



O B S A H

CHARAKTERISTIKA STÁRNUTÍ

Obecné rysy stárnutí	7
Věk chronologický a věk biologický ...	9
Normální stárnutí a stárnutí patologické	9
Faktory, které ovlivňují proces stárnutí ..	10
Teorie o stárnutí	11
Počátek stárnutí	13
Syndrom prázdného hnízda	13
Střední věk	14
Odchod do důchodu	15
Změny vyvolané stárnutím	17
Tělesné změny	17
Sociální změny	19
Rady jak nepodlehout nemocem ...	21

FYZIOLOGIE VE STÁŘÍ

Funkční rezerva, tkáň a srdce	23
Funkční rezerva	23
Stárnutí tkání	24
Choroby srdce	27
Plíce a vylučovací soustava	29
Plíce	29
Vylučovací soustava	30
Imunitní systém, nervový systém a smyslové orgány	33
Imunitní systém	33
Nervový systém	34
Smyslové orgány	35

ZDRAVÍ VE TŘETÍM VĚKU

Stravování	39
Základní přístupy	39
Středozezemní strava	48
Diabetes a strava	50
Vhodné potraviny	53
Cvičení a sport	57
Fyzická aktivita ve třetím věku	57

Jóga ve třetím věku	60
Tai Chi Chuan ve třetím věku	66
Tai Chi Chuan a zdraví	69
Péče o pleť	73
Fyziologické změny stárnutí pleti	73
Péče o kůži	78
Zdraví chrupu	79
Mýty ohledně chrupu ve stáří	79
Rady pro péči o zubní protézu	83
Kouření	85
Zvyk nebo závislost?	85
Co způsobuje nikotin v organismu ..	86
Lékařské prohlídky	91
Potřeba pravidelných prohlídek	91
Očkování	93
Zacházení s léky, odpovědná automedikace	98
Jak se vyhnout rizikovým situacím	102
Pády	102
Rizikové faktory, které přispívají k pádům	104
Speciální pozornost během cestování	107
Prevence během vln horka	111
Sexualita	113
Fyzické změny u žen	113
Fyzické změny u mužů	118
Sexuálně přenosné nemoci po 65. roku	119
Příčiny sexuálních problémů	122
Psychické a sociální faktory	124
Plastická a estetická chirurgie	129
Omlazující léčba	129
Druhy operací plastické chirurgie	130
Duševní zdraví	135
Deprese	135
Poruchy spánku	141
Rodina a stáří	146

NEMOCI VE TŘETÍM VĚKU

Oční patologie	149
Zrakové potíže	149
Další zrakové potíže ve stáří	153
Vitaminy a zdraví očí	156
Problémy se sluchem	159
Charakteristika sluchových potíží	159
Nevolnost a závrať	163
Diabetes	169
Dva hlavní typy diabetu	169
Revmatismus a artróza	175
Příznaky revmatických nemocí	175
Problémy s kostmi	181
Osteoporóza	181
Charakteristika zlomenin	183
Diagnóza a průvodní komplikace zlomenin	184
Kardiovaskulární onemocnění	189
Hypertenze oběhového systému ..	189
Arterioskleróza	192
Onemocnění koronárních cév	194
Ischemická choroba srdeční	196
Iktus neboli cévní mozková příhoda	196
Respirační nemoci	205
Chronická obstrukční plicní nemoc (CHOPN)	205
Infekce	211
Faktory, které způsobují častější výskyt infekčních nemocí ve stáří	211
Časté infekce ve stáří	212

Alzheimerova choroba a demence ...	217
Alzheimerova choroba	217
Demence vaskulárního typu	220
Parkinsonova choroba	222
Rakovina	227
Původ a rizikové faktory	227
Prevence a včasná diagnóza rakoviny ..	232
Druhy rakoviny, které se nejčastěji objevují ve stáří	235
Rakovina plic	235
Rakovina tlustého střeva a konečníku	235
Rakovina prsu	236
Rakovina prostaty	238
Rakovina žaludku	239
Rakoviny dělohy (endometria)	240
Léčba rakoviny	241
Čtyři pilíře léčby rakoviny	241
Pomoc pacientovi s rakovinou	246
Každodenní potíže a doporučení ..	246

PÉČE O SENIORA

Státnutí	253
Typy závislosti	253
Člověk závislý na pomoci druhých	259
Hygiena	259
Vhodné pomůcky	260
Důsledky nepohyblivosti	261
Ovládání svěračů ve stáří	264
Osoba ošetřovatele	266
Umístění seniora do geriatrického centra	267