# မာတိကာ


## အမှာစာ

## အခန်း (၁)

သွေးမျိုး ဆီးချိုရောဂါအခြေခံအကြောင်းအရာများ ၁

- သွေးချို ဆီးချိုရောဂါ ၂
- သွေးချို ဆီးချိုရောဂါသမိုင်း ၂
- ကမ္ဘာနှင့်မြန်မာနိုင်ငံတွင်သွေးချို ဆီးချိုဖြစ်ပွားမှုအခြေအနေ ၆
- သွေးချို ဆီးချိုရောဂါဖြစ်ပွားရခြင်းအကြောင်းရင်းများ ၁၀
- သွေးချို ဆီးချိုရောဂါအမျိုးအစားများ ၁၃
- သွေးချို ဆီးချိုရောဂါ၏လက္ခဏာများ ၁၅
- သွေးချို ဆီးချိုရောဂါဖြစ်နိုင်ခြေအလားအလာ ၁၆
- သွေးချို ဆီးချိုရောဂါရှိ၊ မရှိ စစ်ဆေးသင့်သူများ ၂၀
- ဆီးတွင် သကြားဓာတ်စစ်ဆေးခြင်း ၂၃
- သွေးချို ဆီးချိုရောဂါဟု သတ်မှတ်ခြင်း ၂၄
- သွေးချိုတိုင်းစက်များ ၂၅
- ဟေမိုဂလိုဘင် အေဝမ်းစီ ဆိုသည်မှာ ၂၆
- သွေးချို ဆီးချိုအကြို ၂၉

## အခန်း (၂)

သွေးချို ဆီးချိုနှင့်ယှဉ်တွဲ ပြဿနာများ၊ ရောဂါများ ၃၃

- သွေးချို ဆီးချိုရောဂါနှင့် သွေးတိုး ၃၅
- သွေးချို ဆီးချိုရောဂါနှင့် သွေးတွင်းအဆီများခြင်း ၃၆
- သွေးချို ဆီးချိုရောဂါနှင့် အဝလွန်ခြင်း ၄၁
- သွေးချို ဆီးချိုရောဂါနှင့် အသည်းပြဿနာများ (အသည်းအဆီပုံခြင်း၊ အသည်းရောင် စီပိုး၊ အသည်းခြောက်ရောဂါ) ၄၅
- သွေးချို ဆီးချိုရောဂါနှင့် ဆေးလိပ် ၅၂
- သွေးချို ဆီးချိုရောဂါနှင့် အရက် ၅၈

## အခန်း(၃)

သွေးချို ဆီးချိုရောဂါကာကွယ်ခြင်း ၆၀

- သွေးချို ဆီးချိုရောဂါကာကွယ်ခြင်း ၆၂
- သွေးချို ဆီးချိုရောဂါဖျားက်နိုင်ပါသလား ၆၇

## အခန်း(၄)

သွေးချို ဆီးချိုရောဂါကုသခြင်း ၇၁

- သွေးချို ဆီးချိုရောဂါရှိခြင်း စတင်သိသည့်အချိန် ၇၂
- သွေးချို ဆီးချိုရောဂါကုသခြင်း၏ အခြေခံသဘောတရား ၇၄
- သွေးချို ဆီးချိုသောက်ဆေးများ ၇၆
- သွေးချို ဆီးချိုကျွေးသောက်ခြင်း ၈၆
- သွေးချို ဆီးချိုသောက်ဆေးမတိုးခြင်း ၉၂
- အင်ဆူလင်ထိုးဆေး ၉၃
- သွေးချို ဆီးချိုလူနာတိုင်းသောက်သင့်သောအခြားဆေးများ (သွေးတိုးကျဆေး၊ သွေးကျဆေး၊ စတာက်တင်) ၁၁၀

## အခန်း (၅)

သွေးချို ဆီးချိုရောဂါနှင့် အစားအစာ ဆင်ခြင်ခြင်း ၁၂၁

- သွေးချို ဆီးချို အစားအစာ ၁၂၂
- ပုံမှန်လူတစ်ယောက်အတွက် အစားအစာ ၁၂၂
- သွေးချို ဆီးချိုအစားအစာ၏ အခြေခံသဘောတရား ၁၂၅
- သွေးချို ဆီးချိုအစားအစာ၏ ရည်ရွယ်ချက် ၁၂၆
- သွေးချို ဆီးချိုရောဂါနှင့် ကစီတတ် ၁၂၆
- အစားများသော အစားအစာများ (ဆန်၊ ဂျူး၊ ပဲ၊ အစေ့အဆန်၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ သစ်သီး နှိနှင့် နွားထွက်အစားအစာများ) ၁၂၇
- သွေးချို ဆီးချိုရောဂါနှင့် အဆီစားခြင်း ၁၄၈
- ဗိုက်ဘာ သို့မဟုတ် အမျှင်ပါသောအစားအစာများ ၁၅၇
- သကြားတု ၁၅၈
- သွေးချို ဆီးချိုရောဂါနှင့် ဆား ၁၆၀
- သွေးချို ဆီးချိုရောဂါလူနာ သက်သတ်လွတ်စားခြင်း ၁၆၀
- သွေးချို ဆီးချိုရောဂါနှင့် ဓာတ်ဆားရည် ၁၆၂
- သွေးချို ဆီးချိုရောဂါနှင့် စားပွဲ၊ သောက်ပွဲ၊ ဧည့်ခံပွဲ ၁၆၅
- သွေးချို ဆီးချိုရောဂါနှင့် ဗိုက်တာမင် အားဆေး ၁၆၈

