазайн амьсгалаа гаргана.эсрэг талруу давтана.

Сунгалтын дасгал :





Өсгийн дэээр бохирч сууна .өвдөг дээр өндийн босож амьсгалаа гаргана бэлдэх байдалд орж амьсгалаа гаргана

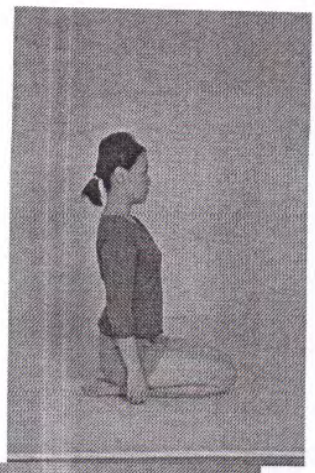
Хөлийн улыг сунгах дасгал

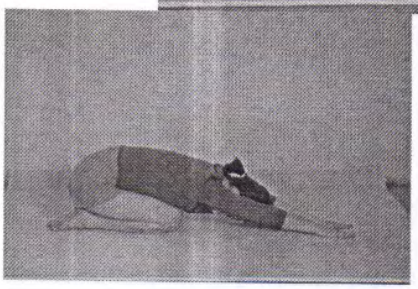




Өвдөг дээр өндийн хөлийн хуруунуудыг ээтийлгэн босно

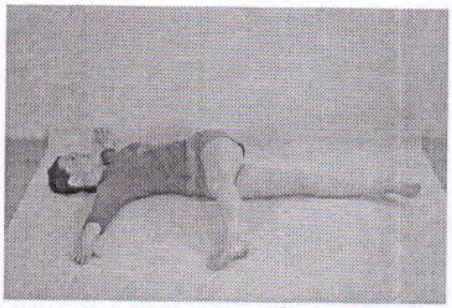
мөрний сунгалтын дасгал



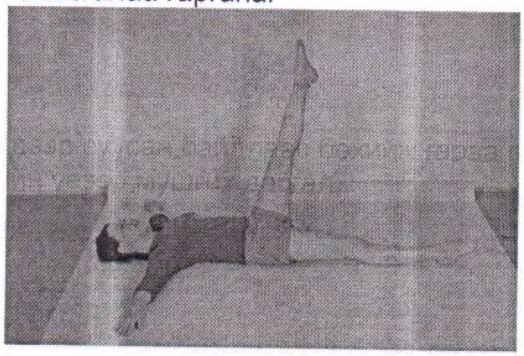


өсгийн дээр суусан байдлаас бөхийж гараа гараа урагш тавина.
Бүсэлхийн үеээр мушгих дасгал:





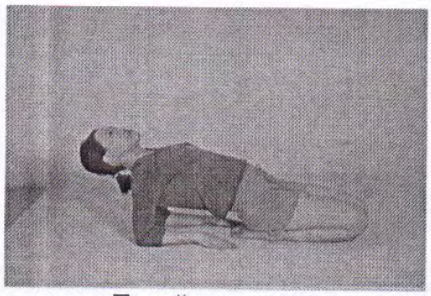
Гараа алдлан нуруугаар хэвтэнэ Зүүн хөлөө өргөн амьсгал авна баруун талруу буулгаж амьсгалаа гаргана.





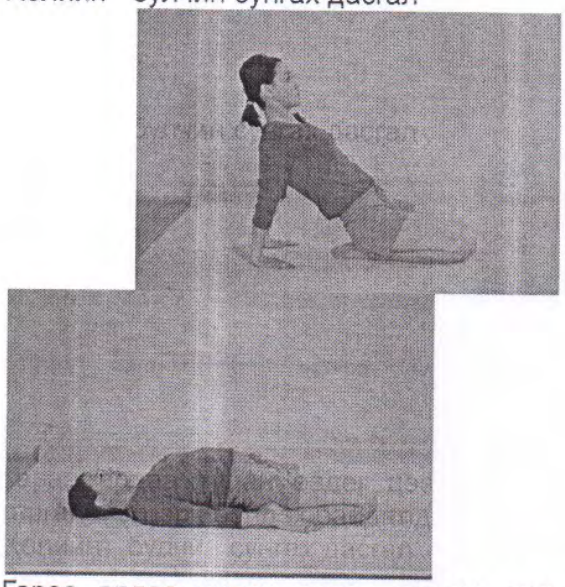
Хөлийн булчин сунгах дасгал :





