

# Содержание

<b>ПРЕЖДЕ ЧЕМ ПОЙТИ К ВРАЧУ</b> .....	3
<b>ВВЕДЕНИЕ</b> .....	19
<i>кандидат наук Павел Горак, МБА</i>	
<b>ЧТО НЕОБХОДИМО ЗНАТЬ О ЛЕКАРСТВАХ?</b> .....	21
<i>кандидат наук Павел Горак, МБА</i>	
Что является, а что не является лекарством? .....	21
Лекарство и пищевая добавка .....	22
Есть ли разница между лекарствами от разных производителей? .....	23
Кто такой производитель генериков, а кто производитель оригинальных препаратов? .....	23
Усваивание лекарств, лекарственные формы, алкоголь ...	24
Алкоголь .....	26
Побочное действие лекарств .....	26
Лекарства в период беременности .....	28
Алкоголь и курение при беременности .....	29
Аллергия на лекарства .....	30
Непереносимость лекарств .....	31
Привыкание к лекарствам, ослабление их действия .....	31
Лечение хронических заболеваний .....	32
Комбинирование лекарств .....	32
Болеутоляющие лекарства (анальгетики) .....	33
Боль .....	33
Боль при воспалении и ее лечение .....	34
Боль без признаков воспаления .....	35

Жаропонижающие лекарства и лекарства против простуды .....	36
Антибиотики .....	38
Витамины .....	40

## **ПРОСТУДА, НАСМОРК, КАШЕЛЬ, НАРУШЕНИЕ СЛУХА** .....

*доктор Мартин Голцат, МБА*

Насморк .....	41
Острый инфекционный насморк .....	42
Аллергический насморк .....	44
Другие виды насморка .....	46
Специализированная медицинская помощь .....	46
Боль в носовых пазухах (воспаление пазух) .....	47
Боль в горле .....	49
Боль в ушах, тугоухость .....	50
Другие причины боли в ушах и тугоухости .....	51
Кашель .....	53
Виды кашля .....	53
Лечение кашля .....	55
Индивидуально приготовляемые лекарства .....	56
Воспаления .....	57
Острые воспаления дыхательных путей .....	57
Воспаление гортани (ларингит) .....	57
Воспаление легких .....	59

## **ЗАБОЛЕВАНИЯ ДЫХАТЕЛЬНЫХ ПУТЕЙ** .....

*профессор, доктор Иржи Гомолка, доктор наук*

Кашель .....	60
Острый кашель .....	61
Подострый кашель .....	61
Хронический кашель .....	62
Лечение кашля .....	62
Осложнения при кашле .....	63

Откашливание .....	63
Мокрота с кровью .....	64
Боль в груди .....	64
Одышка .....	65
<b>НЕДОМОГАНИЕ, ПРИСТУПЫ, ПОТЕРЯ СОЗНАНИЯ</b> .....	66
<i>доктор Евжен Нешпор</i>	
Обмороки .....	66
Эпилепсия .....	67
Онемение рук и губ .....	68
Лунатизм .....	69
Ночные кошмары .....	69
Размытое зрение .....	70
<b>ГОЛОВНАЯ БОЛЬ</b> .....	71
<i>доктор Петр Дочекал</i>	
Первичная и вторичная головная боль .....	71
Что в голове может болеть, а что нет? .....	74
Напряженная головная боль .....	74
Мигрень .....	74
Головная боль, связанная с шейным отделом позвоночника .....	79
<b>ПРОБЛЕМЫ С ПИЩЕВАРЕНИЕМ И ДЕФЕКАЦИЕЙ</b> .....	81
<i>профессор, доктор Милан Лукаш, доктор наук</i>	
Серьезность признаков нарушения пищеварительного тракта или дефекации .....	81
Симптомы, требующие незамедлительного вмешательства .....	81
Симптомы, при которых необходимо обследование ...	82
Симптомы, требующие наблюдения и с которыми можно попробовать справиться .....	82