## အခန်း (၆)

သွေးချို ဆီးချိုရောဂါနှင့် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားအားကစား ၁၇၁

- သွေးချို ဆီးချိုရောဂါနှင့် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားအားကစား ၁၇၂
- သွေးချို ဆီးချိုရောဂါနှင့် နေ့စဉ်လှုပ်ရှားမှုလုံစံ ၁၇၉

## အခန်း (၇)

သွေးချို ဆီးချိုရောဂါထိန်းသိမ်းမှုကောင်း၊ မကောင်းစစ်ဆေးခြင်း ၁၈၅

- သွေးချို ဆီးချိုလူနာဆရာဝန်ပုံမှန်ပြခြင်း၊ ပုံမှန်ဆေးစစ်ခြင်း ၁၈၆
- သွေးချို ဆီးချိုရောဂါ ထိန်းသိမ်းမှု ကောင်း၊ မကောင်း သုံးသပ်ခြင်း ၁၈၆
  - သွေးတွင်း သကြားဓာတ် စစ်ဆေးခြင်း ၁၈၇
  - ရှိသင့်သည့် သွေးချို ဆီးချိုပမာဏ ၁၉၁
  - ဆက်တိုက် သွေးတွင်း သကြားဓာတ် စစ်ဆေးခြင်း ၁၉၄
  - ရှိသင့်သည့် အေဝမ်းစီ ၁၉၄
  - အခြားစံနှန်းများ ၁၉၅
  - ရှိသင့်သည့် သွေးဖဲပါင်ချိန် ၁၉၆
  - ရှိသင့်သည့် သွေးတွင်းအဆီပမာဏ ၁၉၇
- မိမိကိုယ်ကို မိမိကိုယ်တိုင် ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း ၁၉၈

## အခန်း(၈)

သွေးချို ဆီးချိုရောဂါ နောက်ဆက်တွဲပြဿနာများ ၂၀၃

- သွေးချို ဆီးချိုရောဂါ အန္တရာယ် ၂၀၄
- သွေးချို ဆီးချိုလူနာတွင် ရောဂါပိုးဝင်ခြင်း ၂၀၅
- သွေးချို ဆီးချိုကြောင့်သွေးကြောငယ်များ ထိပိုက်ပျက်စီးချခြင်းသော နောက်ဆက်တွဲရောဂါများ ၂၀၈
- သွေးချို ဆီးချိုရောဂါနှင့် နလုံးသွေးကြောကျဉ်းခြင်း ၂၁၁
- သွေးချို ဆီးချိုရောဂါနှင့် လေဖြတ်ခြင်း ၂၁၆
- လေဖြတ်နိုင်ခြေ နလုံးသွေးကြောပိတ်နိုင်ခြေ ၂၁၉
- သွေးချို ဆီးချိုရောဂါနှင့် ဖျက်စီ ၂၂၁
- သွေးချို ဆီးချိုရောဂါနှင့် ဝေဒနာက်ကပ်ဖျက်စီးခြင်း ၂၂၀
- သွေးချို ဆီးချိုရောဂါနှင့် အာရုံကြောပြဿနာ ၂၂၄
- သွေးချို ဆီးချိုရောဂါနှင့် ပန်းသေခြင်း ၂၂၆
- သွေးချို ဆီးချိုရောဂါနှင့် ခြေထောက် ၂၃၈

## အခန်း (၉)

သွေးချို ဆီးချိုရောဂါ အရေးပေါ်အခြေအနေများ ၂၄၃

- သွေးချို ဆီးချို အလွန်အကျွံ နည်းခြင်း (ဟိုက်ပို) ၂၄၄
- သွေးချို ဆီးချိုဆိပ်တက်ခြင်း ၂၄၈

## အခန်း (၁၀)

သွေးချို ဆီးချိုရောဂါအကြောင်း အထွေထွေ ၂၅၁

- ကလေးသူငယ် သွေးချို ဆီးချိုရောဂါ ၂၅၂
- လူငယ် လူရွယ် သွေးချို ဆီးချိုရောဂါ ၂၅၄
- သက်ကြီးရွယ်အို သွေးချို ဆီးချိုရောဂါ ၂၅၇
- သွေးချို ဆီးချိုရောဂါနှင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်း ၂၅၉
- သွေးချို ဆီးချိုရောဂါနှင့် နို့တိုက်ခြင်း ၂၆၉
- သွေးချို ဆီးချိုရောဂါနှင့် ပရိသန္ဓေတားခြင်း ၂၇၀
- သွေးချို ဆီးချိုလူနာ ခွဲစိတ်ကုသခြင်းနှင့် သွေးချို ဆီးချိုရောဂါ ခွဲစိတ်ကုသခြင်း ၂၇၂
- သွေးချို ဆီးချိုနှင့် ဥပုသ်သည် ၂၇၇
- သွေးချို ဆီးချိုရောဂါနှင့် ယာဉ်မောင်းခြင်း ၂၈၀
- သွေးချို ဆီးချိုလူနာ ခရီးသွားခြင်း ၂၈၁
- အောင်မြင်ကျော်ကြား သွေးချို ဆီးချိုလူနာများ ၂၈၃
- သွေးချို ဆီးချိုရောဂါ အနာဂတ် ၂၈၆

နိဂုံး ၂၉၁

မှီငြမ်းစာအုပ်များ ၂၉၂