

အခန်း (၁)

ဆီးကျောက်တည်ရောဂါဆိုသည်မှာ

နိဒါန်း	၁
၁. ၁။ ဆီးကျောက်တည်ရောဂါ၏ သမိုင်းကြောင်း	၂
၁. ၂။ ဆီးကျောက်တည်ရောဂါဆိုသည်မှာ	၃
၁. ၃။ ဆီးကျောက်တည်ရောဂါဖြစ်ပွားမှုနှုန်း	၃
၁. ၄။ ဆီးကျောက်အမျိုးအစားများ	၄
၁. ၅။ ဆီးကျောက်တည်ရောဂါလက္ခဏာများ	၇
၁. ၆။ ဆီးကျောက် ရှိ မရှိ ဘယ်လိုသိနိုင်မလဲ	၈
၁. ၇။ ဆီးကျောက်တည်ရောဂါ၏ နောက်ဆက်တွဲပြဿနာများ	၁၂
၁. ၈။ ဆီးကျောက်တည်ရောဂါဖြစ်ရသည့်အကြောင်းရင်း	၁၃
၁. ၉။ နာနိဘတ်တီးရီးယားနှင့် ဆီးကျောက်တည်ရောဂါဆက်စပ်မှု	၁၄

အခန်း (၂)

ဆီးကျောက်တည်ရောဂါကိုကာကွယ်ခြင်း

၂. ၁။ ရေများများသောက်ဖို့အရေးပါ	၁၆
၂. ၂။ သဘာဝသစ်သီးဖျော်ရည်များကိုသောက်နိုင်	၁၇
၂. ၃။ သဘာဝမဟုတ်သည့်အချို့ရည်များကို ရှောင်သင့်	၁၈
၂. ၄။ ကဖင်းဓာတ် (Caffeine) နှင့် ဆီးကျောက်တည်ရောဂါဆက်စပ်မှု	၁၉

၂. ၅။ နွားနို့နှင့်ဆီးကျောက်ဆက်စပ်မှု	၁၉
၂. ၆။ ကွမ်းစားတာကိုရှောင်ပါ	၂၀
၂. ၇။ ဆီးကျောက်တည်စေနိုင်သည့် ကလီစာနှင့်အသားများ	၂၁
၂. ၈။ ဆီးကျောက်ကိုကာကွယ်နိုင်သည့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ	၂၂
၂. ၉။ အမျှင်ဓာတ်များနှင့် ဆီးကျောက်တည်ရောဂါ	၂၃
၂. ၁၀။ ဝိတာမင်များနှင့် ဆီးကျောက်တည်ရောဂါ	၂၃
၂. ၁၁။ ဆီးကျောက်တည်ရောဂါကိုအားပေးသည့် အငန်ဓာတ်	၂၆
၂. ၁၂။ နေ့စဉ်ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုပြုလုပ်ပေးရန်လို	၂၇

အခန်း (၃)

ဆီးကျောက်တည်ရောဂါကို ကုသခြင်း

၃. ၁။ ဆီးကျောက်တည်ရောဂါကို ကုသနိုင်သော သဘာဝဆေးဖက်ဝင်အပင်များ	၂၉
၃. ၂။ ကျောက်ခြေစက်ဖြင့်ခြေခြင်း (ESWL) (Extracorporeal Shock-Wave Lithotripsy)	၃၇
၃. ၃။ ခွဲစိတ်ကုသခြင်း	၄၁

နိဂုံးချုပ်	၄၃
References	၄၄
ဝေါဟာရစာရင်း	၄၅