

## 17-САБАҚ ЭНДОКРИНОЛОГТА

### 1. Тыңдаңыз, есте сақтаңыз.

қалқанша без  
тәбет  
бұлшықет  
көңілсіздік  
есте сақтау қабілеті  
толу  
азайту  
жүргізу  
басталу  
УЗД өту  
ашулану  
ауырсыну  
шаштың түсуі



95

## 17-САБАҚ

### 2. Сөз орамдарын есте сақтаңыз.

|                      |                              |
|----------------------|------------------------------|
| Арықтап кеттіңіз бе? | Ашушаңсыз ба?                |
| Толып кеттіңіз бе?   | Көңіл күйіңіз жиі бұзыла ма? |
| Тәбетіңіз қалай?     | Бұлшықетіңіз ауыра ма?       |
| Ұйқыңыз қалай?       | Шашыңыз көп түсе ме?         |
| Толуға бейімсіз бе?  | Денеңіз қыши ма?             |
| Жиі терлейсіз бе?    | Қолыңыз дірілдей ме?         |
|                      | Екі қолыңызды созыңыз.       |

### 3. Үлгінің көмегімен тиісті қосымшаларды жазыңыз.

Қол+**ыңыз** дірілдей ме?

**-ңіз, -ңыз, -іңіз, -ыңыз**

Бұлшықет \_\_\_\_\_ ауыра ма?

Дене \_\_\_\_\_ қыши ма?

Шаш \_\_\_\_\_ көп түсе ме?

Тәбет \_\_\_\_\_ қалай?

Бас \_\_\_\_\_ ауыра ма?

Ұйқ \_\_\_\_\_ қалай?

96

## 17-САБАҚ

### 4. Мәтінді оқыңыз.

Міндетті түрде эндокринологқа барыңыз, егер осындай белгілерді байқасаңыз:

1. Жиі шөлдеу. Міндетті түрде эндокринологпен байланысып, қандағы қант деңгейін анықтау үшін сынақтан өтуіңіз керек.
2. Тері бөртпелері.
3. Артық салмақтың кенет артуы немесе жоғалуы.
4. Ұйқысыздық.
5. Гирсутизм.
8. Жүктілік болмауы.
9. Ісіну.



### 5. Мағынасына қарай сәйкестендіріңіз.

Жиі  
Көңіл күйіңіз  
Бұлшықетіңіз  
Денеңіз  
Шашыңыз

көп түсе ме?  
қыши ма?  
ауыра ма?  
бұзыла ма?  
терлейсіз бе?

97

## 17-САБАҚ

### 6. Тыңдаңыз, жазыңыз.

|       |       |
|-------|-------|
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |

### 7. Үлгінің көмегімен жазыңыз.

– Шаш+ыңыз көп түсе ме?

- Тәбет \_\_\_\_\_ жақсы ма?
- Салмағ \_\_\_\_\_ қанша?
- Ұйқы \_\_\_\_\_ қалай?
- Дене \_\_\_\_\_ қыши ма?
- Көңіл күй \_\_\_\_\_ жиі бұзыла ма?
- Бұлшықет \_\_\_\_\_ ауыра ма?
- Қол \_\_\_\_\_ дірілдей ме?

### 8. Мағынасына қарай жұптастырыңыз.

Шашыңыз  
Тәбетіңіз  
Салмағыңыз  
Ұйқыңыз  
Денеңіз  
Көңіл күйіңіз  
Бұлшықетіңіз  
Қолыңыз

ауыра ма?  
жиі бұзыла ма?  
қанша?  
дірілдей ме?  
көп түсе ме?  
жақсы ма?  
қыши ма?  
қалай?

98

## 17-САБАҚ



9. Сұқбаттарды рөлге бөліп оқыңыз.

А

– Қандай шағымыңыз бар?

– Шашым көп түседі,  
тәбетім нашар.

– Тағы қандай белгілері бар?  
Арықтап кеттіңіз бе?

– Арықтап кеттім.

– Қашан басталды?

– COVID-19 вирусынан  
кейін басталды.

– Қолыңызды созыңыз.  
Мына дәрілерді ішіңіз.  
Үш айдан кейін  
маған келіңіз.

– Жақсы.



99

## 17-САБАҚ



10. Үлгінің көмегімен айтып дағдыланыңыз.

А



– Қандай шағымыңыз \_\_\_\_\_ ?

– Шашым көп \_\_\_\_\_ , тәбетім нашар.

– Тағы қандай белгілер \_\_\_\_\_ ?

Арықтап \_\_\_\_\_ ?

– Арықтап \_\_\_\_\_ .

– Қашан \_\_\_\_\_ ?

– COVID-19 вирусынан кейін \_\_\_\_\_ .

– Тәбетіңіз қалай?

– Тәбетім нашар.

– Қолыңызды \_\_\_\_\_ . Мына дәрілерді \_\_\_\_\_ .

Үш айдан кейін маған \_\_\_\_\_ .

– Жақсы.

100



## 11. Сұқбаттарды рөлге бөліп оқыңыз.

B

- Шағымыңыз бар ма?
- Толып кеттіңіз бе?
- Басыңыз ауырады ма?
- Басыңыздың ауырғаны қашан басталды?
- Толық шешініңіз. Қолыңызды көтеріңіз.
- Теріңіз құрғақ екен. Шашыңыз көп түсе ме?
- Тырнағыңыз сынғыш па?
- Сізге қалқанша безі жұмыс істемей қалғанда ішетін дәрі жазып беремін.
- Тамақтанар алдында отыз минут бұрын ішіңіз.
- Алты айдан кейін қалқанша безіңізді УЗД-ге түсіріңіз. Маған қайтадан келіңіз.
- Терлеймін, терім қышиды.
- Толып кеттім.
- Иә, жиі ауырады.
- Суық тиюден кейін басталды.
- Жақсы.
- Иә, шашым уыстап түседі.
- Иә, сынғыш.
- Әлсіздік бар ма?
- Қалай ішу керек?
- Жақсы.
- Рақмет. Сау болыңыз!



