

/ Obsah

/ Předmluva (J. Gajdáček)	11
/ Základní pojmy (E. Sovová, K. C'wierka)	18
1. Co vlastně ovlivňuje naše zdraví?	18
2. Jaké jsou nejčastější příčiny úmrtí?	18
3. Opravdu jsou onemocnění srdce a cév nejčastější příčinou úmrtí?	20
4. Nádory jsou na 2. místě v příčinách úmrtí, lze snížit pravděpodobnost vzniku nádorového onemocnění?	21
5. Co je to sekundární prevence nádorů?	22
6. Co mám dělat, když v mé rodině je vysoký výskyt nádorových onemocnění?	24
/ Onemocnění srdce a cév (E. Sovová)	25
7. Jaké jsou hlavní rizikové faktory onemocnění srdce a cév?	25
8. Které rizikové faktory nemohu ovlivnit?	26
9. Co je to vysoký krevní tlak (hypertenze) a jak mohu toto riziko ovlivnit?	26
10. Jaké je riziko onemocnění srdce a cév u kuřáků?	28
11. Mám cukrovku. Znamená to větší riziko, že dostanu srdeční infarkt?	29
12. Často se neúměrně naštvu, škodí to mému srdci?	30
13. Mezi rizikové faktory patří porucha metabolismu tuků (lipidů). Co je to cholesterol a proč je jednou „špatný“ a jednou „dobrý“? Jsou ještě jiné tuky v krvi?	31
14. Mohu sám hladinu tuků v krvi ovlivnit?	33
15. Mám nadváhu, jezdím jenom autem a už je mi malý pásek u kalhot, mám s tím něco dělat?	35
16. Chci už po desáté začít s nadváhou bojovat, co mám dělat?	37

/ Onemocnění průdušek a plic (P. Dvořáková)	44
17. Trpím vleklým kašlem s vykašláváním hlenu a zadýchávám se především při tělesné zátěži. Co mám udělat?	44
18. Co je to chronická obstrukční plicní nemoc (CHOPN) a jaké jsou rizikové faktory jejího vzniku?	44
19. Mohu při onemocnění CHOPN zlepšit svůj zdravotní stav úpravou životosprávy?	46
20. Mám astma. Jak mám prodloužit období bez příznaků?	46
21. Jaká je prevence zhoubných nádorů plic?	47
22. Mám chronické onemocnění srdce a cukrovku. Hrozí mi větší riziko plicních infekcí?	49
23. Jak nejvíce kouření poškozuje zdraví?	49
24. Jsem dlouholetý kuřák. Má smysl přestat kouřit?	50
25. Chci přestat kouřit. Jak mám postupovat?	50
26. Mohu zjistit, jak moc jsem na kouření závislý?	51
/ Onemocnění trávicího traktu (I. Tozzi)	53
27. Je pálení žáhy jen nepříjemný pocit?	53
28. Žaludeční a dvanáctníkový vřed – jaká nebezpečí skrývají?	56
29. Které vyšetření má být provedeno jako první při podezření na žaludeční nebo dvanáctníkové vředy?	59
30. Jaká je komplexní léčba vředové choroby?	59
31. Jak se máme dívat na přítomnost žlučových kamenů ve žlučníku a žlučových cestách?	61
32. Jaká je léčba žlučníkových kamenů?	63
33. Jaké základní formy onemocnění slinivky břišní rozlišujeme?	64
34. Jaký je současný výskyt jaterních chorob?	65
35. Co se vlastně skrývá pod slovem průjem a zácpa?	67
36. Co znamená pro nemocného, když má tzv. dráždivý tračník?	68
37. Je krvácení do trávicího ústrojí závažným zdravotním problémem?	68
38. Co se skrývá pod pojmem okultní krvácení? Lze tímto vyšetřením předejít rakovině tlustého střeva?	70
39. Je v dnešním uspěchaném přetechizovaném světě problém hemoroidální nemoci tabu?	71