Симптомы нарушения пищеварения в области верхней части желудочно-кишечного тракта .....	83
Изжога .....	83
Отрыжка (эруктация) .....	84
Рвота .....	85
Боль в животе .....	86
Симптомы нарушения дефекации .....	87
Острый понос (продолжительность 1–7 дней) .....	87
Затяжной понос (продолжительность дольше 7 дней) и хронический понос (дольше 3-х недель) .....	87
Нерегулярная дефекация, пучение и метеоризм .....	88
Запор .....	88
Кровотечение из прямой кишки после дефекации .....	89
Тенезмы и дефекация кровавого стула или крови и слизи .....	89

## **ЗАБОЛЕВАНИЯ СЕРДЦА** .....

*доктор Станислав Шимек, кандидат наук*

Ангина пекторис .....	90
Аортокоронарное шунтирование (байпас) – CABG .....	91
Аритмия .....	91
Атеросклероз .....	92
Боль в груди .....	93
Одышка .....	93
Ночная одышка .....	94
Фибрилляция предсердий .....	94
Инфаркт миокарда .....	94
Ишемическая болезнь сердца .....	95
Миокардит .....	96
Отеки .....	96
Перкутанная каранарная ангиопластика .....	96
Легочная эмболия .....	97
Сердечная недостаточность .....	97

Пороки сердца .....	98
Синкопе .....	98
<b>ЗАБОЛЕВАНИЯ АРТЕРИЙ И ВЕН</b> .....	99
<b>Заболевание артерий</b> .....	99
<i>доцент, доктор Дебора Каретова, кандидат наук</i>	
Боль или изменение цвета конечностей – нарушение кровообращения? .....	99
Кому грозит эта проблема? .....	99
Признаки нарушения кровообращения в конечностях .....	100
Боль в ногах .....	100
Можно ли это нарушение вылечить? .....	101
Ограничение при ходьбе, дефект на ноге .....	101
Признаки и проявление ишемической болезни нижних конечностей .....	102
<b>Аневризмы брюшной аорты</b> .....	103
<i>доктор Самуэл Геллер</i>	
<b>Варикозное расширение вен</b> .....	104
<i>доктор Ленка Скалицка</i>	
Каким образом возникает варикозное расширение вен? ..	104
Каковы самые частые признаки варикоза? .....	105
Лечение .....	105
Когда необходимо срочно обратиться к врачу? .....	106
<b>Тромбоз вен</b> .....	106
<i>доктор Станислав Беран</i>	
У меня отекала нога или «Помогите, у меня тромбоз вен» ..	106
Группа риска .....	107
Типичная картина .....	107
Когда скорей всего это не тромбоз? .....	107

Опасное заболевание или банальность? .....	108
Можно ли лечить тромбоз своими силами? .....	108
Нужна ли госпитализация? .....	108

## **ВЫСОКОЕ КРОВЯНОЕ ДАВЛЕНИЕ** .....

*профессор Иржи Видимски, кандидат наук*

Измерение кровяного давления в кабинете врача .....	109
Измерение кровяного давления дома .....	109
Техника измерения кровяного давления .....	110
Измерение при помощи полуавтоматических приборов .....	110
Как проявляется высокое кровяное давление? .....	110
Как начать лечение от гипертензии? .....	110
Как лечить гипертензию? .....	111
Нефармакологическая терапия гипертензии .....	111
Какой риск связан с гипертензией, если ее не лечить? ..	112
Можно ли воспрепятствовать возникновению гипертензии? .....	112

## **ТРУДНОСТИ ПРИ МОЧЕИСПУСКАНИИ** .....

*доктор Иван Павлик*

Появление трудностей при мочеиспускании .....	113
Каковы самые частые проблемы при мочеиспускании? ..	114
Когда и зачем необходимо посетить врача? .....	114
Объяснение причины затруднений .....	115
Изменение образа жизни .....	115
Частое мочеиспускание, urgentное мочеиспускание, никтурия .....	116
Болезненное мочеиспускание .....	117
Недержание мочи .....	118
Недержание после мочеиспускания .....	120

## **БОЛЬ В СПИНЕ И ПОЗВОНОЧНИКЕ** .....

*доктор Петр Мечирж*

Когда посетить врача? .....	122
Когда стоит принимать анальгетики при боли в спине? ..	123
Каков риск от употребления болеутоляющих лекарств? ...	124
Какова цель и возможности реабилитации или физиотерапии? .....	124
Когда необходимо посетить специализированного врача? .....	125
Примеры болей в спине при менее частых заболеваниях позвоночника .....	126
Когда возникает подозрение на острое неврологическое осложнение? .....	127
Как терапия от депрессии воздействует на лечение боли? .....	128
Когда имеет смысл госпитализация? .....	128
Когда и как пациент может помочь себе сам? .....	129

