

မာတိကာ

စဉ် ခေါင်းစဉ် စာမျက်နှာ

အခန်း (၁)

ကြောင်းကျိုးဆက်ဆေးပညာ (Functional Medicine)

၁။ ကြောင်းကျိုးဆက်ကို အခြေခံပြီး ကုသသော ၂၁-ရာစု ဆေးပညာ	၁
၂။ သဘာဝဆေးများ၏ အာနိသင်	
သာဓက (၁) အသက်-၇၀ အာရုံကြောရောဂါရှင်	
Progressive supranuclear palsy PSP	၉
သာဓက (၂) ဆရာတော်ကြီးတစ်ပါးဆီမှ	၁၂
သာဓက (၃) GFR တက်လာသူ လူနာတစ်ဦး	၁၄
သာဓက (၄) Avascular necrosis ဝေဒနာရှင်	၁၅

အခန်း (၂)

သိုင်းရွိုက်အကြောင်း သိကောင်းစရာ

၁။ အရွယ်အားဖြင့် သေးသော်လည်း အင်အားကြီးသော သိုင်းရွိုက်ဂလင်း	၁၇
၂။ ဟိုက်ပိုသိုင်းရွိုက် Hypothyroidism လက္ခဏာများ	၁၈
၃။ ဟိုက်ပါသိုင်းရွိုက် Hyperthyroidism လက္ခဏာများ	၁၉
၄။ သိုင်းရွိုက်ဟော်မုန်းဓာတ်များလာခြင်း နှစ်မျိုး	၂၀
၅။ ဟိုက်ပါ hyper မှ ဟိုက်ပို hypo ဖြစ်သွားသူများ	၂၃
၆။ မပြောချင်တော့သော်လည်း ပြောရပါဦးမယ်	၂၄
၇။ ဟာရိုပိုတို သိုင်းရွိုက်ဒါတစ် Hashimoto Thyroiditis အပိုင်း (၁) - (၇)	၂၇

၈။ ဟာရိုပိုတိုသိုင်းရွိုက်ဒါတစ်နှင့် သိုင်းရွိုက်ကင်ဆာ	၄၅
၉။ ဟာရိုပိုတိုသိုင်းရွိုက်ဒါတစ်ဝေဒနာရှင် ဆရာတော်တစ်ပါး	၄၉
၁၀။ ခေတ်မီဆေးပညာအသိနှင့် ပရိယတ်အသိ ပေါင်းစပ်မိရာဝယ်	၅၁
၁၁။ သိုင်းရွိုက်ဟော်မုန်းနည်းနေတာ ကုစရာမလိုဘူးတဲ့လား	၅၃
၁၂။ ရုပ်တရားတွေရဲ့ ဖြစ်ကြောင်းဖြစ်တဲ့ ဥတု	၅၅
၁၃။ ရောဂါအတော်များများရဲ့အခြေခံ	၅၇
၁၄။ ဟိုက်ပိုသိုင်းရွိုက်ကုသမှုခံယူကြတဲ့အခါ ပြဿနာများ	၅၉
၁၅။ တေဇာဓာတ်ရဲ့ယွှင်းခြင်း အပိုင်း (၁) - (၆)	၆၁
၁၆။ သိုင်းရွိုက်နှင့် အမျိုးသမီးရောဂါများ	၆၉
(၁) ကိုယ်ဝန်မဆောင်နိုင်သူ အမျိုးသမီးဝယ်	၇၀
(၂) သားသမီးယူလိုသူ ဟာရိုပိုတိုသိုင်းရွိုက်ဒါတစ်အမျိုးသမီး	၇၂
၁၇။ ကိုယ်ဝန်ပျက်ကျခြင်း၏ အရေးကြီးသောအကြောင်းတစ်ခု	၇၅
၁၈။ သိုင်းရွိုက်ဟော်မုန်းနှင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များ	၇၈
၁၉။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် သိုင်းရွိုက်ဆေး ဆက်သောက်သင့်ပါသလား	၈၀
၂၀။ အသက် ၄၈-နှစ်, ဟိုက်ပိုသိုင်းရွိုက်နှင့် သားဒိမ်းအလုံး	၈၁
၂၁။ Painful Bladder Syndrome	၈၃
၂၂။ ကမ္ဘာတွင် သိုင်းရွိုက်ကင်ဆာဖြစ်နှုန်း မြင့်တက်နေ	၈၆
၂၃။ သိုင်းရွိုက်ဂလင်းထုတ်ခံထားရသူများ	၈၈
၂၄။ မိတ်ဆွေများအားလုံး သင်ခန်းစာယူကြရန်အတွက်	၉၁
၂၅။ ဟိုက်ပိုသိုင်းရွိုက် Hypothyroid နှင့် ကင်ဆာနောက်တစ်မျိုး	၉၄
၂၆။ သိုင်းရွိုက်ဟော်မုန်းနဲ့ စိတ်ရောဂါများ	၉၆
၂၇။ စိတ်ရောဂါရှင်နောက်တစ်ဦး	၉၈
၂၈။ သိုင်းရွိုက်ဟော်မုန်း စစ်ဆေးချက်များ အပိုင်း (၁) - (၄)	၉၉

အခန်း (၃)

