

မာတိကာ	2	3
စဉ်	ခေါင်းစဉ်	စာမျက်နှာ
	အခန်း (၁)	
သက်စောင့်စာတ် စီတာမင်ဒီ		
၁။ သိသူ ဖော်စား၊ မသိသူ ကျော်သွား	၀	
၂။ စီတာမင်တွေ သောက်စရာ ဖလိုဘူးလို့ ပြောသူများအတွက်	၂	
၃။ ကျောက်ကပ်ဆေးနေသူများ၊ စီတာမင်ဒီ သောက်သင့်မသင့်	၃	
၄။ စီတာမင်ဒီဟာ လမစေ့ဘဲ မွေးခြင်းကို တားမြစ်ပေးတယ်တဲ့	၄	
၅။ စီတာမင်ဒီရဲ့ အစွမ်းသတ္တိ နောက်တစ်မျိုး	၅	
၆။ သက်ကြီးရွယ်အိုများနှင့် စီတာမင်ဒီ	၇	
၇။ စီတာမင်ဒီ ပြုသင့်မှု မဖြစ်မှု (Vitamin D safety)	၈	
၈။ စီတာမင်ဒီ ရှိသင့်တဲ့ Level ထက် ကျော်သွားသော်	၉	
၉။ တွဲဖက်သောက်ရမယ့် Cofactors များ	၁၁	
၁၀။ D3 အလွန်နည်းနေသူများအတွက်	၁၂	
၁၁။ ပဟဏ်အများကြီးတစ်ခါတည်းသောက်ခြင်း	၁၃	
၁၂။ စီတာမင် ဒီ နည်းစေသောအကြောင်းများ	၁၄	
၁၃။ ကလေးများတွင် ကျန်းမာရေးကောင်းစေတဲ့ စီတာမင်ဒီ Level မရှိ	၁၇	
၁၄။ ဓားလေးတွေအတွက် စီတာမင်ဒီ	၁၈	
၁၅။ နေပူခံခြင်း၏ ရေရှည်အကျိုးဆက်များ	၂၀	
၁၆။ နေရောင်ခြည် UVB rays, စီတာမင်ဒီနှင့် ကင်ဆာ ဆက်စပ်နေပုံ	၂၁	
၁၇။ အသက်ရှည်ရှည်နေချင်ကြပါသလား	၂၂	

မာတိကာ	4
၁။ ရာသီလာစဉ် ကိုက်ခဲခြင်း	၉၉
၂။ ကောင်းတဲ့အလုပ်တွေကို အကောင်းဆုံးစိတ်ထားနဲ့လုပ်နေသူ	၁၀၀
၃။ Chaw Sukhita ရဲ့ မှူးမတ်ခြင်း	၁၀၂

အခန်း (၃)	
ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ မေးမြန်းချက်များ	
၁။ အသက် ၈၂-နှစ်၊ သွေးတိုး၊ တစ်ပတ် ၃-ရက်ကျောက်ကပ်ဆေးရသူ	၁၀၅
၂။ အသက် ၄၂-နှစ်၊ Retinitis pigmentosa မျက်စိဝေဒနာရှင်	၁၀၇
၃။ Trigeminal neuralgia အာရုံကြောဝေဒနာရှင်	၁၁၀
၄။ Chronic inflammatory demyelinating polyneuropathy (CIDP)	၁၁၂
၅။ လေဖြတ်ခြင်းဆိုင်ရာအမေးအဖြေများ	၁၁၅
၆။ ပေါင်ထိပ်ရိုးပွနေသူ	၁၂၁
၇။ ရင်ပျံ၊ တစ်ခါတလေ ရင်တုန်သူ	၁၂၄
၈။ နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းရောဂါနဲ့ ပါကင်ဆန်ရောဂါ ဝေဒနာရှင်	၁၂၆
၉။ စစ်ဆေးချက်အဖြေများကောင်းပေမဲ့ လူနာကနေမကောင်း	၁၃၀
၁၀။ သည်းခြေကျောက်တည်ခြင်း အမေးအဖြေ	၁၃၂
၁၁။ သည်းခြေကျောက်ချေရန် သဘာဝနည်း	၁၃၅
၁၂။ ၇-နှစ်သမီးလေးရဲ့ ချောင်းဆိုးဝေဒနာ	၁၃၇
၁၃။ အိပ်ရာထဲ ဆီးသွားတဲ့ကလေးတွေ	၁၃၉
၁၄။ ခဲဆိပ်သင့်တဲ့ကလေးများ	၁၄၀
၁၅။ Myasthenia gravis ကြွက်သားများ အားမရှိဖြစ်လာခြင်း	၁၄၃
၁၆။ Duchene ရောဂါ	၁၄၇
၁၇။ သွေးလေးဘက်နာ	၁၄၈

