

Obsah

Místo úvodu / 7

STÁRNUTÍ / 11

Modlitba ve stáří / 12

Kdy začíná stárnutí / 13

Jak si zjednodušeně vysvětlit mechanismy stárnutí / 18

- Biologické stárnutí / 19

Objektivní projevy stárnutí / 21

Osobní vyznání (1) / 29

Kvalita života ve středním věku / 33

Osobní vyznání (2) / 39

Jak se bránit stárnutí / 42

- Stravování a výživa / 42

- Životní styl / 49

Osobní vyznání (3) / 58

Stárnutí a sexualita / 60

Preventivní prohlídky / 65

KAPITOLY Z GERIATRIE / 69

Kůže / 70

Péče o chrup / 75

Zrak / 77

Sluch / 80

Pohybové ústrojí / 82

- Osteoporóza / 82

- Bolest / 83

- Artróza / 83

- Revmatoidní artritida / 84

- Riziko pádů / 84

Nemoci srdečně cévního systému ve stáří / 88

- Hypertenze (vysoký tlak) / 88

- Arytmie / 89
 - Ischemická choroba srdeční (ICHS) / 89
 - Angina pectoris (AP) / 89
 - Infarkt myokardu (IM) / 90
 - Městnavá srdeční slabost (ICHS) / 91
 - Ischemická choroba dolních končetin / 92
- Nemoci dýchacího systému ve stáří / 94
- Chronická obstrukční plicní nemoc (CHOPN) / 94
 - Pneumonie (zápal plic) / 96
 - Tuberkulóza / 96
 - Rakovina plic / 97
- Nemoci trávicího ústrojí ve stáří / 98
- Polykací obtíže / 98
 - Pálení žáhy / 98
 - Bolesti v břiše / 99
 - Skríníng kolorektálního karcinomu / 100
 - Obtíže s vyprazdňováním / 101
 - Kolika / 102
 - Virový zánět jater (hepatitida) / 103
- Nemoci močových cest a ledvin ve stáří / 104
- Infekce / 104
 - Nespecifické příznaky / 105
 - Koliky / 105
 - Ledvinové kameny / 106
 - Selhání ledvin / 106
- Endokrinní změny ve stáří / 107
- Snížení a zvýšení funkce štítné žlázy / 107
 - Diabetes mellitus (cukrovka) / 107
- Neurologické nemoci ve stáří / 110
- Senilní poruchy motoriky / 110
 - Cévní onemocnění mozku / 110
 - Parkinsonova nemoc / 112
- Nejčastější psychiatrické syndromy ve stáří / 113
- Deprese / 113
 - Úzkostné stavy / 113

- Demence / 114
- Alzheimerova choroba / 114
- Paranoidní syndrom / 116

Rakovina ve stáří / 117

Osobní vyznání (4) / 119

STÁRNUTÍ VE VYŠŠÍM VĚKU / 123

Prevence stárnutí ve vyšším věku / 124

Tělesná aktivita ve stáří / 131

Závěrečné osobní vyznání / 134

Jaké jsou šance v ČR na dlouhověkost / 140

Závislost na pomoci druhých / 141

JAK SE TEDY BRÁNIT STÁRNUTÍ? / 143

Závěrem / 145

PŘÍLOHY / 149

Evropský kodex proti rakovině / 150

Posilovací a uvolňovací cviky páteře a svalstva / 152

Tabulky / 161

Vyobrazení / 164

Seznam zkratk / 175

Stručná charakteristika autorů citátů / 176

Literatura / 177

Rejstřík / 178

Životopisná data autora / 182

Doslov / 183