

Obsah

ÚVOD	17
<i>MUDr. Pavel Horák, CSc., MBA</i>	
 CO BYCHOM MĚLI VĚDĚT O LÉCÍCH	19
<i>MUDr. Pavel Horák, CSc., MBA</i>	
Co je lék a co není lék	19
Lék a potravinový doplněk	20
Liší se léky od různých výrobců?	20
Co je to generický a co originální výrobce	21
Vstřebávání léků, lékové formy, alkohol	21
Alkohol	23
Nežádoucí účinky léků	23
Léky v těhotenství	25
Alkohol a kouření v těhotenství	25
Alergie na léky	26
Nesnášenlivost léků	27
Návyk na léky, snížení účinnosti	28
Chronická léčba	28
Kombinace léků	29
Léky tišící bolest (analgetika)	29
Bolest	29
Zánětlivá bolest a její léčba	30
Nezánětlivá bolest	30
Léky proti horečce a na nachlazení	32
Antibiotika	33
Vitamíny	35

NACHLAZENÍ, RÝMA, KAŠEL, PORUCHY SLUCHU 36

MUDr. Martin Holcát, MBA

Rýma	36
Akutní infekční rýma	37
Alergická rýma	39
Jiné druhy rým	40
Odborná léčba	41
Bolesti vedlejších nosních dutin (záněty dutin)	42
Bolesti v krku	43
Bolesti uší, nedoslýchavost	44
Jiné příčiny bolesti ucha a nedoslýchavosti	45
Kašel	46
Rozdělení kašle	47
Zásady léčení kašle	49
Individuálně připravované léky	50
Záněty	50
Akutní záněty dýchacích cest	50
Záněty hrtanu (laryngitidy)	51
Zánět (zápal) plic	52

PROBLÉMY S DÝCHÁNÍM 54

Prof. MUDr. Jiří Homolka, DrSc.

Kašel	54
Akutní kašel	55
Subakutní kašel	55
Chronický kašel	55
Léčba kašle	56
Komplikace kašle	57
Vykašlávání	57
Vykašlávání krve	57
Bolest na hrudi	58
Dušnost	58

NEVOLNOST, ZÁCHVATY, ZTRÁTA VĚDOMÍ	59
<i>MUDr. Evžen Nešpor</i>	

Omdlávání	59
Epilepsie	61
Brnění rukou a kolem úst	61
Náměsíčnost	62
Noční děs	63
Rozmazané vidění	63

BOLESTI HLAVY	65
<i>MUDr. Petr Dočekal</i>	

Primární a sekundární bolesti hlavy	65
Co v hlavě dokáže bolet a co ne	68
Tenzní bolest hlavy	68
Migréna	70
Bolest hlavy od krční páteře	73

TRÁVICÍ obtíže a problémy s vyprazdňováním	74
<i>Prof. MUDr. Milan Lukáš, CSc.</i>	

Závažnost příznaků porušeného trávení nebo vyprazdňování	74
Příznaky vyžadující urgentní řešení	74
Příznaky, které bude nutné vyšetřit	75
Příznaky, které je vhodné pozorovat a zkusit nejprve ovlivnit	75
Příznaky porušeného trávení v oblasti horní části trávicí trubice	76
Pálení žáhy (pyróza)	76
Říhání (eruktace)	77
Zvracení	77

Bolesti v břiše	78
Příznaky porušeného vyprazdňování	79
Akutní průjem (trvající 1–7 dnů)	79
Průjem trvající déle (více než 7 dnů) a průjem chronický (déle než 3 týdny)	80
Nepřavidelné vyprazdňování, nadýmání a plynatost	80
Zácpa	81
Krvácení z konečníku po stolici	81
Tenesmy a vyprazdňování krvavé stolice nebo krve a hlenu	82

ONEMOCNĚNÍ SRDCE 83

MUDr. Stanislav Šimek, CSc.