Гараа ардаа тулан өвдөг дээрээ сууна.Тохойгоо нугалан гэдийн амьсгалаа гаргана. эгцэрч бэлдэх байдалд орж амьсгалаа авна

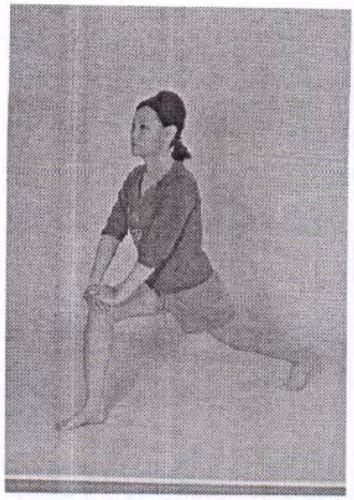
Хөлийн булчин сунгах дасгал



Гараа ардаа тулан өвдөг дээрээ сууна. Өсгөөнөөс гараар барьж хэвтэж амьсгалаа гаргана. эгцэрч бэлдэх байдалд орж амьсгалаа авна.

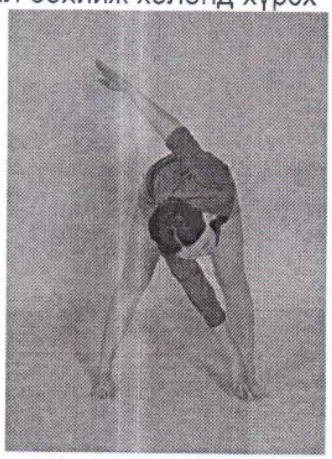
Дасгал

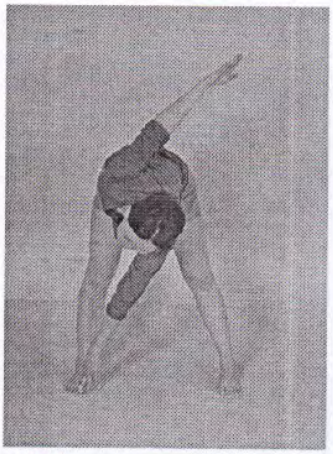




Амьсгал аван зүүн хөлөө урагш алхаж хагас суун амьсгалаа гаргана хойш алхан баруун хөлөнд нийлүүлж амьсгалаа авна. эсрэг талруу давтан хийнэ.

Дасгал бөхийж хөлөнд хүрэх





Амьсгалаа аван бөхийж зүүн хөлөнд баруун гараа хүргэн амьсгалаа гаргана.Эсрэг талруу давтана.

Дасгал





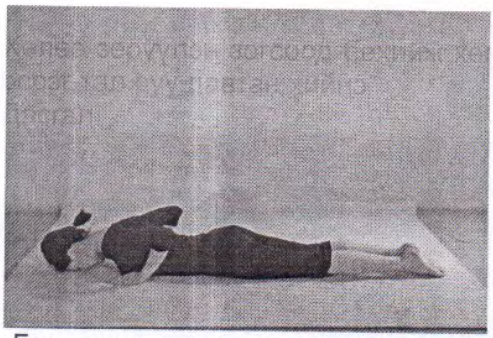
Хөлөө зөрүүлэн зогсоод бөхийж хөлийн үзүүрт гараа хүргэн аиьсгалаа гаргана. эсрэг тал руу давтан хийнэ.

