

O B S A H

VÝVOJ MUŽE

Dětství	7
Kojenecké období (do jednoho roku)	7
Batoletcí období (od jednoho roku do tří let).....	8
Předškolní období (od tří do šesti let)	8
Mladší školní věk (od šesti do jedenácti let)	11
Puberta.....	13
Dvanáct let	13
Patnáct let	14
Tannerovy etapy	16
Hormonální změny v průběhu puberty....	17
Dospívání a mládí.....	19
Charakteristika dospívajících.....	19
Časté problémy dospívání.....	20
Mužský močopohlavní aparát	22
Spermie.....	23
Dospělost	25
Dospělý mladý muž.....	25
Střední věk	28
Zralý dospělý.....	30
Stáří.....	33
Změny ve tváři.....	34
Změny smyslového vnímání.....	36

ZDRAVÍ MUŽE

Pravidelné lékařské prohlídky	39
Kontrola zraku.....	42
Kontrola sluchu.....	43
Hematologické a biochemické laboratorní vyšetření.....	45
Rozbor moči	48
Zdraví srdce	49
Urologické a andrologické vyšetření.....	51
Urologické vyšetření	51
Vyšetření prostaty.....	53
Sigmoidoskopie a kolonoskopie.....	54
Strava a výživa	57
Proč jíme	57
Energie z potravin	59
Vitaminy a minerály	62

Zdravá a vyvážená strava	63
Stravování v různých obdobích života....	65
Poruchy příjmu potravy.....	69
Anorexie a bulimie.....	70
Jaké jsou příčiny?	72
Obezita	74
Jak snížit váhu	78
Hyperlipidemie	79
Cukrovka	81
Dieta osob s cukrovkou	85
Dna (hyperurikemie).....	85
Psychické zdraví.....	87
Co je úzkost.....	87
Co je stres.....	88
Působení stresu na organismus.....	91
Deprese	94
Alkoholismus	97
Následky alkoholismu	99
Toxikomanie	101
Závislost.....	104
Kouření	107
Proč se kouří.....	107
Obličej kuřáka	110
Mužská kůže	113
Co je kůže	113
Jaké existují typy kůže	114
Kožní onemocnění.....	118
Bradavice	119
Slunce a kůže	123
Úpravy kůže: depilace, piercing a tetování	126
Fyzické cvičení a sport	131
Prospěšnost tělesného cvičení	131
Rizika při sportu, sportovní zranění a závislost na sportu.....	134
Práce a zdraví	137
Pracovní rizika.....	137
Nezdravé prostředí.....	138
Práce a zdraví v kanceláři.....	139
Bolest zad	143
Nejčastější poruchy páteře.....	144
Jak ochránit záda.....	144
Bolest hlavy	146

Plastická a estetická chirurgie	149	Předčasná ejakulace	227
Muži a operační sál	149	Sexualita muže	231
MUŽSKÁ SEXUALITA		Závislost na sexu a nezájem o sex	234
Erekce, ejakulace a orgasmus	155	Závislost na sexu	234
Sexuální vzrušení	155	Nezájem o sex	236
Ztopořený úd	158	PORUCHY A CHOROBY	
Masturbace	161	Zánět nadvarlete	237
Sexualita bez rizika	165	Nadvarle	237
Bezpečný sex	165	Hydrokéla	240
Některé věci, jež by muži měli vědět		Útvary a nádory ve varlatech	243
o ženách a jejich sexualitě	169	Zánět varlat	246
Ženská anatomie	169	Priapismus	249
Ženské sexuální dysfunkce	171	Torze varlat	251
Plánování rodiny a antikoncepce	175	Chronický zánět močových cest	254
Mužská antikoncepce	178	Peyronieova nemoc	257
Přerušení chámovodu (vasektomie)	181	Co je to Peyronieova nemoc	257
Ženské antikoncepční metody	184	Triselná kýla	260
Muž a těhotenství	187	AIDS	263
Oplodnění	187	Pohlavně přenosné choroby	266
Těhotenství krok za krokem	190	Kardiovaskulární choroby	271
Vývoj těhotenství	191	Kardiovaskulární systém	271
V roli otce	193	Rakovina penisu a rakovina varlat	277
Partnerský vztah a těhotenství	195	Rakovina penisu	277
Muž a těhotenství	202	Rakovina varlat	278
Neplodnost a sterilita	205	Mužská holohlavost	283
Co je to neplodnost a sterilita	205	Choroby prostaty	286
Zjištění mužské sterility	208	Prostata	286
Jak vzniká nový život?	208	Poruchy štítné žlázy	292
Poruchy erekce	217	Štítná žláza	292
Co je impotence	217	Příušnice	295
Farmakologická léčba impotence	223	Fimóza	297
Sildenafil (Viagra)	223		