မာတိကာ	5
၁။ ပညာရေးအတွက် အကြံပြုချက်	၁၄၉
၁၉။ အူနံရံယိုစိမ့်မှုကြောင့် ခြစ်သောရောဂါ Leaky gut syndrome	၁၅၁
၂၀။ Diarrhea ခေါ် ဝမ်းလျော့ခြင်း	၁၅၂
၂၁။ Sepsis (သွေးထဲမှာ ရောဂါပိုးအဆိပ်တက်ခြင်း)	၁၅၄
၂၂။ ဝမ်းသွားရင် သွေးပါဝေဒနာရှင်	၁၅၆
၂၃။ ကျောက်ကပ်ကျောက်မတည်ရအောင် ရောင်သင့်သောအရာများ	၁၅၇
၂၄။ နာခေါင်းအနံ့မရသူ	၁၆၀
၂၅။ LA မှလူငယ်လေးမေးခွန်း	၁၆၂
၂၆။ Autoimmune ကြောင့် ခြစ်လာတဲ့ အသည်းရောဂါ	၁၆၃
၂၇။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များသိဖွယ်	၁၆၆
၂၈။ D3 သောက်နေပါလျှင် D3 level ပြန်ကျသွားသူ	၁၆၈
၂၉။ ကော်ဖီချော်တဲ့ထဲထည့်တဲ့ Creamer	၁၇၁

အခန်း (၃)	
ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ မေးမြန်းချက်များ	
၁။ အသက် ၈၂-နှစ်၊ သွေးတိုး၊ တစ်ပတ် ၃-ရက်ကျောက်ကပ်ဆေးရသူ	၁၀၅
၂။ အသက် ၄၂-နှစ်၊ Retinitis pigmentosa မျက်စိဝေဒနာရှင်	၁၀၇
၃။ Trigeminal neuralgia အာရုံကြောဝေဒနာရှင်	၁၁၀
၄။ Chronic inflammatory demyelinating polyneuropathy (CIDP)	၁၁၂
၅။ လေဖြတ်ခြင်းဆိုင်ရာအမေးအဖြေများ	၁၁၅
၆။ ပေါင်ထိပ်ရိုးပွနေသူ	၁၂၁
၇။ ရင်ပျံ၊ တစ်ခါတလေ ရင်တုန်သူ	၁၂၄
၈။ နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းရောဂါနဲ့ ပါကင်ဆန်ရောဂါ ဝေဒနာရှင်	၁၂၆
၉။ စစ်ဆေးချက်အဖြေများကောင်းပေမဲ့ လူနာကနေမကောင်း	၁၃၀
၁၀။ သည်းခြေကျောက်တည်ခြင်း အမေးအဖြေ	၁၃၂
၁၁။ သည်းခြေကျောက်ချေရန် သဘာဝနည်း	၁၃၅
၁၂။ ၇-နှစ်သမီးလေးရဲ့ ချောင်းဆိုးဝေဒနာ	၁၃၇
၁၃။ အိပ်ရာထဲ ဆီးသွားတဲ့ကလေးတွေ	၁၃၉
၁၄။ ခဲဆိပ်သင့်တဲ့ကလေးများ	၁၄၀
၁၅။ Myasthenia gravis ကြွက်သားများ အားမရှိဖြစ်လာခြင်း	၁၄၃
၁၆။ Duchene ရောဂါ	၁၄၇
၁၇။ သွေးလေးဘက်နာ	၁၄၈