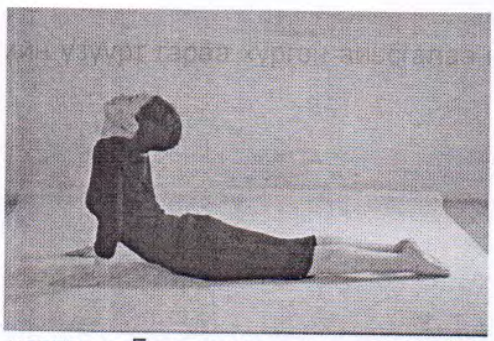
Дасгал



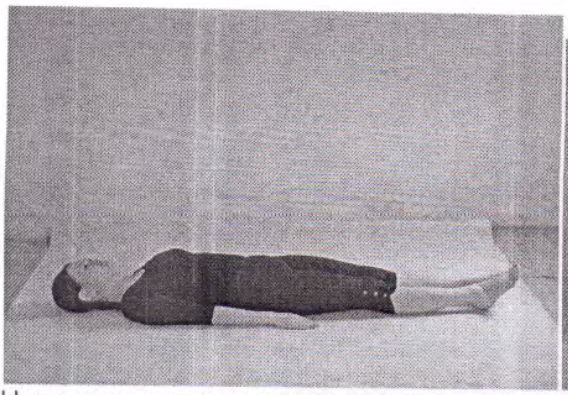
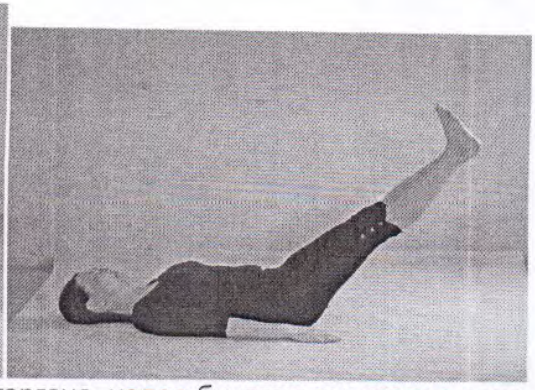
Хөл салган сууна. Амьсгалаа аваад гараа урагш тсунган бөхийж амьсгалаа гаргана.

Нурууны дасгал.

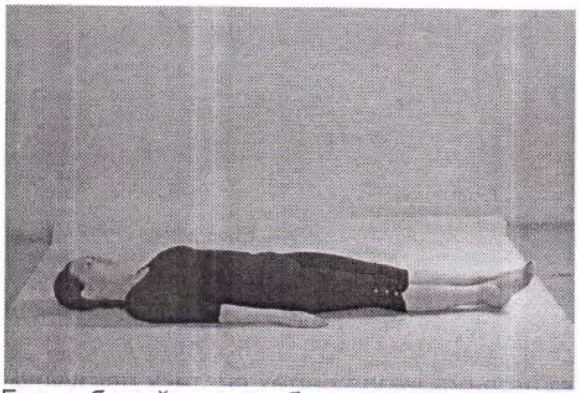
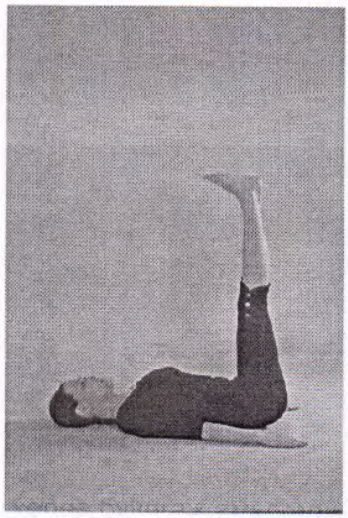




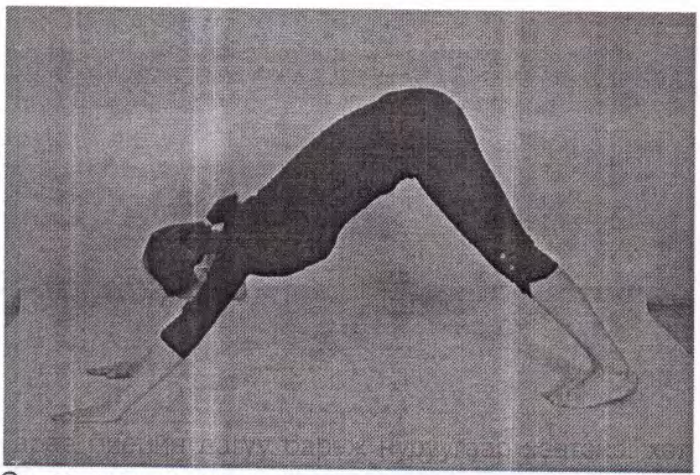
Гар дээр тулж түрүүлгээ харж хэвтэнэ Гар дээр тулан өндийж хотойн амьсгалаа гаргана. бэлдэх байдалд орж амьсгалаа авна.

