

<b>ဘဝလက်တွဲဖော်အစစ် ပရိုဘိုင်အိုတစ်</b>	
<b>နိဒါန်း</b>	၁
<b>အခန်း (၁) ကျွန်ုပ်တို့၏ဘဝလက်တွဲဖော်အစစ်</b>	၃
၁.၁ သမိုင်းနောက်ခံ	၃
၁.၂ ပရိုဘိုင်အိုတစ်ကို ရှာဖွေတွေ့ရှိခြင်း	၅
၁.၃ ပရိုဘိုင်အိုတစ်ဆိုသည်မှာ	၇
၁.၄ ပရိုဘိုင်အိုတစ်၏အစားအစာ ပရိုဘိုင်အိုတစ်	၉
၁.၅ အကျိုးပြုစွန့်ပစ်ပစ္စည်း မက်တာဘိုင်အိုတစ်	၁၁
၁.၆ လက်တွဲဖော်ရုံမည်	၁၃
<b>အခန်း (၂) ပရိုဘိုင်အိုတစ်၏ လုပ်ငန်းဆောင်တာများ</b>	၁၅
၂.၁ အကာအရံခိုင်းသဖွယ် ကာကွယ်ပေးခြင်း	၁၅
၂.၂ အစာခြေဖျက်ပြီး အာဟာရဓာတ်များ စုပ်ယူရာ၌ အထောက်အကူပြုခြင်း	၁၆
၂.၃ ရောဂါပိုးမွှားများကို တိုက်ဖျက်နှိမ်နင်းပေးခြင်း	၁၇
၂.၄ ဓနာကိုယ်စုခံအားစနစ်ကို မျှတအောင်ထိန်းညှိပေးခြင်း	၁၈
၂.၅ ဗီတာမင်က ထုတ်လုပ်ပေးခြင်း	၁၉
၂.၆ ဗီတာမင်ဘီ-၁၂ ထုတ်လုပ်ပေးခြင်း	၂၃
၂.၇ ပရိုဘိုင်အိုတစ်ဖြင့် ကာကွယ်ကုသပေးနိုင်သောရောဂါများ	၂၈
<b>အခန်း (၃) ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါနှင့် ပရိုဘိုင်အိုတစ်</b>	၂၉
၃.၁ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါကို ကာကွယ်၊ ကုသခြင်း	၂၉
၃.၂ ဓရီးသွားစဉ်ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောဖြစ်သူများ	၃၀
၃.၃ နွားနို့နှင့် မတည့်၍ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောဖြစ်ခြင်း	၃၁
၃.၄ ကလေးသူငယ်များ၌ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောဖြစ်ခြင်း	၃၂
၃.၅ ပရိုဘီယိုတစ်များကြောင့် ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောဖြစ်ခြင်း	၃၄
၃.၆ ဓာတ်ရောင်ခြည်ဖြင့်ကုသမှုကြောင့်ဖြစ်ပွားရသော ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါကို ကာကွယ်ပေးခြင်း	၃၅
၃.၇ နာတာရှည်ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါ	၃၇

<b>အခန်း (၄) ကင်ဆာရောဂါအမျိုးမျိုးနှင့် ပရိုဘိုင်အိုတစ်</b>	၃၉
