

မာတိကာ

အမှာစာ

အခန်း (၁)  
သွေးတိုးရောဂါအခြေခံအကြောင်းအချက်များ

- သွေးတိုးရောဂါကြောင့် ကျောက်ကပ်ပျက်စီးခြင်း ၅၃
- သွေးတိုးရောဂါကြောင့် လေဖြတ်ခြင်း ၅၃
- သွေးတိုးရောဂါကြောင့် မျက်စိအမြင်လွှာထိခိုက်ခြင်း ၅၆
- သွေးတိုးရောဂါကြောင့်ခြေထောက်  
သွေးလွှတ်ကြောကျဉ်းခြင်း ၅၇

- နီ ဝါန်း ၃
- သွေးဗီအား သို့မဟုတ် သွေးပေါင်ချိန် ၆
- ပုံမှန်လူများတွင် သွေးပေါင်ချိန် ပြောင်းလဲခြင်း ၇
- သွေးပေါင်ချိန်တိုင်းကိရိယာများ ၉
- သွေးပေါင်ချိန်ခြင်း ၁၄
- သွေးတိုးရောဂါဆိုသည်မှာ ၁၈
- သွေးတိုးရောဂါဖြစ်ပွားမှုအခြေအနေ ၂၀
- ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာ သွေးတိုးရောဂါအဖွဲ့ ၂၁
- သွေးတိုးရောဂါလက္ခဏာများ ၂၃
- သွေးတိုးရောဂါရှိမရှိစစ်ဆေးသင့်သူများ ၂၅
- သွေးတိုးရောဂါအမျိုးအစားများ ၂၆
- သွေးတိုးရောဂါဖြစ်စေသော အကြောင်းရင်း ၂၉
  - အငန်၊ ဆား၊ ဆိုဒီယမ်နှင့်သွေးတိုးရောဂါ ၃၃
- သွေးပေါင်ချိန်တက်ခြင်းအမျိုးမျိုး ၃၆

အခန်း (၂)  
သွေးတိုးရောဂါ၏ နောက်ဆက်တွဲ ပြဿနာများ

- သွေးတိုးရောဂါ၏ နောက်ဆက်တွဲ ပြဿနာများ ၄၅
- သွေးလွှတ်ကြောများ ထူ၍ မာလာခြင်း ၄၇
- သွေးတိုးရောဂါကြောင့် နှလုံးထိခိုက်ခြင်း ၄၉
  - သွေးတိုးရောဂါကြောင့် အမောဖောက်ခြင်း ၅၂

အခန်း (၃)  
သွေးတိုးရောဂါစမ်းသပ်စစ်ဆေးခြင်း

- သွေးတိုးရောဂါရှိကြောင်း စတင်သိသည့်အချိန် ၆၁
- သွေးပေါင်ချိန်မြင့်တက်မှုပမာဏ ၆၄
- အပေါ်သွေး၊ အောက်သွေးတို့၏ အရေးကြီးမှု ၆၅
- သွေးတိုးရောဂါ၏ နောက်ဆက်တွဲပြဿနာ ရှိ၊ မရှိ ၆၅
- နှလုံးလေဖြတ်ဖြစ်စေသော အခြားရောဂါများ ၆၆
- သွေးတိုးရောဂါတစ်ယောက်နှလုံး၊ လေဖြတ်  
ဖြစ်နိုင်ခြေအလားအလာ ၆၇

အခန်း (၄)  
သွေးတိုးရောဂါကုသခြင်း

- သွေးတိုးရောဂါကုသခြင်း ၇၁
- သွေးတိုးရောဂါကုသခြင်း ရည်ရွယ်ချက် ၇၃
- သွေးတိုးရောဂါကုသခြင်း၏ အကျိုးကျေးဇူး ၇၅

အခန်း (၅)  
သွေးတိုးလူနာအတွက် အစားအစာ

- ဆား၊ အငန်၊ ဆိုဒီယမ် ၇၉
  - သွေးတိုးလူနာဆား၊ အငန်လျှော့ပါ ၈၀
- ပိုတက်စီယမ်လုံလုံလောက်လောက်စားပါ ၈၄
- ကယ်လီစီယမ် ၈၅
- မဂ္ဂနီစီယမ် ၈၆
- သွေးတိုးအတွက်ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော  
အခြားအစားအစာများ ၈၇
- သွေးတိုးနှင့် ကော်ဖီ ၈၈
- သွေးတိုးနှင့် ဓာတ်ဆားရည် ၉၉

