

Obsah

NEŽ PŮJDETE K LÉKAŘI	3
ÚVOD	19
<i>MUDr. Pavel Horák, CSc., MBA</i>	
CO BYCHOM MĚLI VĚDĚT O LÉCÍCH	21
<i>MUDr. Pavel Horák, CSc., MBA</i>	
Co je lék a co není lék	21
Lék a potravinový doplněk	22
Liší se léky od různých výrobců?	22
Co je to generický a co originální výrobce	23
Vstřebávání léků, lékové formy, alkohol	22
Alkohol	25
Nežádoucí účinky léků	25
Léky v těhotenství	27
Alkohol a kouření v těhotenství	27
Alergie na léky	28
Nesnášenlivost léků	29
Návyk na léky, snížení účinnosti	30
Chronická léčba	30
Kombinace léků	31
Léky tišící bolest (analgetika)	31
Bolest	31
Zánětlivá bolest a její léčba	32
Nezánětlivá bolest	32
Léky proti horečce a na nachlazení	34
Antibiotika	35
Vitamíny	37

NACHLAZENÍ, RÝMA, KAŠEL, PORUCHY SLUCHU	38
<i>MUDr. Martin Holcát, MBA</i>	
Rýma	38
Akutní infekční rýma	39
Alergická rýma	41
Jiné druhy rým	42
Odborná léčba	43
Bolesti vedlejších nosních dutin (záněty dutin)	44
Bolesti v krku	45
Bolesti uší, nedoslýchavost	46
Jiné příčiny bolesti ucha a nedoslýchavosti	47
Kašel	48
Rozdělení kašle	49
Zásady léčení kašle	51
Individuálně připravované léky	52
Záněty	52
Akutní záněty dýchacích cest	52
Záněty hrtanu (laryngitidy)	53
Zánět (zápal) plic	54

PROBLÉMY S DÝCHÁNÍM **56**

Prof. MUDr. Jiří Homolka, DrSc.

Kašel	56
Akutní kašel	57
Subakutní kašel	57
Chronický kašel	57
Léčba kašle	58
Komplikace kašle	59
Vykašlávání	59
Vykašlávání krve	59
Bolest na hrudi	60
Dušnost	60

NEVOLNOST, ZÁCHVATY, ZTRÁTA VĚDOMÍ	61
MUDr. Evžen Nešpor	
Omdlévání	61
Epilepsie	63
Brnění rukou a kolem úst	63
Náměsíčnost	64
Noční děs	65
Rozmazané vidění	65
 BOLESTI HLAVY	 67
MUDr. Petr Dočekal	
Primární a sekundární bolesti hlavy	67
Co v hlavě dokáže bolet a co ne	70
Tenzní bolest hlavy	70
Migréna	72
Bolest hlavy od krční páteře	75
 TRÁVICÍ OBTÍŽE A PROBLÉMY S VYPRAZDŇOVÁNÍM	 76
Prof. MUDr. Milan Lukáš, CSc.	
Závažnost příznaků porušeného trávení nebo vyprazdňování	76
Příznaky vyžadující urgentní řešení	76
Příznaky, které bude nutné vyšetřit	77
Příznaky, které je vhodné pozorovat a zkusit nejprve ovlivnit	77
Příznaky porušeného trávení v oblasti horní části trávicí trubice	78
Pálení žáhy (pyróza)	78
Říhání (eruktace)	79
Zvracení	79
Bolesti v břiše	80

Příznaky porušeného vyprazdňování	81
Akutní průjem (trvající 1–7 dnů)	81
Průjem trvající déle (více než 7 dnů) a průjem chronický (déle než 3 týdny)	82
Nepravidelné vyprazdňování, nadýmání a plynatost	82
Zácpa	83
Krvácení z konečníku po stolici	83
Tenesmy a vyprazdňování krvavé stolice nebo krve a hlenu	84

ONEMOCNĚNÍ SRDCE

MUDr. Stanislav Šimek, CSc.

Angina pectoris	85
Aortokoronární bypass – CABG	86
Arytmie	86
Ateroskleróza	86
Bolest na hrudi	87
Dušnost	88
Dušnost noční	88
Fibrilace síní	88
Infarkt myokardu	89
Ischemická choroba srdeční (ICHS)	90
Myokarditida	90
Otoky	90
Perkutánní koronární angioplastika (PTCA)	91
Plicní embolie	91
Srdeční selhání (nedostatečná přečerpávací činnost srdce)	91
Srdeční vady	92
Synkopa	92

