

OB SA H

PŘEDMLUVA	3
JAK ŽIJE A JAK PRACUJE NAŠE SRDCE	6
Úloha oběhové soustavy	6
Jak vypadá a jak pracuje srdce?	9
Svalovina srdce	10
Srdce pracuje samočinně	12
Vegetativní nervová soustava	15
Co podmiňuje správnou činnost srdce?	17
Kolik energie vyrobí srdce?	17
Zásobování srdečního svalu kyslíkem	18
Srdce je motor	19
Srdce a kyselina mléčná	20
Vitamíny a minerální látky	22
Vegetativní nervová soustava a hospodaření kyslíkem	23
Katecholamin může srdce i poškodit	24
Acetylcholin srdce chrání	25
Co je zátěž čili stres?	28
Srdce, podvěsek mozkový a nadledvinky	30
Vnější zátěž	32
Vnitřní zátěž	35
Infekce a poruchy srdce	36
I trávení spotřebovává kyslík	37
Co ještě víme o zátěži?	38
Zátěž a „jakýkoliv“ podnět	38
Metabolický podnět	39
Fyzikální a chemický podnět	40
Zátěž nás také chrání	40
ARTERIOSKLERÓZA	42
Jak dostává srdce kyslík?	42
Co dělají věnčité tepny?	43
Boční koronární oběh	44
Jak začíná arterioskleróza	44
Víme vůbec, co je skleróza?	46
Arterioskleróza a průtok krve	48
Proč?	51
Dědičnost nebo sklon k nemoci?	51
Pohlaví a arterioskleróza	52
Celková stavba těla	53

Výživa a arterioskleróza	54
Tělesná práce a pohyb	57
Vitamíny a skleróza	58
KORONÁRNÍ CHOROBA	60
ANGINA PECTORIS	61
Jak to začíná?	61
Je každá bolest u srdce anginózní?	63
Bolí mě občas žaludek...	64
Poškozuje se při angině pectoris srdce?	66
Co vyvolává anginu pectoris?	67
Námaha a angina pectoris	67
Námaha a tělesná práce	70
Napětí a angina pectoris	70
Mohou léky snížit napětí?	73
Pohlaví a napětí	73
Plný žaludek a angina pectoris	74
Má chlad vliv na vznik anginy pectoris?	77
Angina pectoris varuje	78
Je angina pectoris vyléčitelná?	79
Nitroglycerín — výbušnina, nebo lék?	79
Je možno pít kávu?	80
A což alkohol?	81
Nepomohla by operace?	81
Je možné angině pectoris předejít?	82
Jak je tomu s kouřením?	83
Sexuální vztahy a angina pectoris	85
Nerozebírejte příliš své srdeční potíže	86
Ochranný vliv bočního oběhu	87
INFARKT SRDEČNÍHO SVALU	93
Infarkt a náhlá smrt	93
Co je infarkt?	94
Je infarkt jen srdeční záležitostí?	96
Opravdu není nebezpečí?	99
Poradíme si s trombózou?	100
Naprostý klid?	102
Na čem závisí hojení infarktu?	103
Práci, ale jakou?	106
Lze infarktu předejít?	108
DOSLOV	111