



OBSAH

ÚVOD	11
1 → SRDEČNÍ ONEMOCNĚNÍ	17
Rizikové faktory	18
Angina pectoris a srdeční infarkt	26
Medikamentózní léčba srdečního onemocnění	28
Chirurgie srdce	29
Klíčové body	30
Rizikové faktory	30
Nebezpečné příznaky	30
2 → KREVŇÍ TLAK	31
Co je krevní tlak?	32
Příznaky vysokého krevního tlaku	35
Zjišťování vysokého krevního tlaku	36
Léčba vysokého krevního tlaku	37
Nízký krevní tlak	38
Klíčové body	39
3 → CUKROVKA	40
Co je cukrovka	41
Kdo je ohrožen	42
V čem je rozdíl	43
Jaké jsou příznaky?	44
Léčba cukrovky	44
Jak si pomoci sám	47
Klíčové body	50
Nebezpečné známky	51
4 → DEPRESE	52
Rizikové faktory	53
Kdy byste měli navštívit lékaře?	56
Diagnóza a léčba deprese	57
Medikace	59

	Jak si pomoci sám	61
	Klíčové body	62
	Nebezpečné známky	62
5	→ PROBLÉMY S PROSTATOU	63
	Co je prostata?	64
	Prostatitida	65
	Benigní hyperplazie prostaty (BPH)	66
	Rakovina prostaty	69
	Klíčové body	74
	Nebezpečné známky	75
6	→ SEXUÁLNÍ PROBLÉMY	76
	Fyzické příčiny ED	78
	Psychické příčiny ED	79
	Medikamentózní léčba	81
	Mechanické pomůcky	82
	Psychologická léčba	83
	Ostatní sexuální problémy	84
	Klíčové body	89
7	→ PROBLÉMY SE ZAŽÍVÁNÍM	90
	Rakovina střev	90
	Zácpa	94
	Průjem	95
	Zánětlivé onemocnění střev	96
	Hemoroidy	98
	Syndrom dráždivého tračníku	100
	Klíčové body	102
	Nebezpečné známky	103
8	→ KLOUBY A KOSTI	104
	Artritida	105
	Strava a artritida	106
	Zvládání artritické bolesti	109
	Osteoporóza	111
	Příčiny osteoporózy	113
	Léčba osteoporózy	115
	Klíčové body	115
9	→ DEMENCE	116
	Typy demence	117
	Příznaky demence	120
	Lze demenci předejít?	121
	Léky	123
	Klíčové body	124
10	→ MUŽSKÁ MENOPAUZA	125
	Testosteronová substituční terapie	129
	Klíčové body	131

11 → STRES	132
Jak na stres	134
Zdroje stresu	135
Klíčové body	139
12 → KOUŘENÍ	140
Jak přestat kouřit	142
Substituční terapie nikotinem (STN)	145
Síla vůle	149
Hypnoterapie	150
Akupunktura	150
Léčba beznikotinovými léky	151
Klíčové body	153
13 → PŘÍRODNÍ LÉČBA	154
Přírodní potravinové doplňky, které fungují	155
Opravdu přírodní léčba účinkuje?	161
Klíčové body	166
14 → DIETA A NADVÁHA	167
Kolik máte nadváhy?	169
Vyvážená dieta	170
Klíčové body	173
RADY PRO MUŽE, KTERÍ PŘEKROČILI PADESÁTKU	174