Angina pectoris	83
Aortokoronární bypass – CABG	84
Arytmie	84
Ateroskleróza	85
Bolest na hrudi	85
Dušnost	86
Dušnost noční	86
Fibrilace síní	86
Infarkt myokardu	87
Ischemická choroba srdeční (ICHS)	88
Myokarditida	88
Otoky	88
Perkutánní koronární angioplastika (PTCA)	89
Plicní embolie	89
Srdeční selhání (nedostatečná přečerpávací činnost srdce)	89
Srdeční vady	90
Synkopa	90

ONEMOCNĚNÍ TEPEN A ŽIL	91
Onemocnění tepen	91
<i>Doc. MUDr. Debora Karetová, CSc.</i>	
Bolest nebo barevné změny končetin	
– jde o poruchu prokrvení?	91
Kdo je poruchou ohrožen	92
Projevy poruchy prokrvení končetin	92
Bolest nohou	93
Lze poruchu léčit?	93
Omezení chůze a defekt na noze	94
Příznaky a projevy ischemické choroby dolních končetin (ICHDK)	95
Aneurysma břišní aorty	95
<i>MUDr. Samuel Heller</i>	
Křečové žíly	97
<i>MUDr. Lenka Skalická</i>	
Jakým způsobem křečové žíly vznikají?	97
Jaké jsou nejčastější příznaky křečových žil?	97
Léčba	98
Kdy vyhledat lékaře co nejdříve?	98
Žilní trombóza	99
<i>MUDr. Stanislav Beran</i>	
Otekla mi noha aneb Pomoc, mám žilní trombózu?	99
Riziková skupina	99
Typický obraz	100
Kdy se o trombózu spíše nejedná	100
Závažné onemocnění, nebo banalita?	100
Dá se trombóza léčit „svépomocí“?	101
Je nutná hospitalizace?	101

VYSOKÝ KREVŇÍ TLAK 102*Prof. MUDr. Jiří Widimský, CSc.*

Měření krevního tlaku u lékaře 102

Měření krevního tlaku doma 102

Technika měření krevního tlaku 103

Měření pomocí poloautomatických přístrojů 103

Jak se vysoký krevní tlak projevuje? 103

Kdy začít s léčbou hypertenze? 103

Jak lze hypertenzi léčit? 104

Nefarmakologická léčba hypertenze 104

Jaká jsou rizika neléčené hypertenze? 104

Lze vzniku hypertenze předcházet? 105

OBTÍŽE S MOČENÍM 106*MUDr. Ivan Pavlík*

Vznik močových potíží 106

Jaké jsou nejčastější příčiny močových obtíží? 107

Kdy a proč navštívit lékaře? 107

Objasnění příčiny obtíží 108

Změna životního stylu 108

Časté močení, urgentní močení, nykturie 109

Bolestivé močení 110

Inkontinence moči 110

Inkontinence po vymočení 112

BOLESTI ZAD A PÁTEŘE 113*MUDr. Petr Mečíř*

Kdy navštívit lékaře 114

Kdy má smysl při bolestech zad brát analgetika? 115

Jaká rizika přináší užívání léků proti bolesti? 116

Jaký je úkol a možnosti rehabilitace, resp. fyzioterapie?	116
Kdy je zapotřebí navštívit lékaře specialistu?	117
Příklady bolestí zad při jiných než běžných onemocněních páteře	118
Kdy je podezření na akutní neurologickou komplikaci?	118
Vliv léčby deprese na léčbu bolesti	119
Kdy má smysl hospitalizace?	119
Kdy a jak může pacient sám sobě pomoci	120

ORTOPEDICKÉ POTÍŽE 122

MUDr. Martin Biegel

Dítě a ortopedie	122
Kdy je třeba bolesti kloubů speciálně sledovat?	123
Traumatologie	124
Dospělý a ortopedie	125
Obecné možnosti ortopedické léčby	125
Horní končetina	125
Traumatologie horní končetiny	129
Dolní končetina	129
Traumatologie dolní končetiny	132

