

# ပုံနှိပ်မှုကုမ္ပဏီ (ပတ်ဝန်းကျင်ထိခိုက်စေမှု)

## မာတိကာ

အခန်း ၁	ဝက်ခြံ ဆိုသည်မှာ	၁၁
အခန်း ၂	အရေပြား အလွှာ ဆိုသည်မှာ	၂၁
အခန်း ၃	ဝက်ခြံ ဖြစ်ပေါ်မှုနှင့် ပြောင်းလဲမှုဖြစ်စဉ်	၃၅
အခန်း ၄	ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်တွင် ထွက်တတ်သည့် ဝက်ခြံအား စစ်ဆေးခြင်း	၅၁
အခန်း ၅	လူကြီးအရွယ်တွင် ဝက်ခြံ ပေါက်ခြင်း	၆၁
အခန်း ၆	ဝက်ခြံ ပေါက်စေသော အခြားအကြောင်းခြင်းရာများ	၇၇
အခန်း ၇	ဝက်ခြံနှင့် လိမ်းဆေးများ	၉၅
အခန်း ၈	ဝက်ခြံပျောက်ကင်းစေရန် တတ်ကျွမ်းနားလည်သူများနှင့် တွေ့ဆုံဆွေးနွေး ကုသခြင်းများ	၁၁၅
အခန်း ၉	ဆရာဝန်ညွှန်သည့် ဆေးများအပေါ် ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း	၁၂၉

အခန်း ၁၀	ဝက်ခြံ ပျောက်စေရန်အတွက် ပဋိဇီဝသောက်ဆေးများ	၁၅၂
အခန်း ၁၁	အပျိုးသမီးများအား ဟော်မုန်းကုထုံးနှင့် ဝက်ခြံအား ကုသခြင်း	၁၇၇
အခန်း ၁၂	အရေပြားပေါ်တွင် တွေ့ရသော အညိုအမည်း အစက်အပြောက်များ	၁၈၉
အခန်း ၁၃	ဝက်ခြံအား Accutane, Isotretinoin စသည့် ဆေးများနှင့် ကာကွယ်ကုသခြင်း	၂၀၇
အခန်း ၁၄	ဝက်ခြံနှင့် အမာရွတ်များအား လေဆာစသည့် ရောင်ခြည်များဖြင့် ဖယ်ရှားခြင်း	၂၂၅
အခန်း ၁၅	ပြည့်စုံသော ဝက်ခြံကုထုံးဆေးအား ရွာဖွေခြင်း	၂၃၅
အခန်း ၁၆	မျက်နှာအလှ ပျက်စေသည့် ဝက်ခြံမှဖြစ်သော အမာရွတ်များ	၂၅၅
အခန်း ၁၇	အမာရွတ်များနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဆက်စပ်မှု	၂၇၃
အခန်း ၁၈	ဝက်ခြံနှင့်ဆင်သော ဝက်ခြံနီ	၂၈၁
အခန်း ၁၉	အမွှေးအမှင်နှင့် ရောင်ရမ်းနေသော မွေးညင်းပေါက်များ	၃၀၁
အခန်း ၂၀	ဟော်မုန်းထုတ်လုပ်မှု မှုမမှန်ခြင်းကြောင့် ဝက်ခြံထွက်ခြင်း ဆက်စပ်မှုအား ငူးစမ်းလေ့လာခြင်း	၃၁၉
အခန်း ၂၁	အသားအရေ လှုပ်ကြွနိုင်စေရန် သိထားသင့်သော အချက် ၁၀ ချက်	၃၂၉
အခန်း ၂၂	အသားအရေ ထိခိုက်စေမည့် အချက် ၁၀ ချက်အား ရှောင်ရှားခြင်း	၃၃၉