၄.၁ ချက်သမ္မတနိုင်ငံ၊ သိပ္ပံအကယ်ဒမီ၌ပြုလုပ်ခဲ့သော သုတေသနစာတမ်း	၃၉
၄.၂ အမေရိကန်နိုင်ငံရှိ ဇလော်ရီဒါတက္ကသိုလ်နှင့် ကိုလံဘီယာတက္ကသိုလ် တို့၌ သုတေသနပြုလုပ်မှုများ	၄၂
၄.၃ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု၊ မြောက်ကာရိုလိုင်းနားတက္ကသိုလ်၌ပြုလုပ် ခဲ့သော သုတေသနစာတမ်း	၄၅
၄.၄ အမေရိကန်နိုင်ငံ၊ ဖီလာဒဲဖီးယားရှိ ဖောက်စ်ချွန်ကင်ဆာဌာန၌ပြုလုပ် ခဲ့သော သုတေသနစာတမ်း	၄၇
၄.၅ ပရိုဘိုင်အိုတစ်များကို ကင်ဆာရောဂါကုသရာ၌ အသုံးပြုနိုင်ကြောင်း ၂၀၁၇ ခုနှစ်တွင် နောက်ဆုံးပြုလုပ်ခဲ့သည့် သုတေသနစာတမ်း	၄၈
၄.၆ အူမကြီးကင်ဆာနှင့် ပရိုဘိုင်အိုတစ်	၅၀
၄.၇ ပန်ကရိယကင်ဆာနှင့် ပရိုဘိုင်အိုတစ်	၅၃
<b>အခန်း (၅) အော်တိုအင်မြူးရောဂါများနှင့် ပရိုဘိုင်အိုတစ်</b>	၅၅
၅.၁ အော်တိုအင်မြူးရောဂါဆိုသည်မှာ	၅၅
၅.၂ အော်တိုအင်မြူးရောဂါဖြစ်ပွားရသော အကြောင်းအရင်း	၅၅
၅.၃ အော်တိုအင်မြူးရောဂါအမျိုးမျိုး	၅၇
၅.၄ အော်တိုအင်မြူးရောဂါလက္ခဏာများ	၆၃
၅.၅ အော်တိုအင်မြူးရောဂါကို ကုသခြင်း	၆၄
၅.၆ အော်တိုအင်မြူးရောဂါသည် အစားအသောက်နှင့် အူတွင်းရှိ ပရိုဘိုင်အိုတစ် ဘက်တီးရီးယားများနှင့် ဆက်စပ်မှုရှိကြောင်း လေ့လာတွေ့ရှိချက်	၆၇
<b>အခန်း (၆) ဆိုရီရေစစ်ရောဂါနှင့် ပရိုဘိုင်အိုတစ်</b>	၆၉
၆.၁ ဆိုရီရေစစ်ဆိုသည်မှာ	၆၉
၆.၂ ဆိုရီရေစစ်ဖြစ်ပွားရသော အကြောင်းအရင်း	၆၉
၆.၃ ဆိုရီရေစစ်ဖြစ်ပွားရသော အကြောင်းအရင်း	၇၀
၆.၄ ဆိုရီရေစစ်ကို ကုသခြင်း	၇၁
၆.၅ ပရိုဘိုင်အိုတစ်၏အခန်းကဏ္ဍ	၇၂
၆.၆ အိန္ဒိယနိုင်ငံ၌ပြုလုပ်သော သုတေသန	၇၂
၆.၇ နယ်သာလန်နိုင်ငံ၌လေ့လာမှုစာတမ်း	၇၄
၆.၈ အင်္ဂလန်နိုင်ငံ၌လေ့လာမှုစာတမ်း	၇၅
၆.၉ အမေရိကန်နိုင်ငံတွင်ပြုလုပ်သည့် သုတေသနစာတမ်း	၇၆
၆.၁၀ ခြုံငုံသုံးသပ်ချက်	၇၈

<b>အခန်း (၇) သွေးလေးဖက်နာရောဂါနှင့် ပရိုဘိုင်အိုတစ်</b>	၇၉