/ Onemocnění nosu, krku a ucha (J. Pokorný)	73
40. Co je to otorinolaryngologie a čím se zabývá?	73
41. Jak se projevují onemocnění ucha?	73
42. Co je příčinou nedoslýchavosti?	74
43. Mám závrať, co to znamená?	75
44. Jak se projevují onemocnění nosu?	75
45. Jaká jsou nejčastější onemocnění hltanu a hrtanu?	76
46. Proč jsou zranění obličeje tak závažná?	77
47. Mohou být cizí tělesa v ORL oblasti nebezpečná?	77
48. Jak dělíme nádory v oblasti krku a hlavy?	79
49. Nádory na hlavě a krku – jsou časté a jak je včas objevit?	79
/ Onemocnění močového ústrojí (K. Belej).....	82
50. Co znamená hematurie?	82
51. Jak se projevují záněty urologických orgánů?	83
52. Jak pečovat o močový katétr?	84
53. Je zvětšení šourku závažné?	86
54. Jsou močové kameny nebezpečné?	87
55. Co všechno zahrnují potíže s močením?	89
56. Co je potřeba vědět o nezhoubném zvětšení prostaty?	90
57. Léčí se nezhoubné zvětšení prostaty u všech nemocných?	92
58. Co způsobuje únik moče (inkontinenci)?	93
59. Jak se provádí cystoskopie?	95
/ Gynekologická onemocnění (A. Skřivánek)	98
60. Může žena zabránit vzniku rakoviny a jak často by měla chodit na preventivní gynekologické prohlídky?	98
61. Ale co ostatní „ženské“ rakoviny?	100
62. A co rakovina prsu?	101
63. Jak si mohu sama vyšetřovat prsa?	101
64. Mohu zabránit vzniku rakoviny?	102
65. Jak často musím chodit na preventivní prohlídky?	103
66. A to jsou všechny „ženské“ rakoviny?	103

/ Osteoporóza (A. Skřivánek)	105
67. Je ještě nějaká oblast, kde žena může předejít typicky ženským onemocněním?	105
68. Lze nějakým jednoduchým způsobem zjistit, zda osteoporózu mám a jaká je její prevence?	105
69. Existuje ale nějaký skutečně jednoduchý návod, jak zjistit, že mám vyšší riziko osteoporózy?	106
/ Onemocnění kožní (P. Andrš)	108
70. Co je to dermatovenerologie?	108
71. A kůže je orgán?	108
72. Jak by měla vypadat správná hygiena kůže?	109
73. Co je to melanom?	110
74. Jaké jsou možnosti ochrany před UV zářením?	112
75. Které další choroby v ordinaci nejčastěji léčíte?	113
76. Co je to atopický ekzém?	113
77. Co si mám představit pod pojmem lupénka?	115
78. Opustíme nyní „velké dermatózy“ a podívejme se na drobnější potíže. Co třeba padání vlasů?	117
79. A co lupy?	119
80. Kvasinky a plísně bývají však příčinou i jiných chorob, ne?	119
/ Psychická a psychiatrická onemocnění (J. Bouček).....	121
81. Jak se projevuje deprese?	121
82. Kdy se dá mluvit o poruše spánku?	122
83. Co je úzkost a jaké mohou být její projevy?	123
84. Co je neuróza?	124
85. Co rozumíme pod termíny obsese, kompulze nebo fobie?	125
86. Co je schizofrenie?	126
87. Co je závislost na návykových látkách?	126
88. Co jsou to sexuální dysfunkce?	127
89. Co jsou demence, jak se projevují?	127
90. Proč se lidé vyhýbají psychiatrii?	128

/ Úrazy a poranění (P. Skoumal, P. Hubáček)	129
91. Bratr má zlomenou nohu, má otevřenou zlomeninu, co to znamená?	129
92. Jak se léčí zlomeniny a které zlomeniny jsou nejčastější?	133
93. Co jsou to kraníocerebrální poranění?	135
94. Jaká jsou poranění hrudníku a jak se léčí?	137
95. Co si mám představit pod pojmem poranění břicha?	139
96. Jsou poranění páteře častá a jsou závažná?	140
97. Kamaráda přivezli na urgentní příjem s polytraumatem, co to znamená?	142
98. Co jsou to poranění menšího rozsahu a jak je mohu léčit?	143
99. Kdy je popálení nebezpečné?	144
100. Často pobývám v extrémních podmínkách (teplo, chlad), co mě může potkat?	146
/ Závěr (E. Sovová)	148
101. A co na závěr...	148
/ Zkratky	149
/ Literatura	150