

Летунов сынамасы

# Летунов сынамасы

топтық медициналық зерттеулерді қолданылатын тест.



Жабдықталуы:  
секундомер,(метроном),  
тонометр,АҚҚ өлшеуге арналған аппарат.

Тыныш жағдайда 3 негізгі жүктемеден кейін адамның төзімділік деңгейін пульс есептеу, АҚҚ-ын өлшеу арқылы анықтайды.

Көрсетілімі:Бұл сынама арқылы түрлі ауруларды ерте анықтауға болады.Тыныш жағдайда осы тест арқылы минимальды ағза көрсеткішін ауытқуын анықтайды.

## Сынама жүргізу алгоритмі

1. Тыныштықта АҚҚ, пульсін есептеу.
2. 30 секунд 20 рет отырып тұрады.
3. Жүктемеден кейін 3 минуттан соң АҚҚ өлшеу.
4. Адам 15 секунд тез жүгіреді.
5. 2-3 мин демалғаннан кейін АҚҚ, пульсін өлшейміз.
6. 3 мин 1 орында жүгіреді.
7. 4-5 мин кейін АҚҚ өленеді.

## Бағалау:

Тест нәтижесі бойынша жүктемеге реакциясы бағаланады.

Нормада адамның бұл  
сынамаға реакциясы  
кезінде АҚҚ 180 дейін  
жоғары болады.

Норматониялық  
реакциясынан кейін  
АҚҚ, пульсі 4 мин  
демалғаннан кейін  
қалпына келеді.