၇.၁ သွေးလေးဖက်နာရောဂါဆိုသည်မှာ	၇၉
၇.၂ သွေးလေးဖက်နာခြင်းပွားလေ့ရှိသူများ	၈၀
၇.၃ သွေးလေးဖက်နာခြင်းပွားရသော အကြောင်းအရင်း	၈၀
၇.၄ သွေးလေးဖက်နာ၏ ရောဂါလက္ခဏာများ	၈၂
၇.၅ သွေးလေးဖက်နာအတွက် စမ်းသပ်စစ်ဆေးမှုများ	၈၆
၇.၆ သွေးလေးဖက်နာကို ကုသခြင်း	၈၇
၇.၇ သွေးလေးဖက်နာရောဂါကို အနောက်တိုင်းဆေးများနှင့် ကုသခြင်း	၈၈
၇.၈ သွေးလေးဖက်နာနှင့် အနုအထိုင်အစားအသောက်	၈၉
၇.၉ သွေးလေးဖက်နာရောဂါအတွက် အသုံးပြုသည့် သဘာဝဆေးဝါးများ	၉၁
၇.၁၀ သွေးလေးဖက်နာရောဂါကို ပရိုဘိုင်အိုတစ်ဖြင့် ကုသသည့် သုတေသနစာတမ်းများ	၉၄
<b>အခန်း (၈) SLE (ခေါ်) အရေပြားလေးဖက်နာနှင့် ပရိုဘိုင်အိုတစ်</b>	၉၇
၈.၁ အရေပြားလေးဖက်နာဆိုသည်မှာ	၉၇
၈.၂ အော်တိုအင်မြူးရောဂါဆိုသည်မှာ	၉၈
၈.၃ အရေပြားလေးဖက်နာရောဂါ ဖြစ်ပွားရသော အကြောင်းအရင်းများ	၉၉
၈.၄ လူတစ်ယောက်တွင် အရေပြားလေးဖက်နာရောဂါ ရှိ/မရှိ သိနိုင်သည့် နည်းလမ်းများ	၁၀၀
၈.၅ အရေပြားလေးဖက်နာရောဂါကို ကုသခြင်း	၁၀၂
၈.၆ အရေပြားလေးဖက်နာရောဂါနှင့် ပရိုဘိုင်အိုတစ် ဆက်စပ်မှုဆိုင်ရာ သုတေသနစာတမ်းများ	၁၀၈
<b>အခန်း (၉) အလားရှိနှင့် ပရိုဘိုင်အိုတစ်</b>	၁၁၁
၉.၁ ဓာတ်မတည့်ခြင်းများကို သက်သာစေခြင်း	၁၁၁
၉.၂ ကလေးငယ် နှင်းစူရောဂါကို ကာကွယ်ပေးခြင်း	၁၁၃
၉.၃ တစ်နှစ်အထက်ကလေးများနှင့် လူကြီးများတွင်ဖြစ်သည့် နာတာရှည်နှင်းစူရောဂါကို သက်သာစေခြင်း	၁၁၄
၉.၄ အလားရှိကြောင့် နာခေါင်းရောင်ခြင်းကို သက်သာစေခြင်း	၁၁၆
၉.၅ ပန်းနာရင်ကြပ်ရောဂါကို သက်သာစေခြင်း	၁၁၈

<b>အခန်း (၁၀) အမျိုးသမီးများအဖြူဆင်းရောဂါနှင့် ပရိုဘိုင်အိုတစ်</b>	၁၂၃
၁၀.၁ အမျိုးသမီးများအဖြူဆင်းရောဂါ၏ အကြောင်းအရင်းများ	၁၂၃
၁၀.၂ အမျိုးသမီးများအဖြူဆင်းရောဂါ၏ အကြောင်းအရင်းများကို ပြောင်းလဲစေသော အရာများ	၁၂၅
၁၀.၃ အမျိုးသမီးများအဖြူဆင်းရောဂါ၏ ပရိုဘိုင်အိုတစ်များက ကာကွယ်ပေးနိုင်သော ရောဂါပိုးများ	၁၂၇
