

## Obsah

Předmluva .....	5
1. ÚVOD .....	6
2. CO ZNAMENÁ ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL PRO NAŠI SPOLEČNOST .....	9
3. OBECNÉ INFORMACE O PŘÍČINÁCH SRDEČNĚ CÉVNÍCH CHOROB .....	15
3.1. Léčitelnost rozvinutých chronických neinfekčních chorob. ....	16
3.1.1. Ischemická choroba srdeční .....	16
3.1.2. Mozková mrtvice .....	17
3.1.3. Uzávěrová nemoc obvodových tepen .....	18
3.1.4. Vysoký krevní tlak .....	18
3.1.5. Cukrovka .....	20
3.1.6. Další závažné chronické neinfekční choroby .....	21
4. PRIMÁRNÍ PREVENCE CHRONICKÝCH NEINFEKČNÍCH CHOROB .....	24
4.1. Obecné zásady primární prevence .....	24
4.2. Rizikové faktory .....	25
4.2.1. Kouření .....	25
4.2.2. Cholesterol .....	28
4.2.3. Vysoký krevní tlak jako rizikový faktor srdečních a cévních chorob .....	30
4.2.4. Obezita .....	31
4.2.5. Tělesná aktivita .....	33
4.2.6. Psychosociální stres .....	34
4.2.7. Význam diety v primární prevenci .....	38
5. PRAKTICKÉ NÁVODY K UDRŽENÍ ZDRAVÉHO ŽIVOTNÍHO STYLU .....	40
5.1. Návod pro racionální výživu, jak si udržet tělesnou hmotnost a co jíst .....	40
5.2. Praktické návody pro psychickou relaxaci pomocí Schulzova autogenního tréninku .....	49
5.3. Jak je to s alkoholem .....	53
5.4. Sexuální aktivita a ischemická choroba srdeční .....	54
5.5. Kam, kdy a jak na dovolenou .....	57
6. ŽIVOTNÍ ZPŮSOB Z LÉKAŘSKÉHO HLEDISKA A JEHO MODIFIKACE KE SNÍŽENÍ VÝSKYTU CIVILIZAČNÍCH CHOROB .....	62

<b>7. SOCIÁLNÍ REHABILITACE POSTIŽENÝCH SRDEČNĚ CÉVNÍMI CHOROBAMI .....</b>	<b>65</b>
7.1. Charakteristika sociální rehabilitace .....	65
7.2. Prostředky rozvíjení sociální rehabilitace .....	66
7.3. Programy sociální rehabilitace pro postižené srdečně cévními nemocemi .....	68
7.3.1. Program zdravotně psychologického uvědomění .....	68
7.3.2. Program správné životosprávy a překonávání zlovyků .....	68
7.3.3. Program zatěžování a rekondičních cvičení .....	69
7.3.4. Program první pomoci při srdečních selháních .....	70
7.4. Metody a formy sociální rehabilitace .....	71