KŮŽE A SLIZNICE 134

MUDr. Ivana Krajsová, MBA

Kůže a sliznice	134
Kosmetická péče	134
Kožní problémy	135
Suchá a opotřebovaná kůže	135
Svědění kůže	137
Svědění, olupování a mokvání kůže v místech vlhké zapáčky	139
Svědění kůže v teple, po zahřátí	141

Vyrážka po lécích či potravinách	141
Zarudnutí kůže v místě kousnutí hmyzem nebo klíštětem	142
Červené pupínky, hnisavé puchýřky a zanícené hrboly na kůži obličeje a zad	143
Svědění a olupování kůže	143
Tvorba puchýřů na kůži a sliznicích	144
Podezření na kožní nádor	145
Samoléčba u virových bradavic	145
PSYCHIKA (SPÁNEK, DEPRESE, ÚZKOST)	146
<i>MUDr. Martin Anders, Ph.D.</i>	
Spánek	146
Co je nespavost	147
Jaké jsou hlavní příčiny nespavosti?	148
Spánek a zaměstnání ve směnném provozu	149
Nespavost jako příznak stresu a duševních potíží	149
Tělesné choroby doprovázené nespavostí	149
Prevence poruch spánku	150
Životní styl	150
Denní aktivita	151
Sport	151
Každodenní problémy	151
Hypnotika	151
Alkohol a jiné drogy	152
Nespavost způsobená prohřešky proti zásadám spánkové hygieny	152
Shrnutí zásad spánkové hygieny	152
Podrobnější rady k úpravám prostředí a lůžka	153
Léčba poruch spánku	156
Lehčí typy nespavosti	156
Těžší a dlouhodobé poruchy spánku	156

Možnosti sebeléčby	157
Deprese	158
Jaké jsou příznaky skutečné deprese?	158
Jaké jsou příčiny deprese?	159
Kdy vyhledat lékaře?	160
Jak předcházet depresi?	160
Jak depresi léčit?	161
Co může pacient udělat sám proti depresi?	161
Úzkost	162
Co je to úzkost?	163
Jaké jsou příčiny vzniku úzkosti?	164
Kdy navštívit lékaře?	164
Jak se úzkost léčí?	165
Jak si může pacient při úzkosti pomoci?	165

ŽENSKÉ PROBLÉMY 167

MUDr. Tomáš Fait, Ph.D.

Poševní výtok	167
Mykózy	168
Bolest v podbřišku	169
Bolesti při menses (dysmenorea)	169
Opožděná menstruace	170
Krvácení v časném těhotenství	171
Jiné nepravidelné krvácení	172
Krvácení při antikoncepci	172
Kožní změny na rodidlech	173
Postkoitální antikoncepce	173
Potíže v šestinedělí	174
Doporučení na závěr	175
Volně prodejné léky použitelné pro akutní stavy v gynekologii	175

DĚTSKÁ SPECIFIKA 176*MUDr. Pavel Frühauf, CSc.*

Kojenecké období	177
Akutní onemocnění u batolat, předškolních a školních dětí ...	179
Horečka	180
Onemocnění dýchacích cest	180
Bolest	181
Průjem	182
Zvracení	183
Kožní problémy	184

IMUNITA 186*Prof. MUDr. Terezie Fučíková, DrSc.*

Vrozená imunita	186
Získaná imunita	187
Imunita u dětí	188
Poruchy imunitního systému	192

PREVENCE 194*MUDr. Ivana Holcátová, CSc.***ZDRAVÝ ZPŮSOB ŽIVOTA 199***PhDr. Václav Budinský*

Způsob života	199
Životní prostředí	200
Strava	201
Pohyb	203
Sex	204
Osobní vlastnosti	206

Chování	207
Psychický stres	208
Duševní pohoda	209
Humor	211