

OBSAH

Předmluva

ZÁKLADY PRÁCE S PACIENTEM

I. PhDr. V. Kebza, CSc.: Výchova pacientů

Schéma postupu

Proč poučovat pacienta

Kdy je poučení pacienta zcela nezbytné

Kdo má působit na pacienta

Poučování pacientů: obecná východiska

Poučování pacientů: jednotlivé kroky

Konsiliární vyšetření a neochota pacienta ke spolupráci

Jak vybírat materiály pro poučování pacientů

II. PhDr. V. Kebza, CSc.: Podpora vytváření změn chování

Schéma postupu

Program změn chování

Podpora vytváření změn chování: jednotlivé kroky

III. PhDr. V. Kebza, CSc.: Zvýšení pacientovy ochoty ke spolupráci

Schéma postupu

Proč by měl mít lékař zájem na pacientově ochotě ke spolupráci

Faktory ovlivňující pacientovu ochotu ke spolupráci

Pacientovy vlastnosti

Vztah lékař - pacient

Léčebný režim

Stimulace pacientovy ochoty ke spolupráci

Když pacient nespolupracuje

PREVENCE PORUCH A NEMOCÍ

IV. prof. MUDr. M. Anděl, DrSc.: Diabetes II. typu: zjištění a intervence

Schéma postupu

Vymezení problému

Faktory ovlivňující zjištění a intervenci diabetu

Intervence diabetu II. typu: jednotlivé kroky

V. MUDr P.Kraml: Prevence ischemické choroby
srdeční

Schéma postupu

Vymezení problému

Ovlivnitelné rizikové faktory:

Kouření

Zvýšený krevní tlak a hypercholesterolemie

Obezita a sedavý způsob života

Osobnostní faktory, pití alkoholu

a užívání estrogenů

Neovlivnitelné rizikové faktory:

heredita a diabetes mellitus

Význam identifikace rizikových faktorů

Prevence ischemické choroby srdeční: jednotlivé kroky

VI. prof.MUDr M.Anděl, DrSc., MUDr D.Palyzová, CSc.:

Ovlivňování vysokého krevního tlaku

Schéma postupu

Epidemiologie hypertenze

Rizikové faktory hypertenze

Důsledky neléčené hypertenze

Úloha lékaře v intervenci vysokého krevního tlaku

Postup úpravy TK: jednotlivé kroky

Stupňovaná farmakologická léčba

Některé zvláštní skupiny pacientů

Děti a dospívající

Léčba

Pacienti z řad starých lidí

Běžné antihypertenzivní léky

Potraviny s vysokým obsahem sodíku, jichž je

třeba se vyvarovat

Literatura

VII. prim.MUDr J.Hřebíček: Rehabilitace po infarktu
myokardu v nemocnici

Schema postupu

V nemocnici: Kardiologická rehabilitace

jednotlivé kroky

Po propuštění do domácího ošetření: Kardiologická
rehabilitace

Základy rehabilitace u kardiaků

Spolupráce pacientů při rehabilitaci

Úloha lékaře poskytujícího primární péči

Přehled kardiologické rehabilitace

VIII. doc.MUDr T.Sereghy, CSc.: Prevence cévních mozkových příhod

Schéma postupu

Vymezení problému

Prevence a léčba

Literatura

IX. MUDr J.Štěpán: Osteoporóza - prevence a léčba

Schéma postupu

Vymezení problému

Osoby se zvýšeným rizikem

Klinické projevy

Diagnóza a diferenciální diagnóza

Identifikace osob ohrožených osteoporózou

Detekce osteoporózy

Prevence a léčba

Vymezit rizika vzniku osteoporózy a zlomenin

Doporučené dávky kalcia

Obsah kalcia v potravinách

Kalciové přípravky

Literatura

X. MUDr J.Koutná: Kontrola rizik rakoviny

Schéma postupu

Vymezení problému

Rizikové faktory

Screening rakoviny

Kontrola rizika rakoviny: jednotlivé kroky

XI. doc.MUDr T.Sereghy, CSc.: Prevence komplikací chorobných stavů

Schéma postupu

Prevence a nefarmakologická léčba bolestí hlavy

Vymezení problému

Nevýhody medikamentózní léčby u bolestí hlavy

Výhody nefarmakologické léčby bolestí hlavy

Strategie nefarmakologické léčby bolestí hlavy

Nácvik postupné svalové relaxace

Literatura

XII. prof. MUDr V.Janda, DrSc., Mgr P.Fuksa: Prevence bolesti v zádech

Schéma postupu

Postup vyšetření: jednotlivé kroky

Příčiny bolesti v zádech

Akinetická nemoc

Svalová dysbalance

Hypermobilita

Terapie

Prevence bolesti v zádech

ZMĚNY RIZIKOVÉHO CHOVÁNÍ

- XIII. MUDr. K. Nešpor, CSc.: Pomoc lidem, kteří mají problémy s alkoholem**

Schéma postupu

Typy konzumentů alkoholu

Zdravotní následky nadměrného pití

Jak se má lékař chovat k pacientovi
závislém na alkoholu

Pomoc alkoholikovi: jednotlivé kroky

Dodatek

Michiganský test alkoholismu (The Michigan
alcoholism Screening Test - MAST)