အခန်း (၆)  
နေထိုင်စားသောက်မှုလူနေမှုပုံစံပြုပြင်ခြင်း

- ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သော လူနေမှုပုံစံ ၉၅
- သွေးတိုးလူနာ ဆေးလိပ်ဖြတ်ပါ ၉၉
- အရက်ဖြတ်ပါ သို့မဟုတ် လျှော့သောက်ပါ ၁၀၄
- သွေးတိုးလူနာ အဝလွန်လျှင် ကိုယ်အလေးချိန် လျှော့ပါ ၁၀၆
  - အဝလွန်ခြင်းကို ကုသခြင်း ၁၁၂
- ပိန်ဆေးများ ၁၁၉
- လေ့ကျင့်ခန်းလည်းလုပ်ပါ ၁၂၂
  - လေ့ကျင့်ခန်း အမျိုးအစား ၁၂၄
  - လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ရာတွင် သတိပြုစရာများ ၁၂၇

အခန်း (၇)  
သွေးကျဆေးများ

- သွေးကျဆေးများ ၁၃၃
  - သိုင်ရာဖိုက်သွေးကျဆေး ၁၃၆
  - ဘီတာ - ဘာလော့ကာ သွေးကျဆေး ၁၃၈
  - ဝီ.စီ.ဘီ (C.C.B) ကယ်ဆီယမ်ဘာလော့ကာ ၁၃၉
  - အေ၊ ဝီ၊ အီးအိုင် ၁၄၂
  - အေအာဘီ ၁၄၅
- အသုံးနည်းသော သွေးကျဆေးများ ၁၄၇
- အသုံးမရှိတော့သော သွေးကျဆေးများ ၁၄၈
- သွေးကျဆေးအသစ်များ ၁၄၉
- ဘယ်သွေးကျဆေးအကောင်းဆုံးလဲ ၁၅၀
- သွေးကျဆေး စသောက်ခြင်း ၁၅၁
- သွေးကျဆေး သောက်သင့်သည့်အချိန် ၁၅၂
- သွေးပေါင်ချိန်ကျဖို့က အရေးကြီးဆုံး ၁၅၃
- ရှိသင့်သည့် စံသွေးပေါင်ချိန် ၁၅၃
- သွေးကျဆေးတစ်မျိုးထက်ပိုသောက်ခြင်း ၁၅၅
- တစ်ခါတည်း ပေါင်းပြီးဆေးပြားများ ၁၅၆
- သွေးပေါင်ချိန်နည်းလေ၊ ကောင်းလေလား ၁၅၆
- သွေးတိုးရောဂါနှင့် သွေးကျဆေး ၁၅၈
- သွေးတိုးရောဂါနှင့် စတင်တင်အဆီချဆေး ၁၆၀
- သွေးတိုးလူနာ ဆရာဝန်ပုံမှန်ပြုခြင်း ၁၆၂

အခန်း (၈)  
သွေးတိုးရောဂါအကြောင်း အထွေထွေ

- သွေးတိုးနှင့် သွေးချိုရောဂါ ၁၆၇
- ကုရဇက် သွေးတိုး ၁၇၂

- ကလေးလူငယ် သွေးတိုးရောဂါ ၁၇၄
  - ကလေးကျောက်ကပ်ရောင်ရောဂါ ၁၇၇
- သက်ကြီးရွယ်အို သွေးတိုးရောဂါ ၁၇၈
- အမျိုးသမီးနှင့် သွေးတိုးရောဂါ ၁၈၁
  - သွေးတိုးရောဂါနှင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်း ၁၈၃
  - ကိုယ်ဝန်ဆောင်တက်ရောဂါ ၁၈၆
- သွေးပေါင်ချိန်အလွန်အကျွံမြင့်တက်ခြင်း ၁၈၉
- သွေးတိုးလူနာအသက်ရှည်ကျန်းမာစွာနေထိုင်ခြင်း ၁၉၅

ပိုပြင်းစာအုပ်များ ၁၉၆