

မာတိကာ

အမှာစာ

အခန်း (၁)
 သွေးချိုရောဂါအခြေခံအကြောင်းအချက်များ

- သွေးချိုရောဂါ
- သွေးချိုရောဂါသမိုင်း
- ကမ္ဘာပေါ်တွင်သွေးချိုဖြစ်ပွားမှုအခြေအနေ
- သွေးချိုရောဂါဖြစ်ပွားခြင်းအကြောင်းရင်းများ
- သွေးချိုရောဂါအမျိုးအစားများ
- သွေးချိုရောဂါ၏လက္ခဏာများ
- သွေးချိုရောဂါရှိ/မရှိ စစ်ဆေးသင့်သူများ
- ဆီးတွင် သကြားဓာတ်စစ်ဆေးခြင်း
- သွေးချိုရောဂါဟု သတ်မှတ်ခြင်း
- သွေးချိုတိုင်းစက်များ
- ဟေမိုဂလိုဘင် အဝမ်းစိ ဆိုသည်မှာ
- ဟေမိုဂလိုဘင် - အေ - ဝမ်း - စိ စစ်ဆေးခြင်း

အခန်း (၃)
 သွေးချိုရောဂါကုသခြင်း

- သွေးချိုရောဂါကာကွယ်ခြင်း
- သွေးချိုရောဂါပျောက်နိုင်ပါသလား
- သွေးချိုရောဂါရှိကြောင်း စတင်သိသည့်အချိန်
- သွေးချိုရောဂါကုသခြင်း၏အခြေခံသဘောတရား
- သွေးချိုသောက်ဆေးများ
- သွေးချိုကျဆေးသောက်ခြင်း
- သွေးချိုသောက်ဆေးမတိုးတော့ခြင်း
- သွေးချိုကျဆေးအသစ်များ
- အင်ဆူလင်ထိုးဆေး
- အင်ဆူလင်ထိုးခြင်း
- သွေးချိုလူနာသောက်သင့်သောအခြားဆေးများ (သွေးတိုးကျဆေး၊ သွေးကျဆေး၊ စတက်တင်)

အခန်း (၄)
 သွေးချိုရောဂါနှင့် အစားအစာဆင်ခြင်ခြင်း

- သွေးချိုအစားအစာ
- ပုံမှန်လူတစ်ယောက်အတွက်အစားအစာ
- သွေးချိုအစားအစာ၏အခြေခံသဘောတရား
- သွေးချိုအစားအစာ၏ရည်ရွယ်ချက်
- အစားအစာတို့၏သွေးချိုမြှင့်တက်အား (ဂျီအိုင်)
- အခြေခံကစိဓာတ် သို့မဟုတ် ရိုးရိုး ကစိဓာတ်
- သွေးချိုလူနာ စားသင့်သည့် ကစိဓာတ် ပမာဏ
- အစားအစာသော အစားအစာများ (ဆန်၊ ဂျုံ၊ ပဲ၊ အစေ့အဆန်၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ သစ်သီး၊ နို့နှင့် နို့ထွက်အစားအစာများ)

အခန်း (၂)
 သွေးချိုနှင့်ယှဉ်တွဲ ပြဿနာများ၊ ရောဂါများ

- သွေးချိုနှင့် သွေးတိုး
- သွေးချိုနှင့် သွေးတွင်းအဆီများခြင်း
- သွေးချိုနှင့် အဝလွန်ခြင်း
- သွေးချိုနှင့် အသည်းပြဿနာများ
- သွေးချိုနှင့် ဆေးလိပ်
- သွေးချိုနှင့် အရက်

- သွေးချိုအစားအစာ
- ပုံမှန်လူတစ်ယောက်အတွက်အစားအစာ
- သွေးချိုအစားအစာ၏အခြေခံသဘောတရား
- သွေးချိုအစားအစာ၏ရည်ရွယ်ချက်
- အစားအစာတို့၏သွေးချိုမြှင့်တက်အား (ဂျီအိုင်)
- အခြေခံကစိဓာတ် သို့မဟုတ် ရိုးရိုး ကစိဓာတ်
- သွေးချိုလူနာ စားသင့်သည့် ကစိဓာတ် ပမာဏ
- အစားအစာသော အစားအစာများ (ဆန်၊ ဂျုံ၊ ပဲ၊ အစေ့အဆန်၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ သစ်သီး၊ နို့နှင့် နို့ထွက်အစားအစာများ)

