

OBSAH

PŘEDMLUVA	1
ATEROSKLERÓZA, RIZIKOVÉ FAKTORY, PREVENCE ANEB O SRDCI ZE VŠECH STRAN	5
Jak dlouho žijeme u nás a v Evropě	6
Rizikové faktory – cesta k pochopení aterosklerózy	9
Cholesterol: Jed či strašák?	12
Kouření cigaret – smrtící návyk a nejnebezpečnější droga	34
Otylost a diabetes urychlují vznik a prohlubují tíži aterosklerózy	49
Vysoký krevní tlak – nejčastější choroba oběhu a významný rizikový faktor aterosklerózy	60
Srdeční infarkt – civilizační pohroma	65
Pohybem proti kardiovaskulárním onemocněním	97
TAJEMNÝ TLUKOUCÍ SVAL ANEB CO MOŽNÁ JEŠTĚ NEVÍTE	119
Léčitelství a homeopatie	120
Placebo – neboli víra tvá tě uzdravuje	124
Dopink	129
Nerozčilujte se a nevztekejte se: máte-li koronární chorobu, můžete dostat závažnou srdeční příhodu!	134
Pravidelný tělesný pohyb snižuje úmrtnost: finská studie na dvojčatech	135
Bohatství, vzdělanost, obezita a srdeční nemoci	137
Kyselina acetylsalicylová – lék století	139
Kardiostimulátory zachraňují životy	141

Nejnovější poznatky o alkoholu a zdraví: velmi mírné, ne však denní pití zdraví prospívá	144
Má červené víno výhodnější vlastnosti v ochraně před koronární chorobou než bílé? A jak je to s pivem a destiláty?	146
Pravidelný tělesný pohyb snižuje výskyt cukrovky II. typu, závažného rizikového faktoru arteriosklerózy	147
Když srdce stárne	149
Jak se po desetiletí mění naše rady nemocným: věda a pověry?	151
Co je ve stáří výhodnější: normální, nižší nebo vyšší krevní tlak?	153
Může cvičení snížit úmrtnost i ve velmi vysokém věku?	155
Škodí maratónský běh srdci?	156
Smog na severu, Temelín, kouření a vitamíny	158
Zamyslí se nad tím čtenáři, poslanci, ministři, vláda?	160
Vysoký počet náhlých srdečních úmrtí po zemětřesení v Los Angeles	161
Srdce, připrav se na infarkt!	163
Vytrvalostní cvičení prospívají mužskému srdci, nechrání však před ženskou osteoporózou	166
Náhlá srdeční smrt u mladých osob: ve Švédsku zemřelo v letech 1979 – 1992 šestnáct elitních orientačních běžců	168
Koronární choroba začíná ve velmi mladém věku: zkušenosti z válek v Koreji a Vietnamu	170
Chrápání není jen společenský hendikep: může věstít náhlou srdeční příhodu v budoucnu	172

Časná kardiovaskulární úmrtnost v Evropě v letech 1961 – 1990	174
Nízká porodní váha a pozdější otylost ve středním věku zvyšují riziko vzniku koronární nemoci	176
I u žen je nízká porodní váha rizikem pro vznik mozkové mrtvice či ischemické nemoci srdce v dospělosti	178
Ženské srdce lze jen těžko zlomit	179
O vzniku srdečního infarktu rozhoduje také viskozita krve a obsah železa	182
Nové výzkumy finských badatelů z Kuopio	184
Malým mužům hrozí infarkt více než vysokým	186
Selhávající srdce a tělesná zátěž	188
Zánět, riziko infarktu a aspirin	190
Angina pectoris, infarkt a infekce chlamydiemi: příčina či souběh?	192
Aspirinem proti mozkové mrtvici	194
Koronarografie, aortokoronární bypass, angioplastika, stent	196
Časná angioplastika zvyšuje šanci na přežití nemocných s čerstvým srdečním infarktem	198
Antikoncepční tabletky zvyšují riziko vzniku srdečního infarktu	199
Sokolský tělocvik, jogging a aerobik	201
Chemické látky z rostlin bojují proti ateroskleróze	204
Předčasné šedivění vlasů je rizikovým faktorem koronární nemoci	206
Vlákniny v potravě snižují riziko koronární choroby	208
Jak se hýbat ve středním a vyšším věku	210

Česnek zpomaluje úbytek elasticity tepen ve stáří	213
Leninova dcera a mesiášský syndrom	214
Sója není vhodná pro kojence: obsahuje ženské hormony!	217
Obyčejná chuze snižuje významně úmrtnost důchodců-nekuřáků: více kilometrů znamená nižší riziko úmrtí na nemoci oběhu, ale i na rakovinu!	219
Diskuse o cholesterolu mezi americkými lékaři: kdy jej sledovat	221
Trendy úmrtnosti na nemoci srdce	222
Nejenom zvýšená hladina cholesterolu, ale i triglyceridů jsou rizikové pro onemocnění koronární chorobou!	224
Sůl nad zlato? Je sůl škodlivá?	226
Nemoci srdce a cév jsou příčinou snížené délky života v Rusku	228
Byl Terry Fox hrdina nebo hazardér?	230
Nové výzkumy norských vědců	232
Zvýšený krevní tlak pouze v lékařské ordinaci: fenomén hypertenze bílého pláště („White Coat Hypertension“)	234
Tloušťka zvyšuje riziko úmrtí více u mladších osob než u starších	236
Biometeorologie: v zimě umírá více osob na nemoci dýchacího ústrojí a na kardiovaskulární onemocnění. To však nesouvisí se stupni rizika, jak nám je předkládají masmédia!	237
PŘÍLOHA – Grafy	243
LITERATURA	241