Literatura

- XIV. MUDr. J. Kozák, CSc.: Odvykání kouření**

Schéma postupu

Vymezení problému

Nemoci spolupodmíněné kouřením

Patofyziologie

Kardiovaskulární onemocnění

Rakovina

Respirační onemocnění

Úloha lékaře

Odvykání kouření: jednotlivé kroky

Skupinová terapie kuřáctví

Zásady postupu zanechání kouření

Zásady náhradní léčby nikotinem

- XV. MUDr. J. Janovská: Pomoc při snižování**

hmotnosti

Schéma postupu

Epidemiologie obezity

Strategie snižování hmotnosti

Návod ke změně životosprávy

Módní diety a jejich rizika

Jak vybírat programy zaměřené na snížení hmotnosti

Které pacienty poslat k dietologovi

Dodatek - Jídelní deník a další instrukce

Ukázka smlouvy pacienta s lékařem o změně
životosprávy

- XVI. doc. Dr. M. Horváth, CSc.: Zvládání stresu**

Schéma postupu: jednotlivé kroky

Co je a co není stres

Obecný adaptační syndrom

Patofyziologie stresu

Symptomy a syndromy spolupodmíněné stresem

Strategie zvládání stresu: jednotlivé kroky

Škála sociální readaptace

Popis relaxačních technik

Literatura

SPECIFICKÉ OBLASTI PREVENCE

- XVII. MUDr. J. Baumruk, PHDr. O. Matoušek, CSc. : Rizikové faktory související s pracovní a mimopracovní činností a s podmínkami životního prostředí

Schéma postupu

Vymezení problému

Úloha praktického lékaře při stanovení významu a zhodnocení rizikových faktorů, zjištěných rodinnou, osobní a pracovní anamnézou

Anamnéza a diferenciální diagnóza z hlediska pracovních podmínek, životního prostředí a mimopracovních aktivit

Dodatek - Dotazník na pracovní podmínky vyplňovaný pacientem

Informační zdroje pro pracovní lékařství

- XVIII. prim. MUDr. K. Křikava: Prevence nehodovosti

Schéma postupu

Úrazy podle místa výskytu

Přehled příčin zranění a smrtelných úrazů (děti, dospělí, staří lidé)

Proč se mají lékaři zabývat nehodovostí

Jak radit rodičům

Jak radit dospělým pacientům

Jak radit starým lidem

Příklady rad rodičům podle věku dítěte:

od narození do 6 měsíců

od 7 do 12 měsíců

1 - 2 roky

2 - 4 roky

- XIX. doc. MUDr. P. Stejskal, CSc.: Zdraví a tělesné cvičení

Vyšetřování tělesné zdatnosti

Příznivý vliv cvičení

Pozitivní vliv TA na kardiovaskulární onemocnění

Vliv TA na kyslíkové radikály

Pozitivní působení TA na kardiopulmonální systém

Vliv TA na krevní tlak

Vliv TA na chemické pochody v krvi

Vliv TA na snížení hmotnosti

Vliv TA na psychickou činnost

Vliv TA na svalové a kosterní funkce

Vliv TA na krevní systém

Vliv TA na pracovní výkonnost

Rizika cvičení

Vyšetření tělesné zdatnosti: jednotlivé kroky

Dodatek

Cvičební deník

Tabulka hodnocení tělesné zdatnosti

Formulář základních údajů tělesné zdatnosti

- XX. prof. MUDr. M. Anděl, DrSc., MUDr. J. Janovská,
RNDr. K. Ošancová, CSc., MUDr. T. Šoltysová: Výživa
Schéma postupu
Základní pravidla
Doporučené dávky živin
- XXI. doc. MUDr. H. Provazníková, CSc., PhDr. M. Havlíková, CSc.,
RNDr. L. Lhotská, CSc., MUDr. D. Schneidrová, CSc.:
Prevence poruch zdravého vývoje dětí a mládeže
Schéma postupu
Anamnéza
Očkování
Testování znaků charakterizujících vývoj dítěte
Zjišťování rizika nepřiměřené zátěže
Režim práce a odpočinku
Faktory školní interakce
Vadné držení těla
Výživa dětí a mládeže
Energetické a nutriční požadavky v dětském a
dorostovém věku
Zásady zdravé výživy dětí
Termíny kontrolních vyšetření
- XXII. MUDr. Z. Kalvach: Prevence stárnutí
Schéma postupu
Podpora úspěšného stárnutí, prevence nesoběstačnosti
a potřeby dlouhodobé ústavní péče v seniu
Geriatrická dispenzarizace
Testy funkcí
Literatura