ONEMOCNĚNÍ TEPEŇ A ŹIL	93
Onemocnění tepen	93
<i>Doc. MUDr. Debora Karetová, CSc.</i>	
Bolest nebo barevné změny končetin	
– jde o poruchu prokrvení?	93
Kdo je poruchou ohrožen	94
Projevy poruchy prokrvení končetin	94
Bolest nohou	95
Lze poruchu léčit?	95
Omezení chůze a defekt na noze	96
Příznaky a projevy ischemické choroby dolních končetin (ICHDK)	97
Aneurysma břišní aorty	97
<i>MUDr. Samuel Heller</i>	
Křečové žíly	99
<i>MUDr. Lenka Skalická</i>	
Jakým způsobem křečové žíly vznikají?	99
Jaké jsou nejčastější příznaky křečových žil?	99
Léčba	100
Kdy vyhledat lékaře co nejdříve?	100
Žilní trombóza	101
<i>MUDr. Stanislav Beran</i>	
Otekla mi noha aneb Pomoc, mám žilní trombózu?	101
Riziková skupina	101
Typický obraz	102
Kdy se o trombózu spíše nejedná	102
Závažné onemocnění, nebo banalita?	102
Dá se trombóza léčit „svépomocí“?	103
Je nutná hospitalizace?	103

VYSOKÝ KREVŇÍ TLAK	104
<i>Prof. MUDr. Jiří Widimský, CSc.</i>	
Měření krevního tlaku u lékaře	104
Měření krevního tlaku doma	104
Technika měření krevního tlaku	105
Měření pomocí poloautomatických přístrojů	105
Jak se vysoký krevní tlak projevuje?	105
Kdy začít s léčbou hypertenze?	105
Jak lze hypertenzi léčit?	106
Nefarmakologická léčba hypertenze	106
Jaká jsou rizika neléčené hypertenze?	106
Lze vzniku hypertenze předcházet?	107

OBTÍŽE S MOČENÍM 108

MUDr. Ivan Pavlík

Vznik močových potíží	108
Jaké jsou nejčastější příčiny močových obtíží?	109
Kdy a proč navštívit lékaře?	109
Objasnění příčiny obtíží	110
Změna životního stylu	110
Časté močení, urgentní močení, nykturie	111
Bolestivé močení	112
Inkontinence moči	112
Inkontinence po vymočení	114

BOLESTI ZAD A PÁTEŘE 115

MUDr. Petr Mečíř

Kdy navštívit lékaře	116
Kdy má smysl při bolestech zad brát analgetika?	117
Jaká rizika přináší užívání léků proti bolesti?	118
Jaký je úkol a možnosti rehabilitace, resp. fyzioterapie?	118
Kdy je zapotřebí navštívit lékaře specialistu?	119

Příklady bolestí zad při jiných než běžných onemocněních páteře	120
Kdy je podezření na akutní neurologickou komplikaci?	120
Vliv léčby deprese na léčbu bolesti	121
Kdy má smysl hospitalizace?	121
Kdy a jak může pacient sám sobě pomoci	122

ORTOPEDICKÉ POTÍŽE 124

MUDr. Martin Biegel

Dítě a ortopedie	124
Kdy je třeba bolesti kloubů speciálně sledovat?	125
Traumatologie	126
Dospělý a ortopedie	127
Obecné možnosti ortopedické léčby	127
Horní končetina	127
Traumatologie horní končetiny	131
Dolní končetina	131
Traumatologie dolní končetiny	134

KŮŽE A SLIZNICE 136

MUDr. Ivana Krajsová, MBA

Kůže a sliznice	136
Kosmetická péče	136
Kožní problémy	137
Suchá a opotřebovaná kůže	137
Svědění kůže	139
Svědění, olupování a mokvání kůže v místech vlhké zapáčky	141
Svědění kůže v teple, po zahřátí	143
Vyrážka po lécích či potravinách	143
Zarudnutí kůže v místě kousnutí hmyzem nebo klíštětem	144

Červené pupínky, hnisavé puchýřky a zanícené hrboly na kůži obličeje a zad	145
Svědění a olupování kůže	145
Tvorba puchýřů na kůži a sliznicích	146
Podezření na kožní nádor	147
Samoléčba u virových bradavic	147

PSYCHIKA (SPÁNEK, DEPRESE, ÚZKOST)

MUDr. Martin Anders, Ph.D.

Spánek	148
Co je nespavost	149
Jaké jsou hlavní příčiny nespavosti?	150
Spánek a zaměstnání ve směnném provozu	151
Nespavost jako příznak stresu a duševních potíží	151
Tělesné choroby doprovázené nespavostí	151
Prevence poruch spánku	152
Životní styl	152
Denní aktivita	153
Sport	153
Každodenní problémy	153
Hypnotika	153
Alkohol a jiné drogy	154
Nespavost způsobená prohřešky proti zásadám spánkové hygieny	154
Shrnutí zásad spánkové hygieny	154
Podrobnější rady k úpravám prostředí a lůžka	155
Léčba poruch spánku	158
Lehčí typy nespavosti	158
Těžší a dlouhodobé poruchy spánku	158
Možnosti sebeléčby	159
Deprese	160
Jaké jsou příznaky skutečné deprese?	160
Jaké jsou příčiny depresí?	161

Kdy vyhledat lékaře?	162
Jak předcházet depresi?	162
Jak depresi léčit?	163
Co může pacient udělat sám proti depresi?	162
Úzkost	164
Co je to úzkost?	165
Jaké jsou příčiny vzniku úzkosti?	166
Kdy navštívit lékaře?	166
Jak se úzkost léčí?	167
Jak si může pacient při úzkosti pomoci?	167

ŽENSKÉ PROBLÉMY 169

MUDr. Tomáš Fait, Ph.D.