၁၀.၄ အမျိုးသမီးများအဖြူဆင်းရောဂါမှ ကာကွယ်ပေးခြင်း	၁၂၈
<b>အခန်း (၁၁) သွားနှင့်ခံတွင်းကျန်းမာရေးနှင့် ပရိုဘိုင်အိုတစ်</b>	၁၃၁
၁၁.၁ ခံတွင်းရှိ အကုဒီဝိုင်းများ	၁၃၁
၁၁.၂ ခံတွင်း၌ တွေ့ရလေ့ရှိသည့် ရောဂါပိုးများ	၁၃၃
၁၁.၃ သွားချိုး၏ ဆိုးကျိုးများ	၁၃၅
၁၁.၄ ခံတွင်းအနံ့ဆိုးခြင်းကို မျောက်ကင်းစေသော ပရိုဘိုင်အိုတစ်	၁၃၈
၁၁.၅ ခံတွင်း၌ တွေ့ရလေ့ရှိသည့် ပရိုဘိုင်အိုတစ်များ	၁၄၁
၁၁.၆ တံတွေး၏ အရေးပါမှု	၁၄၈
၁၁.၇ သွားပိုးစားရောဂါနှင့် ပရိုဘိုင်အိုတစ်	၁၅၀
၁၁.၈ ပရိုဘိုင်အိုတစ်များ၏ သွားနှင့်ခံတွင်းဆိုင်ရာ နိုင်ငံတကာ သုတေသနစာတမ်းများ	၁၅၂
<b>အခန်း (၁၂) ပရိုဘိုင်အိုတစ်အမျိုးအစားများ</b>	၁၅၇
၁၂.၁ ဌာနေဘက်တီးရီးယား	၁၅၈
၁၂.၂ ခေတ္တနေဘက်တီးရီးယား	၁၅၈
၁၂.၃ ဓနာကိုယ်တစ်စုလုံးအတွက် အရေးအပါဆုံး ပရိုဘိုင်အိုတစ်များ	၁၅၉
၁၂.၄ ပရိုဘိုင်အိုတစ်များကို ရောဂါအလိုက်ရွေးချယ်အသုံးပြုခြင်း	၁၇၄
<b>အခန်း (၁၃) ပရိုဘိုင်အိုတစ်ပါဝင်သော အစားအစာများ</b>	၁၈၁
၁၃.၁ အချဉ်ဖောက်ထားသော အစားအစာများ	၁၈၂
၁၃.၂ အစားအစာများတွင်ပါဝင်သည့် ပရိုဘိုင်အိုတစ်ပမာဏ	၁၈၄
၁၃.၃ ပရိုဘိုင်အိုတစ်ပါဝင်မှုအများဆုံး အစားအစာများ	၁၈၅

<b>အခန်း (၁၄) ပရိုဘိုင်အိုတစ်ဆေးဝါးများ</b>	၁၉၇
၁၄.၁ ပရိုဘိုင်အိုတစ်ဆေးဝါးအမျိုးအစားများ	၁၉၇
၁၄.၂ ပရိုဘိုင်အိုတစ်ဆေးဝါးများ ထုတ်လုပ်ခြင်း	၂၀၀
၁၄.၃ ပရိုဘိုင်အိုတစ်ဆေးဝါးများ ပြုလုပ်သည့် ပုံသဏ္ဍာန်	၂၀၆
၁၄.၄ ပရိုဘိုင်အိုတစ်ဆေးဝါးများကို အသုံးပြုသင့်သူများ	၂၀၈
၁၄.၅ ပရိုဘိုင်အိုတစ်ဆေးဝါးများအသုံးပြုမည်ဆိုလျှင် သတိပြုရမည့် အချက်များ	၂၁၂
၁၄.၆ မလိုလားအပ်သော အာနိသင်များ ရှိပါက ဆောင်ရွက်ရန်များ	၂၁၆
၁၄.၇ မြန်မာနိုင်ငံအတွင်း ဝယ်ယူရရှိနိုင်သော ပရိုဘိုင်အိုတစ်ဆေးဝါးများ	၂၁၇
<b>နိဒါန်း</b>	၂၂၁
<b>REFERENCES</b>	၂၂၃
<b>ဝေါဟာရစာရင်း</b>	၂၃၀