ဆိုရီရေးဆစ်ရောဂါ

နိဒါန်း ၁

အခန်း (၁) ဆိုရီရေးဆစ် ဆိုသည်မှာ ၃
- ၁.၁ အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက် ၃
- ၁.၂ ရောဂါ၏ သမိုင်းကြောင်း ၄
- ၁.၃ ရောဂါဖြစ်ပွားနှုန်း ၈
- ၁.၄ ရောဂါဖြစ်ပွားရသော အကြောင်းအရင်း ၉

အခန်း (၂) ရောဂါဖြစ်ပွားရာတွင် အရေးပါသော ဆဲလ်နှင့် မော်လီကျူးများ ၁၃
- ၂.၁ ရောဂါဖြစ်ပွားပုံ အဆင့်ဆင့် ၁၄
- ၂.၂ ကယ်ရာတီနိုဆိုက်များ၏ အခန်းကဏ္ဍ ၁၅
- ၂.၃ ရောဂါစတင်ပေးသည့် ဒန်ဒရီးတစ်ဆဲလ်များ ၁၈
- ၂.၄ အရေးပါလှသော အကူအညီပေးသည့် တီဆဲလ်များ ၁၉
- ၂.၅ အင်တာလူကင်များ၏ အရေးပါမှု ၂၀
- ၂.၆ ရောင်ရမ်းစေသည့် တီအင်အက်ဖ်-အာဖာ ၂၂

အခန်း (၃) ဆိုရီရေးဆစ်၏ ရောဂါလက္ခဏာများ ၂၃
- ၃.၁ အရေပြား၌ အကွက်လိုက် ထူနေသော ဆိုရီရေးဆစ် ၂၄
- ၃.၂ အရေပြား၌ အစက်အပြောက်များ ဖြစ်နေသော ဆိုရီရေးဆစ် ၂၄
- ၃.၃ အရေပြားကြား၌ ဖြစ်သည့် ဆိုရီရေးဆစ် ၂၅
- ၃.၄ အရေပြား ပြည်တည်နာ ဆိုရီရေးဆစ် ၂၆
- ၃.၅ အရေပြား နီရဲနေသော ဆိုရီရေးဆစ် ၂၉
- ၃.၆ ဆိုရီရေးဆစ် အဆစ်ရောင်ရောဂါ ၃၁
- ၃.၇ လက်သည်း ခြေသည်းများ၌ ဖြစ်သော ဆိုရီရေးဆစ် ၃၂

အခန်း (၄) ဆိုရီရေးဆစ်ရောဂါကို လိမ်းဆေးများဖြင့် ကုသခြင်း ၃၅
- ၄.၁ ကတ္တရာ လိမ်းဆေးဆီများ ၃၆
- ၄.၂ ဒစ်သရာနော ခရမ်း ၃၇
- ၄.၃ စတီးရွိုက် လိမ်းဆေးများ ၃၉
- ၄.၄ ဗီတာမင်အေ လိမ်းဆေးများ ၄၃
- ၄.၅ ဗီတာမင်ဒီ လိမ်းဆေးများ ၄၆
- ၄.၆ အရေပြားကို နူးညံ့ပျော့ပျောင်းစေသော လိမ်းဆေးအဆီများ ၄၇
- ၄.၇ ရှားစောင်းလက်ပပ် ဂျဲလ် ၅၂

အခန်း (၅) ဆိုရီရေးဆစ်ရောဂါအတွက် အနေအထိုင် အစားအသောက် ၅၅
- ၅.၁ အဝမလွန်ပါစေနှင့် ၅၆
- ၅.၂ အဆီစားသုံးမှု မှန်ကန်ပါစေ ၅၇
- ၅.၃ ကာဘိုဟိုက်ဒြိတ်ကို အသင့်အတင့်သာ စားသုံးပါ ၆၀
- ၅.၄ ပရိုတင်းဓာတ် စားသုံးမှု မှန်ကန်ပါစေ ၆၁
- ၅.၅ ဗီတာမင်အေ ကြွယ်ဝသော အစားအစာများ ပိုမိုစားသုံးပါ ၆၂
- ၅.၆ ဗီတာမင်ဒီ ကြွယ်ဝသော အစားအစာများ ပိုစားပါ ၆၄
- ၅.၇ ဆယ်လီနီယမ် ကြွယ်ဝသော အစားအစာများ ပိုစားပါ ၆၅
- ၅.၈ ပရိုဘိုင်အိုတစ်များကိုလည်း ချန်မထားသင့်ပါ ၆၆
- ၅.၉ အထွေထွေ လုပ်ဆောင်သင့်သည်များ ၆၇