Poševní výtok	169
Mykózy	170
Bolest v podbřišku	171
Bolesti při menses (dysmenorea)	171
Opožděná menstruace	172
Krvácení v časném těhotenství	173
Jiné nepravidelné krvácení	174
Krvácení při antikoncepci	174
Kožní změny na rodidlech	175
Postkoitální antikoncepce	175
Potíže v šestinedělí	176
Doporučení na závěr	177
Volně prodejné léky použitelné pro akutní stavy v gynekologii	177

DĚTSKÁ SPECIFIKA 178

MUDr. Pavel Frühauf, CSc.

Kojenecké období	179
Akutní onemocnění u batolat, předškolních a školních dětí ...	181
Horečka	182

Onemocnění dýchacích cest	182
Bolest	183
Průjem	184
Zvracení	185
Kožní problémy	186
IMUNITA	188
<i>Prof. MUDr. Terezie Fučíková, DrSc.</i>	
Vrozená imunita	188
Získaná imunita	189
Imunita u dětí	190
Poruchy imunitního systému	194
PREVENCE	196
<i>MUDr. Ivana Holcátová, CSc.</i>	
ZDRAVÝ ZPŮSOB ŽIVOTA	201
<i>PhDr. Václav Budinský</i>	
Způsob života	201
Životní prostředí	202
Strava	203
Pohyb	205
Sex	206
Osobní vlastnosti	208
Chování	209
Psychický stres	210
Duševní pohoda	211
Humor	213

AŽ PŮJDETE K LÉKAŘI	215
----------------------------------	------------

ÚVODEM	217
---------------------	------------

ZDRAVOTNÍ SYSTÉM ANEB CO BY MĚL VĚDĚT PACIENT	219
--	------------

Primární péče	219
---------------------	-----

Význam primární péče	219
----------------------------	-----

Výběr praktického lékaře	220
--------------------------------	-----

Registrační poplatky	221
----------------------------	-----

Kdy jít k lékaři	221
------------------------	-----

Preventivní prohlídky	221
-----------------------------	-----

Náhlá prudká porucha	222
----------------------------	-----

Hrozivě a neustále se zhoršující průběh onemocnění	222
--	-----

Neustupující nemoc a příznaky	223
-------------------------------------	-----

Pacient a lékař	223
-----------------------	-----

Psychika	223
----------------	-----

Důvěra	224
--------------	-----

Vývoj vztahu mezi pacientem a lékařem	224
---	-----

Co lékařům vadí?	224
------------------------	-----

Specializovaná péče	225
---------------------------	-----

Alternativní „medicína“ (AM) a alternativní léčebný postup	225
--	-----

Co je alternativní medicína	225
-----------------------------------	-----

Druhá možnost léčby	226
---------------------------	-----

Homeopatie a akupunktura	226
--------------------------------	-----

Další metody	227
--------------------	-----

Léky a doplňky stravy	228
-----------------------------	-----

Léčitelé	228
----------------	-----

Nemocnice	230
-----------------	-----

Nemocnice včera a dnes	230
------------------------------	-----

Výběr nemocnice	231
-----------------------	-----

Co je to kvalita zdravotní péče	232
---------------------------------------	-----

Stížnosti a práva pacientů v nemocnici	233
Hodnocení kvality nemocnic	234
PRÁVA A POVINNOSTI PACIENTŮ A POJIŠTĚNCŮ	236
Práva pacientů	236
Práva pojištěnců	240
Právo dané ústavním zákonem	240
Práva daná pojištěncům zákonem o veřejném zdravotním pojištění	240
Nová práva pojištěnce od 1. 1. 2008	242
Povinnosti pojištěnců	243
Základní povinnosti pojištěnců uložené zákonem o veřejném zdravotním pojištění	243
Oznamovací povinnosti	243
Povinnost platit pojistné	244
Povinnost cizince	244
Pojištěnci a Evropská unie	245
Výkon výdělečné činnosti v zahraničí	245
Cestování	247
Evropská unie	248
Spoluúčast a platby	248
Kolik stojí lékařské péče	251
Tabulka s příklady cen vybrané zdravotní péče	252
EMANCIPOVANÝ PACIENT	255
Pojetí emancipovaného pacienta	255
Dobré rady pro emancipovaného pacienta	256
Komunikace	259
Asertivita a její využití	259
Druhy chování	259
Odpovědnost za rozhodování a asertivní práva	261

Základní asertivní metody	263
Uplatnění asertivity emancipovaným pacientem	267
SLOVNÍČEK ODBORNÝCH TERMÍNŮ	270
NEJČASTĚJI VOLNĚ PRODÁVANÉ LÉKY	285
KRAJSKÉ POBOČKY VZP ČR	311