## **ОРТОПЕДИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ** .....

*доктор Мартин Биегел*

Ребенок и ортопедия .....	130
Когда необходимо специально наблюдать за болью в суставах? .....	132
Травматология .....	134
Взрослые и ортопедия .....	134
Общие возможности ортопедической терапии .....	134
Верхние конечности .....	135
Травматология верхних конечностей .....	139
Нижние конечности .....	139
Травматология нижних конечностей .....	142

<b>КОЖА И СЛИЗИСТЫЕ</b> .....	144
<i>доктор Ивана Крайсова, МБА</i>	
Кожа и слизистые .....	144
Косметический уход .....	144
Кожные проблемы .....	145
Сухая и потертая кожа .....	145
Кожный зуд .....	147
Зуд, шелушение кожи и выделения в местах опрелостей .....	150
Кожный зуд в тепле, после нагревания .....	152
Сыпь после употребления лекарств или продуктов питания .....	152
Покраснение кожи в месте укуса насекомым или клещом .....	153
Красные прыщи, гнойники и фурункулы на коже лица и спины .....	154
Зуд и шелушение кожи .....	154
Появление волдырей на коже и слизистой .....	155
Подозрение на опухоль кожи .....	156
Самолечение вирусных бородавок .....	156
 <b>ПСИХИКА (СОН, ДЕПРЕССИЯ, ПОДАВЛЕННОСТЬ)</b> .....	157
<i>доктор Мартин Андерс, доктор наук</i>	
Сон .....	157
Что такое бессонница? .....	158
Каковы главные причины бессонницы? .....	159
Сон и посменная работа .....	160
Бессонница, как признак стресса и психических расстройств .....	160
Телесные заболевания, сопровождаемые бессонницей ..	161
Профилактика нарушения сна .....	161
Образ жизни .....	161
Дневная активность .....	162

Спорт .....	162
Ежедневные проблемы .....	162
Гипнотики .....	163
Алкоголь и другие наркотики .....	163
Бессонница, вызванная нарушением гигиены сна .....	163
Обзор основ гигиены сна .....	164
Более подробные рекомендации по изменению среды и места для сна .....	165
Лечение нарушений сна .....	168
Виды легкой бессонницы .....	168
Тяжелые и долговременные нарушения сна .....	168
Методы самолечения .....	169
Депрессия .....	170
Как выглядят признаки настоящей депрессии? .....	170
Каковы причины депрессии? .....	171
Когда посетить врача? .....	172
Как избежать депрессии? .....	173
Как лечить депрессию? .....	173
Как пациент может сам себе помочь при депрессии? ..	174
Подавленность .....	174
Что такое подавленность? .....	175
Каковы причины состояния подавленности? .....	176
Когда посетить врача? .....	177
Как лечится подавленность? .....	177
Как может пациент помочь себе сам при признаках подавленности? .....	177
 <b>ЖЕНСКИЕ ПРОБЛЕМЫ</b> .....	179
<i>доктор Томаш Фаит, доктор наук</i>	
Выделения из половых органов .....	179
Микозы .....	180
Боль внизу живота .....	182
Задержка менструации .....	183

Кровотечение на ранней стадии беременности .....	184
Другие типы нерегулярного кровотечения .....	185
Кожные изменения на детородных органах .....	186
Посткоитальная контрацепция .....	187
Вагинальная атрофия .....	187
Менопауза .....	189
Послеродовая проблематика .....	189

## **ДЕТСКАЯ ПРОБЛЕМАТИКА** .....

*доктор Павел Фрюгауф, кандидат наук*

Период грудного вскармливания .....	193
Остропотекающие заболевания младенцев, дошколят и школьников .....	194
Лихорадка .....	196
Заболевания дыхательных путей .....	197
Боль .....	197
Понос .....	198
Рвота .....	200
Кожные проблемы .....	200