ဆီးရို၊ သွေးတိုး၊ နှလုံးသွေးကြောပိတ်နှင့် အဆီအကြောင်း

၁။ ဆီးရိုရောဂါအကြောင်း သိကောင်းစရာ အပိုင်း (၁) - (၂)	၁၀၃
၂။ ဆီးရိုအမျိုးအစား ၂-မျိုး	၁၁၀
၃။ ဆီးရိုမဖြစ်အောင်ထိန်းနိုင်အောင် ကာကွယ်ပေးနိုင်မည့်နည်းလမ်းများ	၁၁၂
၄။ သွေးတိုးရောဂါ	၁၁၃
၅။ သွေးတိုးရောဂါအကြောင်း နောက်ဆက်တွဲ	၁၁၈
၆။ သွေးတိုးရောဂါနဲ့ ကျွန်ုပ်တို့အတွေ့အကြုံ	၁၂၀
၇။ နှလုံးသွေးကြောပိတ်ရောဂါအကြောင်း အပိုင်း (၁) - (၆)	၁၂၂
၈။ ဆေးပညာဘက်ပေါင်းစုံ ပေါင်းစည်းပြီး ကုသသော နှလုံးရောဂါအတွက်ကုသရာဝန်ကြီးတစ်ဦး၏ အကြံပြုမှု	၁၃၁
၉။ နှလုံးသွေးကြောပိတ်ရောဂါဆိုင်ရာကျန်းမာရေးသတင်းတစ်ပုဒ်	၁၃၃
၁၀။ Face book မိတ်ဆွေတစ်ယောက်ရဲ့အမေး	၁၃၅
၁၁။ အဆီအကြောင်း ဗဟုသုတ	၁၃၇
(၁) အဆီအကြောင်းကို နားလည်ရန် အရေးကြီးပုံ	၁၃၇
(၂) အဆီအမျိုးအစားများဖွဲ့စည်းထားပုံ	၁၄၀
(၃) Saturated Fat ပြည့်ဝအဆီအကြောင်း	၁၄၂
(၄) Unsaturated Fat မပြည့်ဝအဆီအကြောင်း	၁၄၃
၁၂။ အဆီနှင့် ကစိဓာတ်အကြောင်း သိကောင်းစရာ	၁၄၅
၁၃။ စားသင့်သောအဆီနှင့် ရှောင်သင့်သောအဆီ	၁၄၇
၁၄။ စာဖတ်ပရိသတ်နှစ်ဦး၏ကိုယ်တွေ့ အုန်းဆီချက်နှင့် ဝက်ဆီ	၁၅၀
၁၅။ Triglycerides နှင့် အုန်းဆီ	၁၅၁
၁၆။ ထောပတ် Butter နှင့် ဂီး Ghee ဗဟုသုတ	၁၅၃

၁၇။ အုန်းဆီ ထောပတ်နှင့် ဉာဏလုပ်သား	၁၅၄
၁၈။ Omega 6 & Omega 3 oils (Polyunsaturated fatty acids)	၁၅၅
၁၉။ အဆီနှင့် စိတ်ရောဂါရှင်များ	၁၅၇
၂၀။ Saturated Fats ပြည့်ဝအဆီနှင့် စိတ်ဝင်စားစရာဖော်ပြချက်	၁၆၀
၂၁။ အဆီအကြောင်း ဗဟုသုတအနု	၁၆၁
၂၂။ အဆီစားရမှာ ကြောက်ကြသောသူများအတွက်	၁၆၃
၂၃။ ကိုလက်စရောဂါကို ရန်သူသဖွယ်သတ်မှတ်ပြီး မကျကျအောင် ရှုနေမယ်ဆိုရင်တော့လည်း ...	၁၆၅
၂၄။ ပြည့်ဝအဆီအကြောင်းသိကောင်းစရာ	၁၆၇
၂၅။ ကလေးငယ်တို့ရဲ့ကျန်းမာရေး မိဘများလက်ထဲတွင် ရှိပါတယ်	၁၇၁
၂၆။ Ketogenic diet	၁၇၁

အခန်း (၄)

မျက်စိ၊ နား၊ သွား ခံတွင်း ကျန်းမာရေးနှင့် ဖြည့်စွက်ဓာတ်စာများ

၁။ မျက်စိကျန်းမာရေး	၁၇၅
၂။ နားကျန်းမာရေး	၁၇၉
၃။ သွားနှင့် ခံတွင်းကျန်းမာရေး	၁၈၂
၄။ ဦးနှောက်အတွက် မရှိမဖြစ်သည့် ဖြည့်စွက်ဓာတ်စာများ	၁၈၃
၅။ CoQ10 (Ubiquinone) အကြောင်း သိကောင်းစရာ	၁၈၄
၆။ Magnesium မဂ္ဂနီဆီယမ်	၁၈၇
၇။ Selenium ဆီလီနီယမ်	၁၉၂

၈။ မယ်လတိုနင် Melatonin	၁၉၃
၁၀။ L Carnitine နှင့် Acetyl L Carnitine ကွာခြားချက်	၁၉၄
၁၁။ Glutathione, N-Acetyl -L - Cysteine, R Lipoic acid	၁၉၅
၁၂။ Vitamin B12	၁၉၉
၁၃။ B Vitamins မှီခိုဖို့ အရေးကြီးပုံ	၂၀၁

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