## 12. Қажетті етістіктерді жазыңыз.

- Шағымыңыз \_\_\_\_\_ ?
- Терлеймін, терім \_\_\_\_\_ ?
- Толып \_\_\_\_\_ ?
- Толып кеттім. \_\_\_\_\_
- Басыңыз \_\_\_\_\_ ?
- Иә, жиі \_\_\_\_\_ ?
- Басыңыздың ауырғаны қашан \_\_\_\_\_ ?
- Суық тиюден кейін \_\_\_\_\_ .
- Толық \_\_\_\_\_ . Қолыңызды \_\_\_\_\_ .
- Жақсы. \_\_\_\_\_
- Теріңіз құрғақ екен. Шашыңыз \_\_\_\_\_ ?
- Иә, шашым уыстап \_\_\_\_\_ .
- Тырнағыңыз сынғыш па?
- Иә, сынғыш. \_\_\_\_\_
- Әлсіздік \_\_\_\_\_ ?
- Иә, \_\_\_\_\_ .
- Сізге қалқанша безі жұмыс істемей қалғанда ішетін дәрі жазып \_\_\_\_\_ .
- Қалай ішу керек?
- Тамақтанар алдында отыз минут \_\_\_\_\_ .
- Жақсы. \_\_\_\_\_
- Алты айдан кейін қалқанша безіңізді УЗД-ге \_\_\_\_\_ .
- Маған қайтадан \_\_\_\_\_ .
- Рақмет. Сау болыңыз!

## 17-САБАҚ

### 13. Қажетті сұраулық шылауларды жазыңыз.

Әлсіздік бар \_\_\_\_\_ ?  
 Толып кеттіңіз \_\_\_\_\_ ?  
 Шағымыңыз бар \_\_\_\_\_ ?  
 Басыңыз ауырады \_\_\_\_\_ ?  
 Шашыңыз көп түсе \_\_\_\_\_ ?  
 Тырнағыңыз сынғыш \_\_\_\_\_ ?

ма? ме?  
 ба? бе?  
 па? пе?

### 14. Тиісті сөздерді жазыңыз.

|                             |                        |
|-----------------------------|------------------------|
| _____ кеттіңіз бе?          | _____ етіңіз ауыра ма? |
| _____ қостыңыз ба?          | _____ көп түсе ме?     |
| _____ қалай?                | _____ қыши ма?         |
| _____ бейімсіз бе?          | _____ гірілдей ме?     |
| _____ бе?                   | _____ созыңыз!         |
| _____ ба?                   |                        |
| _____ жиі бұзыла ма?        |                        |
| _____ қабілетіңіз нашар ма? |                        |

103

## 17-САБАҚ

### 15. Сұқбаттарды рөлге бөліп оқыңыз.

а

– Сізді не мазалайды?

– Тамағымда бірдеңе тұрғандай болады. Тұншығамын. Түнде тұншыққаннан қорқып оянамын.

– Тағы не мазалайды?

– Бетіңіздің терісі майлы екен. Безеу қашан пайда болды?

– Құсқым келеді. Бетіме безеу шықты.

– Ұйқыңыз қалай?

– Екі апта болды.

– Ұйқым нашар.

– Қалқанша безіңіз үлкейіпті. Сізге йод жетіспейді. Йодокол ішіңіз.

– Күніне неше рет ішемін?

– Күніне бір рет ішіңіз. Үш айдан кейін қалқанша безіңізді УЗД-ге түсіріңіз. Оныншы қыркүйекте маған келіңіз.



104

## 17-САБАҚ

ә

– Қандай шағымыңыз бар?

– Ашушаңсыз ба?

– Көңіл күйіңіз жиі бұзыла ма?

– Есте сақтау қабілетіңіз нашар ма?

– Бұлшықетіңіз ауыра ма?

– Қолыңыз дірілдей ме?

– Мен сізге медициналық талдауларға жолдама жазып беремін. Тапсырған соң маған келіңіз.

– Иә, ашушаңмын. Қолыңызды созыңыз.

– Иә, жиі бұзылады.

– Иә, нашар.

– Ауырады.

– Дірілдейді.



105

## 17-САБАҚ

① 16. Дәрігер кеңесін есте сақтаңыз.

1. Йоды бар тағамдарды көп ішіңіз.
2. Стресстен аулақ болуға тырысыңыз.
3. Қанттың мөлшерін азайтыңыз.
4. Салмағыңызды бақылаңыз.
5. Белсенді өмір салтын жүргізіңіз.
6. Жыл сайын алдын-алу шараларын өткізіңіз.

📖 17. Науқасқа кеңес жазыңыз.

1. \_\_\_\_\_ ішіңіз.
2. \_\_\_\_\_ тырысыңыз.
3. \_\_\_\_\_ азайтыңыз.
4. \_\_\_\_\_ бақылаңыз.
5. \_\_\_\_\_ жүргізіңіз.
6. \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_ өткізіңіз.

👥 18. Берілген сөз орамдарының көмегімен сұқбаттасыңыз.

Қандай шағымыңыз бар?  
Шашым көп түседі. Толып кеттім.  
Әлсіздік бар.  
Қашаннан бастап ауырады?  
Мына дәрілерді ішіңіз.  
Талдау тапсырыңыз.  
Қалқанша безіңізді УЗД-ге түсіріңіз.  
Үш айдан кейін келіңіз.

106