

မာတိတာ

အခန်း (၁) ၊ သွေးအား ဆိုသည်မှာ

ဓာတုဗေဒ၏ အမှာစကား ----- ၆

- (က) သွေးအားကောင်းခြင်း၊ သွေးအားနည်းခြင်း ----- ၁၃
 - (၁) သွေးနီဥ တစ်ခုချင်းတွင်ရှိနေသည့် ဟီမိုဂလိုဘင် ပမာဏ ----- ၁၄
 - (၂) သွေး တစ်လီတာတွင်ရှိသော သွေးနီဥ အရေအတွက် ----- ၁၄
- (ခ) သွေးနီဥအရေအတွက် ပုံမှန်ထက်နည်းစေနိုင်သည့် အကြောင်းများ ----- ၁၆
 - (၁) ခန္ဓာကိုယ်မှ သွေးယိုခြင်း ----- ၁၆
 - (၂) သွေးနီဥ အလုံအလောက် မထုတ်လုပ်နိုင်ခြင်း ----- ၁၇
 - (၃) သွေးနီဥများ သက်တမ်းမစေမီ ပေါက်ကွဲပျက်စီးခြင်း ----- ၁၇
- (ဂ) အလုပ်မလုပ်သော ဟီမိုဂလိုဘင်များ ----- ၁၈
- (ဃ) ကျောက်ကပ်ရောဂါကြောင့် သွေးအားနည်းခြင်း ----- ၁၉
- (င) နာတာရှည် ရောဂါများကြောင့် သွေးအားနည်းခြင်း ----- ၂၀
- (စ) သွေးအားနှင့် သွေးဖိအား(သွေးပေါင်ချိန်) ----- ၂၀

အခန်း (၂) ၊ သံဓာတ်အိုတွဲခြင်း

- (က) ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးများ သံဓာတ်အိုတွဲခြင်း ----- ၂၈
- (ခ) ကလေးသူငယ်ဘဝတွင် သံဓာတ်အိုတွဲခြင်း ----- ၂၉
- (ဂ) လူကြီးများ သံဓာတ်အိုတွဲခြင်း ----- ၃၁
- (ဃ) ကိုယ်ခံစွမ်းအား ပြည့်ဝမှုအတွက် သံဓာတ် ----- ၃၂
 - (၁) မွေးရာပါ ကိုယ်ခံစွမ်းအား ----- ၃၃
 - (၂) တည်ဆောက်ယူရသည့် ကိုယ်ခံစွမ်းအား (acquired immunity) ----- ၃၆
- (င) အာဟာရနှင့် ကိုယ်ခံစွမ်းအား ----- ၃၇
- (စ) သံဓာတ်နှင့် ကိုယ်ခံစွမ်းအား ----- ၃၈
- (ဆ) သံဓာတ်၏ အခြားသတ္တိများ ----- ၃၉

မာတိတာ

အခန်း (၃) ၊ သံဓာတ်အိုမှုကြောင့်ဖြစ်သည့် သွေးအားနည်းရောဂါ

- (က) သံဓာတ်အာဟာရကို ရရှိခြင်း ----- ၄၃
- (ခ) အစားအစာများတွင်ပါဝင်သည့်သံဓာတ်ကို အုပ်စုပေးခြင်း ----- ၄၆
 - (၁) အူထဲတွင် သံဓာတ်စုပ်ယူမှု ပိုကောင်းစေသည့် ဓားသောက်နည်းများ ----- ၄၇
 - (၂) အူထဲတွင် သံဓာတ်စုပ်ယူမှုကို ဟန့်တားသည့် ဓားသောက်နည်းများ ----- ၄၉
- (ဂ) သံဓာတ်အိုတွဲခြင်း၏ အကြောင်းရင်းများ ----- ၅၀
- (ဃ) ခန္ဓာကိုယ်တွင် သံဓာတ်အိုတွဲလာပုံ အဆင့်ဆင့် ----- ၅၉
- (င) သွေးအားနည်းနေသည်ဟု သိခြင်း ----- ၆၂
- (စ) သံဓာတ်အိုတွဲ သွေးအားနည်းရောဂါ၏ လက္ခဏာများ ----- ၆၅
- (ဆ) သံဓာတ်အိုတွဲမှုကြောင့် သွေးအားနည်းခြင်းဖြစ်သည်ဟု သက်သေပြခြင်း ----- ၆၆
- (ဇ) သံဓာတ်အိုတွဲ သွေးအားနည်းရောဂါ မဖြစ်အောင်ကာကွယ်ခြင်း ----- ၆၇
 - (၁) အာဟာရပညာပေးခြင်း ----- ၆၈
 - (၂) သံဓာတ်ဆေးပြား ဆေးရည်များ ဖြန့်ဝေတိုက်ကျွေးခြင်း ----- ၆၉
 - (၃) သန်ချဆေး တိုက်ကျွေးခြင်း ----- ၇၂
 - (၄) စက်ရုံထုတ် အစားအစာတွေမှာ သံဓာတ် ဖြည့်စွက်ပေးခြင်းနှင့် ----- ၇၂
 - (၅) နေအိမ်မှာပင် အစားအစာထဲသံဓာတ်ဖြည့်စွက်ပေးခြင်း (Home fortification) ----- ၇၄
- (ဈ) သံဓာတ်အာဟာရမပြည့်ဝလျှင် ရင်သွေးငယ်တို့ ဉာဏ်ရည်နိမ့်ခြင်း ----- ၈၁
- (ည) သံဓာတ်အကြောင်း ပိုပြီး သိလိုသူတွေအတွက် ----- ၈၆

မာတိတာ

အခန်း (၄) ၊ ဖိုးလိတ် (Folate) သို့မဟုတ် ဖောလစ်အက်စစ် (Folic acid) အိုတွဲခြင်း

ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင် ဖောလစ်အက်စစ် အိုတွဲကြောင့် သန္ဓေသားတွင်ကိုယ်အင်္ဂါ ချွတ်ယွင်းမှုဖြစ်ခြင်း ----- ၁၀၂
 ဖောလစ်အက်စစ် မအိုတွဲအောင် ကာကွယ်ခြင်း ----- ၁၀၄

အခန်း (၅) ၊ ဝီတာမင် ဘီတွဲ (B12) အိုတွဲခြင်း

ဝီတာမင်ဘီတွဲ အိုတွဲမှုကြောင့် သွေးအားနည်းခြင်း ----- ၁၀၂
 ဘီတွဲ အိုတွဲမှုကြောင့် ဦးနှောက်နှင့် အာရုံကြောစနစ်ထိခိုက်ခြင်း ----- ၁၀၄