အခန်း (၆) ဆိုရီရေးဆစ်ကို ဇီဝဆေးဝါးများဖြင့် ကုသခြင်း ၆၉
- ၆.၁ ဆီကူကီနူမက် (Secukinumab) ဆိုသည်မှာ ၇၀
- ၆.၂ ဆီကူကီနူမက်ဆေး အသုံးပြုရမည့် ပမာဏနှင့် အသုံးပြုပုံပြုနည်း ၇၁
- ၆.၃ ဆီကူကီနူမက်ဆေးကို သုံးမည်ဆိုလျှင် အထူးသတိပြုရန်များ ၇၃
- ၆.၄ ဆီကူကီနူမက်ဆေး၏ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများ ၇၄
- ၆.၅ အခြားသော ဇီဝဆေးဝါးများ ၇၆

အခန်း (၇) ဆိုရီရေးဆစ်ကို သဘာဝဆေးများဖြင့် ကုသခြင်း ၇၇
- ၇.၁ ကာကူမင် ၇၈
- ၇.၂ အီးဂျိစီဂျို ၈၁
- ၇.၃ ဟိုနိုကီရော ၈၃
- ၇.၄ လူတီယိုလင် ၈၅
- ၇.၅ အဝီဂျနင် ၈၇
- ၇.၆ ဂျင်နက်စတင် ၉၀

အခန်း (၈) မီသိုထရက်ဆိတ်ဆေးဖြင့် ဆိုရီရေးဆစ်ကို ကုသခြင်း ၉၅
- ၈.၁ မီသိုထရက်ဆိတ် ဆိုသည်မှာ ၉၆
- ၈.၂ မီသိုထရက်ဆိတ်၏ သမိုင်းကြောင်း ၉၈
- ၈.၃ မီသိုထရက်ဆိတ်၏ ပုံစံမျိုးစုံ ၁၀၀
- ၈.၄ မီသိုထရက်ဆိတ်ဆေး အသုံးပြုရမည့် ပမာဏ ၁၀၂
- ၈.၅ မီသိုထရက်ဆိတ်၏ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများ ၁၀၃
- ၈.၆ မီသိုထရက်ဆိတ် သောက်သုံးသူများ သတိပြုရန် ၁၀၄
- ၈.၇ အခြားဆေးများနှင့် တွဲဖက်အသုံးပြုခြင်း ၁၀၅

အခန်း (၉) ဆိုရီရေးဆစ်ရောဂါအတွက် အလင်းရောင်ကုထုံး ၁၀၇
- ၉.၁ ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည် ဘီ ဖြင့် ကုသပေးခြင်း ၁၀၉
- ၉.၂ ဆိုရယ်လင် လိမ်းဆေးနှင့် ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည် အေ အတွဲဖြင့် ကုသခြင်း ၁၁၅

အခန်း (၁၀) ပင်လယ်သေနှင့် ဆိုရီရေးဆစ် ၁၂
- ၁၀.၁ ရာသီဥတုကုထုံး ဆိုသည်မှာ ၁
- ၁၀.၂ ပင်လယ်သေဒေသရှိ ကျန်းမာရေး ခရီးသွားလုပ်ငန်း ၁
- ၁၀.၃ ပင်လယ်သေရှိ သဘာဝ ဆားများ၏ ဂုဏ်သတ္တိ ၁
- ၁၀.၄ ပင်လယ်သေ ဒေသ ထွက်ကုန်များ ၁
- ၁၀.၅ အသက်ရှူလို့ အလွန်ကောင်းသည့် ပင်လယ်သေဒေသ လေထု ၁
- ၁၀.၆ ဒိန်းမတ်နိုင်ငံ၏ လေ့လာတွေ့ရှိချက် ၁

နိဂုံး ၁
ကျမ်းကိုးစာရင်း ၁
ဝေါဟာရစာရင်း ၁