

ပါကင်ဆန်ရောဂါ

၅.၃	အူနံရံယိုစိမ့်မှုမှုရောဂါစုနှင့် ပါကင်ဆန်ရောဂါ ဆက်စပ်မှု	၄၈
၅.၄	အူနံရံရှိ အာရုံကြောများ ရောင်ရမ်းခြင်းနှင့် ပါကင်ဆန်ရောဂါ ဆက်စပ်မှု	၄၉
၅.၅	အာရုံကြောဆက်သွယ်ရေး မော်လီကျူးများနှင့် အူတွင်းရှိ ဘက်တီးရီးယားများ ဆက်စပ်မှု	၄၉
၅.၆	ပါကင်ဆန်ရောဂါ ကုသရေး၌ အသုံးဝင်လာနိုင်သည့် ပရိုဘီယိုတစ်များ	၅၀
၅.၇	ပရိုဘီယိုတစ်ပေး၍ ကုသရာတွင် တွေ့ကြုံရသည့် အခက်အခဲများ	၅၁

အခန်း (၆) ပါကင်ဆန်ရောဂါအတွက် အနောက်တိုင်းဆေးဝါးများ

၆.၁	လီဗိုဒိုပါနှင့် ကာဘီဒိုပါ ဆေးအတွဲ	၅၆
၆.၂	အတုန်သက်သာစေသောဆေးများ	၆၂
၆.၃	ဒိုပါမင်းနှင့် ဆင်တူအလုပ်လုပ်သောဆေးများ	၆၇
၆.၄	အမ်အေအိုအိုင်ဆေးများ	၇၀
၆.၅	ပါကင်ဆန်ရောဂါ ရှိသူအနေဖြင့် ရှောင်ကြဉ်ရမည့် ဆေးဝါးများ	၇၅

အခန်း (၇) ပါကင်ဆန်ရောဂါအတွက် စားသောက်မှုပုံစံ

၇.၁	ရှောင်ကြဉ်သင့်သည့် အစားအစာများ	၈၀
၇.၂	ပိုမိုစားပေးသင့်သော အစားအစာများ	၈၁
၇.၃	သောက်သုံးရေ မှန်ကန်ပါစေ	၈၂
၇.၄	ရေသန့်စင်သည့် နည်းစနစ်များ	၈၃

အခန်း (၈) ပါကင်ဆန်ရောဂါအတွက် နေထိုင်ပုံ အမူအကျင့်များ

၈.၁	အိပ်ရေးဝဝ အိပ်ပါ	၉၀
၈.၂	ဆေးလိပ်သောက်လျှင် ဖြတ်ပါ	၉၃
၈.၃	အရက်၊ ဘီယာ လုံးဝရှောင်ပါ	၉၄
၈.၄	ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန် များမလာအောင် ဂရုပြုပါ	၉၄
၈.၅	ဝမ်းမချုပ်အောင် ဂရုစိုက်ပါ	၉၅
၈.၆	အကောင်းမြင်ဝါဒ ကျင့်သုံးပါ	၉၅

အခန်း (၉) ပါကင်ဆန်ရောဂါအတွက် လေ့ကျင့်ခန်းများ

၉.၁	နေ့စဉ်လမ်းလျှောက်ခြင်း	၁၀၀
၉.၂	ကခုန်သည့် လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ခြင်း	၁၀၁
၉.၃	ယောဂကျင့်စဉ် ပြုလုပ်ခြင်း	၁၀၂
၉.၄	ပလာတီးကျင့်စဉ် ပြုလုပ်ခြင်း	၁၀၂
၉.၅	ခန္ဓာကိုယ်ဟန်ချက်ကို တိုးတက်စေသည့် လေ့ကျင့်ခန်းများ	၁၀၃
၉.၆	လှုပ်ရှားမှု တိုးတက်စေသည့် လေ့ကျင့်ခန်းများ	၁၀၈

အခန်း (၁၀) ပါကင်ဆန်ရောဂါအတွက် ကျန်းမာရေးဖြည့်စွက်ဆေးဝါးများ

၁၀.၁	ခွေးလေးယားစေ့	၁၁၆
၁၀.၂	ကမ္ဘာဦးပင်အရွက်	၁၂၀
၁၀.၃	ဂျင်ဆင်	၁၂၄
၁၀.၄	ပရိုဘီယိုတစ်များ	၁၂၆
၁၀.၅	ဗီတာမင်နှင့် သတ္တုဓာတ် ဖြည့်စွက်ဆေးဝါးများ	၁၂၈
၁၀.၆	ပါကင်ဆန်ရောဂါကို ပိုဆိုးစေနိုင်သော ကျန်းမာရေးဖြည့်စွက်ဆေးဝါးများ	၁၃၃

အခန်း (၁၁) ဦးနှောက်အတွင်းသို့ လွှဲဆော်မှုပြုလုပ်ခြင်း

၁၁.၁	ဦးနှောက်အတွင်းသို့ လွှဲဆော်မှုပြုလုပ်ခြင်းဆိုသည်မှာ	၁၃၉
၁၁.၂	ဦးနှောက်အတွင်းသို့ အီလက်ထရစ် တပ်ဆင်ခြင်း	၁၄၁
၁၁.၃	လျှပ်စစ်ဓာတ် ထုတ်ပေးသည့် ကိရိယာတပ်ဆင်ပုံ	၁၄၂
၁၁.၄	ဦးနှောက်အတွင်းသို့ လွှဲဆော်မှုနည်းစနစ်ဖြင့် ကုသနိုင်သည့်ရောဂါများ	၁၄၃
၁၁.၅	ဦးနှောက်အတွင်းသို့ လွှဲဆော်မှုပြုလုပ်ခြင်း နည်းစနစ်၏ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများ	၁၄၄