- သွေးချိုရောဂါနှင့် အဆီစားခြင်း
- ထရန်(စ်)ဖက် (Trans - fat)
- ဗိုက်ဘာ သို့မဟုတ် အမျှင်ပါသောအစားအစာများ
- သကြားတု
- သွေးချိုနှင့်ဆား
- သွေးချိုလူနာသက်သတ်လွတ်စားခြင်း
- သွေးချိုရောဂါနှင့် ဗိုက်ဘာမင် အားဆေး

အခန်း (၅)
 သွေးချိုရောဂါနှင့် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားအားကစား

- သွေးချိုရောဂါနှင့် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားအားကစား
- လေ့ကျင့်ခန်းအမျိုးအစား
- နေ့စဉ် လူနေမှုပုံစံ

အခန်း (၆)
 သွေးချိုရောဂါထိန်းသိမ်းမှုကောင်း၊ မကောင်းစစ်ဆေးခြင်း

- သွေးချိုလူနာဆရာဝန်ပုံမှန်ပြခြင်း၊ ပုံမှန်ဆေးစစ်ခြင်း
- သွေးချိုရောဂါထိန်းသိမ်းမှုကောင်း၊ မကောင်း သုံးသပ်ခြင်း
- သွေးတွင်းသကြားဓာတ်စစ်ဆေးခြင်း
- ရှိသင့်သည့် သွေးချိုပမာဏ
- ရှိသင့်သည့် အဝမ်းစိ
- အခြားစံနှုန်းများ
- ရှိသင့်သည့် သွေးပေါင်ချိန်
- ရှိသင့်သည့် သွေးတွင်းအဆီပမာဏ
- ဖိစိကိုယ်ကို ဖိစိကိုယ်တိုင်ပြုစောင့်ရှောက်ခြင်း

အခန်း (၇)
 သွေးချိုရောဂါ၏ နောက်ဆက်တွဲပြဿနာများ

- သွေးချိုရောဂါ၏ နောက်ဆက်တွဲပြဿနာများ
- သွေးချိုလူနာတွင် ရောဂါပိုးဝင်ခြင်း
- သွေးချိုကြောင့် သွေးကြောငယ်များထိခိုက်ပျက်စီး၍ဖြစ်သော နောက်ဆက်တွဲရောဂါများ
- သွေးချိုရောဂါနှင့် နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းခြင်း
- သွေးချိုရောဂါနှင့် လေဖြတ်ခြင်း
- သွေးချိုရောဂါနှင့် မျက်စိ
- သွေးချိုရောဂါနှင့် ကျောက်ကပ်ပျက်စီးခြင်း
- သွေးချိုရောဂါနှင့် အာရုံကြောပြဿနာ
- သွေးချိုရောဂါနှင့် ပန်းသေခြင်း
- သွေးချိုရောဂါနှင့် ခြေထောက်

အခန်း (၈)
 သွေးချိုရောဂါအရေးပေါ်အခြေအနေများ

- သွေးချိုအလွန်အကျွံနည်းခြင်း (ဟိုက်ပို)
- သွေးချိုဆိပ်တက်ခြင်း

အခန်း (၉)
 သွေးချိုရောဂါအကြောင်း အထွေထွေ

- ကလေးသူငယ် သွေးချိုရောဂါ
- သက်ကြီးရွယ်အို သွေးချိုလူနာ
- သွေးချိုရောဂါနှင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်း

အခန်း (၈)
 သွေးချိုရောဂါ၏ နောက်ဆက်တွဲပြဿနာများ

- သွေးချိုရောဂါနှင့် နို့တိုက်ခြင်း
- သွေးချိုရောဂါနှင့် ပဋိသန္ဓေတားခြင်း
- သွေးချိုရောဂါနှင့် ဓာတ်ဆားရည်
- သွေးချိုရောဂါနှင့် ယာဉ်မောင်းခြင်း
- သွေးချိုလူနာ ခရီးသွားခြင်း
- အောင်မြင်ကျော်ကြား သွေးချိုလူနာများ
- သွေးချိုရောဂါအနာဂတ်

ဗိုလ်ကြီးစာအုပ်များ

အခန်း (၉)
 သွေးချိုရောဂါအကြောင်း အထွေထွေ

- ကလေးသူငယ် သွေးချိုရောဂါ
- သက်ကြီးရွယ်အို သွေးချိုလူနာ
- သွေးချိုရောဂါနှင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်း