မာတိကာ	6
၁။ ပညာရေးအတွက် အကြံပြုချက်	၁၄၉
၁၉။ အူနံရံယိုစိမ့်မှုကြောင့် ခြစ်သောရောဂါ Leaky gut syndrome	၁၅၁
၂၀။ Diarrhea ခေါ် ဝမ်းလျော့ခြင်း	၁၅၂
၂၁။ Sepsis (သွေးထဲမှာ ရောဂါပိုးအဆိပ်တက်ခြင်း)	၁၅၄
၂၂။ ဝမ်းသွားရင် သွေးပါဝေဒနာရှင်	၁၅၆
၂၃။ ကျောက်ကပ်ကျောက်မတည်ရအောင် ရောင်သင့်သောအရာများ	၁၅၇
၂၄။ နာခေါင်းအနံ့မရသူ	၁၆၀
၂၅။ LA မှလူငယ်လေးမေးခွန်း	၁၆၂
၂၆။ Autoimmune ကြောင့် ခြစ်လာတဲ့ အသည်းရောဂါ	၁၆၃
၂၇။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များသိဖွယ်	၁၆၆
၂၈။ D3 သောက်နေပါလျှင် D3 level ပြန်ကျသွားသူ	၁၆၈
၂၉။ ကော်ဖီချော်တဲ့ထဲထည့်တဲ့ Creamer	၁၇၁

အခန်း (၄)	
ဉာဏ်ယှဉ်ပြီးသာ ရွေးချယ်ပါ (Informed Choice)	
၁။ မနွာကိုယ်ကို သဘာဝအစားအသောက်များဖြင့် ပြန်လည်ကုစား	၁၇၃
၂။ အသီးစားခြင်းနှင့် အသီးရည်သောက်ခြင်း	၁၇၄
၃။ အသားဖြူချင်သူများအတွက် ဗဟုသုတအိန်	၁၇၅
၄။ တရုတ်စားကြိုက်သူများအတွက်	၁၇၇
၅။ ပဲမျိုးစုံအကြောင်း	၁၇၇
၆။ Routine check-up လုပ်သူများ	၁၈၁
၇။ သွေးဖောက်စစ်ခန်းယှဉ်ချက်	၁၈၃

အခန်း (၄)	
ဉာဏ်ယှဉ်ပြီးသာ ရွေးချယ်ပါ (Informed Choice)	
၁။ မနွာကိုယ်ကို သဘာဝအစားအသောက်များဖြင့် ပြန်လည်ကုစား	၁၇၃
၂။ အသီးစားခြင်းနှင့် အသီးရည်သောက်ခြင်း	၁၇၄
၃။ အသားဖြူချင်သူများအတွက် ဗဟုသုတအိန်	၁၇၅
၄။ တရုတ်စားကြိုက်သူများအတွက်	၁၇၇
၅။ ပဲမျိုးစုံအကြောင်း	၁၇၇
၆။ Routine check-up လုပ်သူများ	၁၈၁
၇။ သွေးဖောက်စစ်ခန်းယှဉ်ချက်	၁၈၃

ဤစာအုပ်ပါအကြောင်းအရာများ၏ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းကိုဖြစ်စေ၊ တစ်ပုဒ်လုံးကိုဖြစ်စေ မူရင်း Post ပိုင်ရှင် ဆရာမကြီး Dr ခင်နွယ်ဝင်း၏ စာဖြင့် ရေးသား ခွင့်ပြုချက်မပါဘဲ ပြန်လည်ပုံနှိပ်ဖော်ပြခြင်း၊ ကူးယူဖြန့်ဝေခြင်းများ မပြုပါရန် အသိပေးတားမြစ်အပ်ပါသည်။