အခန်း (၁၂) ပင်မဆဲလ်ဖြင့် ကုသခြင်း

၁၂.၁	ပင်မဆဲလ်ဖြင့် ကုသမှု၏ အကျိုးပြုပုံ	၁၅၀
၁၂.၂	ကုသနည်းစနစ် နှစ်မျိုး	၁၅၁
၁၂.၃	ပင်မဆဲလ်များကို လူနာသို့ ထည့်သွင်းခြင်း	၁၅၃
၁၂.၄	အောင်မြင်မှုနှင့် ရှေ့အလားအလာ	၁၅၄

အခန်း (၁၃) လူနာကို ပြုစုသူများ၏ အခန်းကဏ္ဍ

၁၃.၁	စေတနာမှန်ဖို့ အရေးကြီးသည်	၁၅၈
၁၃.၂	လုပ်ငန်းကျွမ်းကျင်မှု ရှိပါစေ	၁၅၈
၁၃.၃	လူနာကို လူရာသွင်းပါ	၁၅၉
၁၃.၄	တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေး ဂရုပြုပါ	၁၆၀
၁၃.၅	အစားအစာကို အချိန်မှန်မှန် ကျွေးပါ	၁၆၁
၁၃.၆	အချိန်မှန်မှန် အိပ်ရန်လို	၁၆၁
၁၃.၇	လေ့ကျင့်ခန်းများ စုပေါင်းပြုလုပ်ပါ	၁၆၂
၁၃.၈	လူနာကို အထီးကျန်မဖြစ်ပါစေနှင့်	၁၆၂
၁၃.၉	ချော်မလဲအောင် ဂရုစိုက်ပါ	၁၆၄
၁၃.၁၀	စိတ်ဖိစီးမှုများ လျော့နည်းအောင် ဆောင်ရွက်ပါ	၁၆၅
၁၃.၁၁	လူနာကို ပြင်ပကမ္ဘာနှင့် ထိတွေ့ပေးပါ	၁၆၅
၁၃.၁၂	ဆရာဝန်၏ ညွှန်ကြားချက်များကို လိုက်နာရန်	၁၆၆

နိဂုံး

ကျမ်းကိုးစာရင်း	၁၆၉
ဝေါဟာရစာရင်း	၁၇၁

နိဒါန်း

အခန်း (၁) ပါကင်ဆန်ရောဂါဆိုသည်မှာ	၅
၁.၁ ပါကင်ဆန်ရောဂါဆိုသည်မှာ	၆
၁.၂ ရောဂါဖြစ်ပွားသည့်နှုန်း	၇
၁.၃ ရောဂါဖြစ်ပွားမှုဖြစ်စဉ်	၈
၁.၄ ပါကင်ဆန်ရောဂါနှင့် ပတ်သက်၍ ရှာဖွေတွေ့ရှိမှုမှတ်တမ်း	၁၀
၁.၅ လီပိုအိုင်အဲများကြောင့်ဖြစ်သည့် ရောဂါများ	၁၁

အခန်း (၂) ပါကင်ဆန်ရောဂါ ဖြစ်ပွားရသော အကြောင်းအရင်းများ

၂.၁ အကြောင်းအရင်း ရှာဖွေမရသည့် ပါကင်ဆန်ရောဂါ	၁၈
၂.၂ အကြောင်းအရင်း ရှာဖွေတွေ့ရှိနိုင်သည့် အခြေအနေများ	၁၈

အခန်း (၃) ပါကင်ဆန်ရောဂါ၏ လက္ခဏာများ

၃.၁ ကနဦးလက္ခဏာများ	၂၇
၃.၂ ကြွက်သားများ လှုပ်ရှားမှုနှင့်ဆိုင်သည့် လက္ခဏာများ	၂၈
၃.၃ ကြွက်သားများနှင့် မပတ်သက်သည့် အခြားသောလက္ခဏာများ	၃၁
၃.၄ ပါကင်ဆန်ရောဂါအဆင့်ဆင့်	၃၂

အခန်း (၄) ပါကင်ဆန်ရောဂါကို အတည်ပြုသတ်မှတ်ခြင်း

၄.၁ သွေးဖောက်စစ်ဆေးခြင်း	၃၈
၄.၂ စိတ် သို့မဟုတ် အမ်အေအို ချိတ်ခြင်း	၃၉
၄.၃ ဒက်စကင် ပြုလုပ်ခြင်း	၃၉

အခန်း (၅) အူနှင့် ဦးနှောက် ဆက်သွယ်မှုစနစ်

၅.၁ အူအတွင်းရှိ ဘက်တီးရီးယား၏ အရေးပါမှု	၄၄
၅.၂ ဘက်တီးရီးယား မျှချေ ပျက်စီးမှုနှင့် ပါကင်ဆန်ရောဂါ ဆက်စပ်မှု	၄၇