

မာတိကာ

လူမှုပေါင်းသင်းဆက်ဆံရင်း ရောဂါကင်းဝေးကြပါစေ ၀

- လူ့အချင်းချင်း ကူးစက်စေတတ်သောရောဂါများ ၁
- ကာလဝမ်းရောဂါ ၂
- ရောဂါလက္ခဏာများ ၃
- ကာလဝမ်းရောဂါအန္တရာယ် ၃
- လူအများသို့ ဝမ်းရောဂါမကူးစက်အောင် ကြိုတင်ကာကွယ်နည်း ၅
- ကာလဝမ်းရောဂါရှောင်ကြဉ်ရေးအကျဉ်းချုပ် ၅
- အမီးဘားဝမ်းကိုက်ရောဂါ ၆
- တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းမှုမကောင်းရင် ၇
- ဝမ်းကိုက်ဝေဒနာ အမြန်ပျောက်မှုဖြစ်မယ် ၈
- ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါ ၈
- ရေဓာတ်ကို အမြန်ပြည့်ဖို့ ၉
- လွယ်လွယ်မသောက်နဲ့ ၁၀
- အသီးအနှံတွေ ယင်နားစာမဖြစ်ဖို့ ၁၀
- ဝမ်းချုပ်ခြင်း ၁၁
- ဘာကြောင့် ဝမ်းချုပ်တာလဲ ၁၂
- ဝမ်းမချုပ်အောင် ဆောင်စရာများ ၁၃
- တိုက်ဖျိုက်ခေါ် အူရောင်ငနန်းဖျားရောဂါ ၁၄
- အူရောင်ငနန်းဖျားရောဂါရဲ့ ဆိုးဝါးတဲ့အခြေအနေ ၁၅
- အူရောင်ငနန်းဖျားကို ကြိုရှောင်ထားဖို့ ၁၆
- ပြင်းထန်သော အူအတက်ရောင်ခြင်း ၁၆
- အူအတက်ရောင်ခြင်းရဲ့လက္ခဏာများ ၁၇

- အူအတက်ရောင်ခြင်းရောဂါအခြေအနေ ၁၇
- အူအတက်ရောင်ခြင်းကို ကုသခြင်း ၁၈
- သွေးဒုလ္လာရောဂါ ၁၈
- ဝက်သက်ရောဂါ ၁၉
- ပြုစုစောင့်ရှောက်ပေးစရာတွေ ၂၁
- ကာကွယ်ဆေးထိုးထားမှ စိတ်ချရမယ် ၂၂
- ကြက်ညှာချောင်းဆိုးဒုက္ခအိုး ၂၂
- မိခင်တို့အတွက် ဒုက္ခအိုးရောဂါ ၂၃
- အသက်ရှူသံပျောက်အောင် ဆိုးတဲ့ချောင်း ၂၄
- ကြိုတင်ကာကွယ်ဆေးထိုးဖြစ်ရေးသာ အဓိက ၂၄
- အဖြစ်နည်းပေမယ့် ဆိုးဝါးတဲ့ ဆုံဆိုနာ ၂၅
- အသက်နှစ်နှစ်မှ ငါးနှစ်ကြား အဖြစ်များ ၂၆
- ဆော့ကစားရင်း ကူးစက်နိုင်တယ် ၂၆
- ရောဂါလက္ခဏာတွေပြသပုံက ၂၇
- ရောဂါလက္ခဏာပြပုံနဲ့ ကုသကြပုံ ၂၇
- ဟိုတုန်းက ကာကွယ်ကြပုံ ၂၈
- ပါးချိတ်ရောင်နာ ၂၉
- ဂျိတ်သိုးခေါ် ဂျာမန်ဝက်သက်ရောဂါ ၂၉
- ကာလဝမ်းရောဂါကာကွယ်ရေး အစီအစဉ်များ ၃၀

အစားအစာ မစားတတ်က ရောဂါလည်းရ ဝင့်ရကွ

- အစာအိမ်ရောဂါ ၃၂
- ပါးစပ်နာရောဂါ ၃၆
- ခံတွင်းသန့်ရှင်းရေးမလုပ်ခြင်းကြောင့် ၃၆
- ဝမ်းချုပ်ခြင်း ၃၈
- စားသောက်မှုများယွင်းခြင်းနဲ့ အာဟာရချို့တဲ့ခြင်း ၄၁
- အာဟာရဓာတ်ခြောက်မျိုးကို သိကြရမယ် ၄၂
- အရေးကြီးတဲ့ ဝိတာမင်ဓာတ်များ ၄၃
- စားသုံးမှုများယွင်းခြင်းနှင့် အာဟာရချို့တဲ့ခြင်း ၄၄
- ဝိတာမင်တို့အကြောင်း တနေတစောင်း ၄၄

မကြာခင်ဖြစ်တတ်သည့် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းနှင့်ဆိုင်သော ရောဂါများ

- သာမန် အအေးမိနာစေးချောင်းဆိုးခြင်း ၅၀
- အအေးမိနာစေးချောင်းဆိုး ဘာကြောင့်ဖြစ်ရတာလဲ ၅၁
- ခံစားရတဲ့ဝေဒနာလက္ခဏာများ ၅၂
- အအေးမိနာစေးချောင်းဆိုးခြင်း ၅၂
- ဆေးစပ်ပေးနေကြတယ် ၅၃
- ငါသောက်ရင်လည်း ပျောက်တယ်၊ သူ့ သောက်ရင်လည်း ပျောက်မယ် ၅၄
- နာစေးချောင်းဆိုးသက်သာစေမယ့် နည်းလမ်းများ ၅၅
- လည်ချောင်းအအေးကျပ်ထုပ်ပတ်နည်း ၅၆
- တုပ်ကွေး ကွေးဖူးကြပါသည် ၅၈
- အသက်ကြီးရွယ်အိုနှင့် တုပ်ကွေးအဖျား ၅၈
- တုပ်ကွေးဖြစ်ရခြင်းအကြောင်းများ ၅၉
- တုပ်ကွေးလူနာပြုရေး ၅၉
- ခြေထောက်ရေခွေးစိမ်ခြင်း ၆၀

မကြာခင်ဖြစ်တတ်သည့် အဆုတ်နှင့်ဆိုင်သောရောဂါများ

- နမိုးနီးယားအဆုတ်ရောင်ရောဂါ ၆၁
- ဘာကြောင့်ဖြစ်ရတာလဲ ၆၂
- လူနာခံစားနေရတဲ့အနေအထား ၆၂
- ရောဂါပိုးမွှားကာကွယ်တားဆီးရေး ၆၂
- ကူးစက်စေတတ်တဲ့အပြုအမူများ ၆၃
- လူနာပြုရကုသနည်း ၆၄
- ရင်ဘတ်အောင့်ခြင်းဝေဒနာ ၆၄
- ရင်ဘတ်အောင့်နာဆိုတာ ဘာလဲ ၆၄
- တစ်ခါဖြစ်ဖူးရင် သတိထားဆင်ခြင် ၆၅
- အခံရဆိုးလွန်းတဲ့ဝေဒနာ ၆၆