

**ဗာဟိကာ**

|                                                                   |    |
|-------------------------------------------------------------------|----|
| ● စာရေးသူ၏ အမှာစကား                                               | ၉  |
| ● ဦးလှမြင့် (ဂန္ဓမာ) ၏ ကိုယ်ရေးအကျဉ်း                             | ၁၀ |
| ● ဦးလှမြင့် (ဂန္ဓမာ) ၏ ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေပြီး စာအုပ်များ              | ၁၂ |
| ၁။ ဆရာဝန်ဆေးညွှန်းအတိုင်း လူနာမလိုက်နာလျှင်                       | ၁၇ |
| ၂။ မိသားစုရာဇဝင်နှင့် ရောဂါကျရောက်နိုင်မှု အခြေအနေ                | ၂၃ |
| ၃။ ပဋိဇီဝဆေးများနှင့် ပတ်သက်၍ သတိပြုစရာများ                       | ၂၈ |
| ၄။ ဖြည့်စွက်စာများနှင့် ကျန်းမာရေး                                | ၃၂ |
| ၅။ အစာစားရာမှာ ဆောင်ရန်၊ ရောင်ရှန် အချက်များ                      | ၄၁ |
| ၆။ ရောင်းဆိုးခြင်း (Coughing)                                     | ၄၂ |
| ၇။ အအေးမိနာစေးနှင့် တုပ်ကွေးအဖြစ် နည်းအောင် ကြိုတင်ကာကွယ်နည်းများ | ၅၁ |
| ၈။ တုပ်ကွေးနှင့် ဆင့်ပွားရောဂါများ                                | ၅၅ |
| ၉။ တုပ်ကွေးလူနာပြုစုရာမှာ သတိထားစရာ                               | ၅၉ |

|                                                                          |     |                                                                        |     |
|--------------------------------------------------------------------------|-----|------------------------------------------------------------------------|-----|
| ၁၀။ ဘယ်အခါမှာ သင့်နှလုံးအတွက် ပူပန်သင့်ပါသလဲ                             | ၆၃  | ၂၄။ နိုးကြားတက်ကြွမှု လွန်ကဲသော ဆီးအိတ် (Overactive Bladder)           | ၁၃၅ |
| ၁၁။ နှလုံး၏ငုပ်လျှိုးနေသည့် အန္တရာယ်                                     | ၆၉  |                                                                        |     |
| ၁၂။ နှလုံးခန်းဦး တုန်ခြင်း                                               | ၇၃  | ၂၅။ သင့်အသက်ကို ကယ်တင်နိုင်မည့် ဆေးဖက်ဆိုင်ရာ ရှာဖွေတွေ့ရှိမှုများ     | ၁၃၉ |
| ၁၃။ နှလုံးခန်းဦး တုန်ခြင်းရောဂါ (AF) သင့်မှာ ဖြစ်နိုင်ချေ ဘယ်လောက်ရှိသလဲ | ၇၈  | ၂၆။ သင့်အသက်ကို ကယ်တင်နိုင်မည့် ဆေးဖက်ဆိုင်ရာ ရှာဖွေတွေ့ရှိမှုများ (၂) | ၁၄၅ |
| ၁၄။ သင် နှလုံးရောဂါ ဖြစ်/မဖြစ် ကြိုပြောနိုင်မည့် အကြောင်းချင်းရာ (၉) ရပ် | ၈၂  | ၂၇။ ဝမ်းပျက်ခြင်း                                                      | ၁၅၀ |
| ၁၅။ နှလုံးတိုက်ခိုက်ခံရခြင်း                                             | ၈၇  | ၂၈။ အစာမကြေ လေနာထခြင်း                                                 | ၁၅၆ |
| ၁၆။ နှလုံးရပ်ရောဂါ (Heart attack) နှင့် စစ်ဆေးနည်းအပြောပြော              | ၉၃  | ၂၉။ အသက်ကြီးသူများတွင် ဝမ်းချုပ်ခြင်း                                  | ၁၆၁ |
| ၁၇။ နှလုံးရောဂါရှိသူများအတွက် လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်နည်း                       | ၉၇  | ၃၀။ ပြောင်းလဲလာနေသည့် ရှေးဦးသူနာပြုစုနည်းများ                          | ၁၆၅ |
| ၁၈။ စကားပြောတဲ့ ၁၀ ပေါင် အလေးချိန်                                       | ၁၀၁ | ၃၁။ ပိုမိုလွယ်ကူသည့် ကင်ဆာစစ်ဆေးနည်း                                   | ၁၇၃ |
| ၁၉။ ကိုယ်အလေးချိန်ချဆေးများ၏ အကျိုး-အပြစ်များ                            | ၁၀၇ | ၃၂။ အမျိုးသမီးများနှင့် ရင်သားကင်ဆာ                                    | ၁၇၈ |
| ၂၀။ ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်း၊ တိုက်ခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍ နားလည်မှုလွဲခြင်းများ    | ၁၀၇ | ၃၃။ ရင်သားကင်ဆာ သိကောင်းစရာ                                            | ၁၈၆ |
| ၂၁။ နာတာရှည် ကျောက်ကပ်ရောဂါ (Chronic Kidney Disease)                     | ၁၁၁ | ၃၄။ ရင်သားကင်ဆာ ဓာတ်မှန်                                               | ၁၉၀ |
| ၂၂။ နာတာရှည် ကျောက်ကပ်ရောဂါကို အစားအသောက်ဖြင့် ထိန်းချုပ်ခြင်း           | ၁၁၆ | ၃၅။ သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာ ဘာကြောင့်ဖြစ်သလဲ၊ ဘယ်သူတွေမှာ ဖြစ်သလဲ           | ၁၉၆ |
| ၂၃။ နာတာရှည် ကျောက်ကပ်ဝေဒနာရှင်များအတွက် ဆောင်ရန်၊ ရောင်ရန် အစားအစာများ  | ၁၂၈ | ၃၆။ သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာ၏ အဓိကတရားခံ                                     | ၂၀၀ |
|                                                                          |     | ၃၇။ သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာအတွက် စစ်ဆေးခြင်း                                | ၂၀၄ |
|                                                                          |     | ၃၈။ ကင်ဆာလူနာများအတွက် မျှော်လင့်ချက်သစ်                               | ၂၀၉ |
|                                                                          |     | ၃၉။ ကင်ဆာဝေဒနာသည်များအတွက် အားတက်ဖွယ်                                  | ၂၁၃ |