



Zdravé ledviny po celý život

STÁLE ZDRAVÁ MOČOVÁ SOUSTAVA

- 43 Poznejte, co je pro tělo normální
- 47 Změny během těhotenství
- 48 Zdravé návyky
- 52 Vhodné oblečení
- 54 Pozor na rizika životního prostředí
- 57 Ledviny a léčiva

VODA A ZDRAVÉ LEDVINY

- 62 Proč vodu potřebujeme?
- 64 Voda a jiné nápoje
- 69 Dehydratace

STRAVA PRO ZDRAVÉ LEDVINY

- 74 Prospěšná strava s vysokým obsahem živin
- 75 Bílkoviny versus ledviny
- 77 Vápník versus ledviny
- 78 Snižte příjem soli
- 82 Přidejte do stravy laktobacily

POHYB A LEDVINY

- 84 Pozitivní účinky pohybu na ledviny
- 87 Cvičení pro pacienty s poruchami ledvin
- 88 Cviky na posílení pánevního dna
- 90 Proč se při pohybu potíme

Jak ledviny fungují

- 16 Obdivuhodné ledviny a močové ústrojí
- 18 Umístění močové soustavy
- 20 Ledviny
- 22 Vnitřní struktura ledvin
- 24 Nefron – základní přehled
- 26 Glomerulus
- 28 Ledvinný tubulus
- 30 Cesta krvinky ledvinami
- 32 Nadledviny
- 34 Močovody a močový měchýř
- 36 Močová trubice a močení
- 38 Den v životě močové soustavy

Když nastanou komplikace

- 94 Co všechno se může pokazit
- 97 Kdo je kdo – zdravotničtí odborníci na urologii a ledviny

JAK ZJISTIT, CO JE ŠPATNĚ

- 98 Zdravotní anamnéza a vyšetření
- 100 Analýza moči
- 101 Urodynamická vyšetření
- 102 Zobrazovací metody
- 105 Další vyšetření

SOUČASNÉ ZPŮSOBY LÉČBY

- 107 Léky na renální a urologické obtíže
- 111 Terapeutická řešení
- 114 Dialýza ledvin
- 116 Dialýza na dovolené
- 118 Chirurgická řešení
Odstraňování kamenů
- 121 Léčba stresové inkontinence
- 122 Transplantace ledviny
- 128 Odstranění nemocné nebo poškozené ledviny

- 129 Nejdůležitější operace měchýře
- 130 Operace prostaty
- 132 Rejstřík
- 136 Poděkování