

шинжилгээ өгөгчийн овог нэр :

1. Одоогийн байдлаар танин хооллолтын зуршил нь

- ☐ өөрчлөн шинэчлэх тал их байгаа.
- ☐ энгийн
- ☐ өвчингөөс урьдчилан сэргийлж эрүүл мэндээ хамгаалах хэмжээний сайн талдаа.

2. Хооллолтын зуршилаа өөрчлөн шинэчлэх жор

- ☐ өдөр бүр 1аяга ба түүнээс дээш хэмжээгээр тослог багатай сүү, тараг, эсвэл кальцитай буурцагны сүү уугаарай.
- ☐ өдөр бүр 3 ба түүнээс дээш удаа хоол бүр дээрээ багахан хэмжээгээр вандуй, дүфү, загас, махан төрлийн бүтээгдэхүүн идэж байгаарай.
- ☐ хоол бүр дээрээ 1 таваг ба түүнээс дээш хэмжээний нарийн ногоо ба байцаа, салат зэргийг идээрэй.
- ☐ шарсан хуурсан хоолноосоо илүү хайрсан, жигнэсэн, дэвтээн амталсан хоол идэж байгаарай.
- ☐ махан төрлийн зүйл идэхдээ голдуу мах голдуу идэж, тахианы мах нь хальснаас нь салгаж идээрэй. Могой загас болон загасны түрс, гэдэс доторыг нь байнга идэсний хэрэггүй.
- ☐ зайрмаг, жигнэмэг, бялуу, ундаа гэх мэт чихэрлэг зүйлээс бүтсэн хөнгөн хоол аль болох идсний хэрэггүй.
- ☐ шөл, халуун тогоо зэргээс ихэвчлэн доторх ногоо махыг нь түүж идээд, жодгаль, жангачи, амталж жигнэсэн хачир зэрэг давслаг зүйлсийг бага хэрэглээрэй.
- ☐ өглөөнийхөө цайг заавал ууж өдөрт Зудаа дэглэмтэйгээр хооллож байгаарай.
- ☐ дуртай нэг төрлөө л сонгож идэлгүйгээр өдөр бүр буудай төрөл, мах болон загас, ногоо, жимс, сүү болон сүүн бүтээгдэхүүн зэрэг хүнсний зүйлсийг орхигдуулалгүйгээр идээрэй.
- ☐ болж өгвөл гадуур хооллох тоогоо багасгаж, гадуур хооллох тохиолдолд хэт давслаг гашуун, халуун ногоотой, тостой хоол идэхээс зайлсхийгээрэй.

3. Эрүүл хооллолтоор дамжуулан эдгэрч сайжирч болох өвчний байдал

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> өндөр даралт | <input type="checkbox"/> сахарын шижин |
| <input type="checkbox"/> зүрхийн өвчийн | <input type="checkbox"/> цусан дахь хлостеролын тэнцвэргүйжилт |
| <input type="checkbox"/> тархиний саажилт | <input type="checkbox"/> анхан шатны болон архагшсан цус судасны өвчин |
| <input type="checkbox"/> ясны сийрэгжилт | <input type="checkbox"/> таргалалт / илүүдэл жин |
| <input type="checkbox"/> тулай өвчин | <input type="checkbox"/> бусад : |

4. Бусад санал хүсэлт(100 үгэнд багтаан шаардлагатай бол бөглөх)

Шинжилгээ хариуцсан эмчийн нэр / гарын үсэг :

※ Энэхүү жор нь ахуйн амьдралын зуршлыг сайжруулахын тулд зааварчилж байгаа жор бөгөөд эмчилгээ болон эм найруулахад ашиглах боломжгүй.