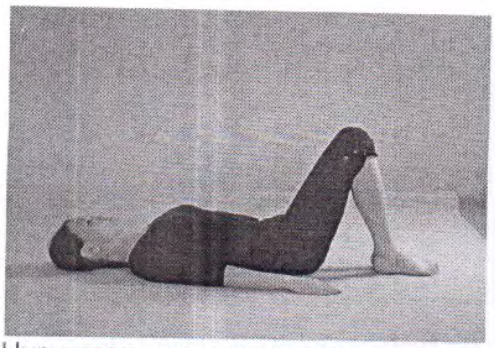
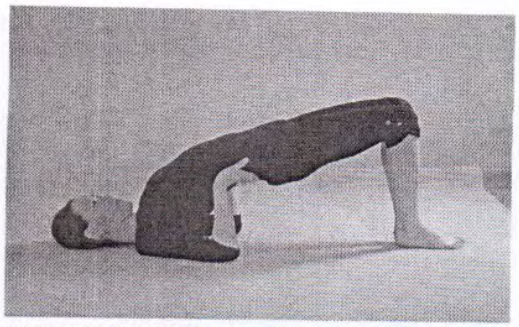
Нуруугаар хэвтэнэ хөлөө өргөж амьсгал гаргана. хөлөө буулгаж амьсгалаа авна.

Гараа биеийн дагуу барьж нуруугаар хэвтэнэ: хөлөө өргөж амьсгалаа гаргана. буулгаж амьсгал авна.

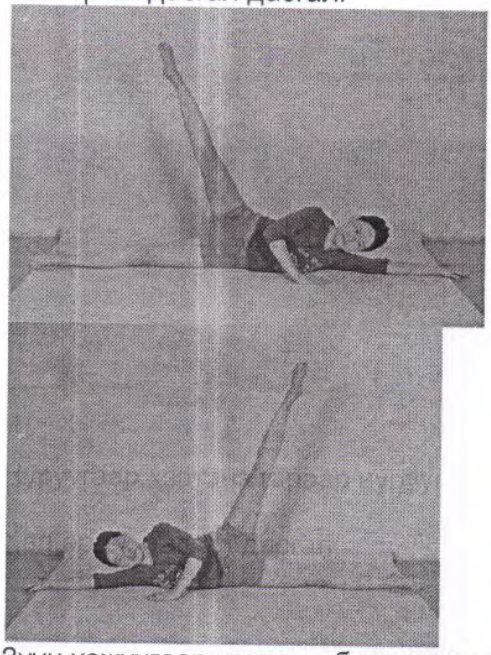


Сунгалтын дасгал: гараа урагш зөөнө улаа өргөхгүйгээр гараа хөл рүүгээ түлхэнэ.

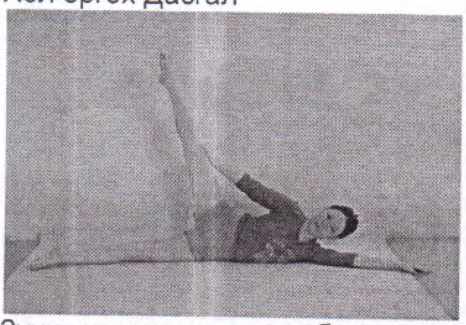
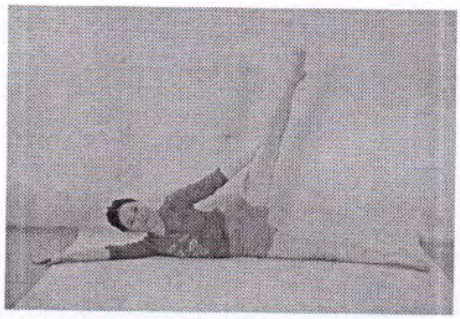
Нуруугаар хэвтэнэ гараар нуруугаа тулж өгзөгөө өргөнө.

Хөл өргөх дасгал дасгал:



Зүүн хажуугаар хэвтэж баруун хөлөө өргөн амьсгалаа гаргана.

Хөл өргөх Дасгал

Зүүн хажуугаар хэвтэж баруун хөлөө гараар татна.эсрэг тал руу давтана.

ТОВЧИЛСОН ҮГ

ДЭМБ- Дэлхийн Эрүүл Мэндийн Байгууллага
БСХШ- Бодисын Солилцооны Хам Шинж
ӨҮГӨ- Өлөн Үеийн Глюкозын Өөрчлөлт
ГТА- Глюкоз Тэсвэржилт Алдагдал
ХБӨ- Халдварын Бус Өвчин
ЧШ- Чихрийн Шижин
БЖИ -Биеийн Жингийн Индекс
АДБХХМ- Артерийн даралт бууруулах хооллолтын хэв маяг
БЖИ- Биеийн жингийн индекс
ЗЦДХ -Зүрхний цохилтын дээд хэмжээ