## **ИММУНИТЕТ** .....

*профессор, доктор Терезие Фучикова, доктор наук*

Врожденный иммунитет .....	203
Приобретенный иммунитет .....	204
Иммунитет у детей .....	205
Нарушение иммунной системы .....	210

## **ПРОФИЛАКТИКА** .....

*доктор Ивана Голцатова, кандидат наук*

213

## **ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ** .....

*доктор наук Вацлав Будински*

Образ жизни .....	217
Среда .....	218
Питание .....	219
Движение .....	221
Секс .....	222
Личные качества .....	224
Поведение .....	225
Психический стресс .....	227
Душевное спокойствие .....	228
Юмор .....	229

## **САХАРНЫЙ ДИАБЕТ (diabetes mellitus)** .....

*доктор Томаш Эделсбергер*

Введение .....	231
Профилактика диабета .....	233
Диагностика диабета .....	234
Диабет и его осложнения .....	234
Лечение сахарного диабета .....	237

## **КОГДА ВЫ ПОЙДЕТЕ К ВРАЧУ** .....

241

## **ВВЕДЕНИЕ** .....

243

## **СИСТЕМА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ИЛИ ЧТО ДОЛЖЕН ЗНАТЬ ПАЦИЕНТ** .....

245

Первичное медицинское обслуживание .....	245
Значение первичного обслуживания .....	245

Выбор лечащего врача .....	246
Регистрационные сборы .....	247
Когда посетить врача? .....	247
Профилактический осмотр .....	247
Внезапная острая проблема .....	248
Пугающее и постоянно ухудшающееся течение заболевания .....	249
Непрекращающееся заболевание и симптомы .....	249
Пациент и врач .....	250
Психика .....	250
Доверие .....	250
Развитие отношений между пациентом и врачом .....	250
Чего не любят врачи? .....	251
Специализированное медобслуживание .....	251
Альтернативная «медицина» (АМ) и альтернативный лечебный подход .....	252
Что такое альтернативная медицина? .....	252
Второй вариант терапии .....	253
Гомеопатия и акупунктура .....	253
Прочие методы .....	254
Лекарства и пищевые добавки .....	255
Целители .....	255
Больницы .....	257
Больницы вчера и сегодня .....	257
Выбор больницы .....	259
Что такое качество медицинского обслуживания? .....	260
Жалобы и права пациентов в больнице .....	260
Оценка качества больниц .....	261

<b>ПРАВА И ОБЯЗАННОСТИ ПАЦИЕНТОВ И СТРАХОВАТЕЛЕЙ</b> .....	263
Права пациентов .....	263
Права страхователей .....	267
Право, данное уставным законодательством .....	267

Права, данные страхователям законом «Об общественном медицинском страховании» .....	267
Основные обязанности страхователей, данные законом «Об общественном медицинском страховании» .....	269
Обязанность информировать .....	269
Обязанность платить страховые взносы .....	270
Обязанности иностранца .....	271
Страхователи и Европейский Союз .....	271
Рабочая деятельность за границей .....	272
Путешествие .....	272
Европейский Союз .....	274
Иностранцы в Чешской Республике .....	276
Соучастие и оплата .....	276
Сколько стоит медицинское обслуживание? .....	281
Таблица с примерами цен за медицинское обслуживание .....	283
<b>ЭМАНСИПИРОВАННЫЙ ПАЦИЕНТ</b> .....	285
Понятие эмансипированный пациент .....	285
Полезные советы для эмансипированного пациента .....	286
Общение .....	288
Ассертивность и ее использование .....	288
Модели поведения .....	289
Ответственность за решения и ассертивное право .....	291
Основные методы ассертивного поведения .....	292
Использование ассертивности эмансипированным пациентом .....	297

<b>СЛОВАРЬ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ ТЕРМИНОВ</b> .....	299
--	-----

**ЛЕКАРСТВА, НАИБОЛЕЕ ЧАСТО  
ОТПУСКАЕМЫЕ БЕЗ РЕЦЕПТА** ..... 313

**КРАЕВЫЕ ФИЛИАЛЫ ВСЕОБЩЕЙ СТРАХОВОЙ  
ЗДРАВООХРАНИТЕЛЬНОЙ КОМПАНИИ ЧЕШСКОЙ  
РЕСПУБЛИКИ «ВЗП»** ..... 343