



9 **O této knize**

## 1. část **Hlavní témata roku**

- 12 **Personalizovaná medicína**  
Pouhá naděje, nebo historický průlom?
- 20 **Terapie psychických traumat**  
Jak čelit prožitému traumatu?
- 28 **Výzkum kmenových buněk**  
Jsou kmenové buňky skutečně tak zázračné?
- 36 **BCI – propojení mozku s počítačem**  
Síla myšlenek
- 44 **Zrak**  
Čip vnese světlo do tmy
- 52 **Mužské zdraví**  
Medicína zaměřená na muže
- 60 **Testování léčiv**  
Metoda pokusu a omylu?
- 68 **Výzkum výživy**  
Výživou proti rakovině

## 2. část Zachovat si zdraví

### Stárnutí

78–87

- 79 Vysoký krevní tlak**
- není vždy nebezpečný
- 80 Duševní svěžest**
- Nejvíc škodí kouření
  - Špatný sluch, horší myšlení
- 82 Pohyblivost**
- Hraní počítačových her pro zdraví
- 83 Psychika a zdraví**
- Nemocní, ale přesto šťastní
- 84 Svalová síla**
- Proč se svalstvo ve stáří ztrácí
- 86 Pády**
- Objektivní analýza pomocí videa
- 87 Uvidět a porozumět**
- Jiný způsob čtení ve stáří

### Děti

88–101

- 89 Zdravé zuby**
- Jakou zubní pastu vybrat pro malé dítě – nebo raději žádnou?
- 91 Vpáčený hrudník (pectus excavatum)**
- Nadzvednutí hrudního koše zvonem
- 92 Škola**
- Dívky stále úspěšnější
  - Sebekontrolou k lepší známce z matematiky?
- 94 Dyskalkulie**
- Číselná osa se vyvíjí brzy
- 95 Zahlcení médií**
- Třileté děti brouzdají po internetu?

### 96 Kouření

- Silní kuřáci – slabé kosti

### 97 Sport

- Tělesná kondice se často zhoršuje již od 20 let

### 98 ADHD

- A v dospělosti vše pokračuje...

### 99 Cystická fibróza

- Mukoviscidóza – inhalace místo injekcí

### 100 Průduškové astma

- Léčba astmatu: každému, co jeho jest?

### Kondice

102–115

### 103 Psychika

- Lidová nemoc – pracovní stres

### 104 Spánek

- Nedostatek spánku ovlivňuje geny

### 105 Životní styl

- Fotonová sprcha proti pásmové nemoci

### 106 Technika v medicíně

- Žaludek informuje chytrý telefon
- Injekce budoucnosti

### 108 Nadváha

- Tabletkami proti tloustnutí

### 109 Výživa

- Biopotraviny nejsou zdravější
- Uzeniny s mírou
- Rychlé občerstvení podporuje alergie

### 112 Sport

- Sport místo léků
- Zumba – kolumbijský aerobik

### 114 Drogy

- Vystřízlivění urychlí nanokapsle
- Nalmefen a závislost na alkoholu

### Infekční nemoci

116–131

### 117 Viry

- Novorozeně vyléčené z HIV
- Prevence v modrém
- Protilátky proti vzteklině

### 120 Paraziti

- Alergie na maso po kousnutí klíštětem

### 121 Plíseň

- Útočí opravdu plíseň?

### 122 Bakterie

- Podmořská pomoc proti rýmě
- Slepé střevo: antibiotika místo řezání
- Zdraví závisí na střevech
- Jednostranná strava škodí střevnímu traktu seniorů

### 126 Antibiotika

- Exploze rezistencí

### 127 Hojení ran

- Voda z kohoutku čistí rány

### 128 Hygiena

- Choroboplodný zárodek ze sprchy
- Chytrý katétr
- Osídlené mužské kanceláře
- Čtyřnozí strážci hygieny

## 3. část Od hlavy k patě

### Mozek a nervová soustava 134–147

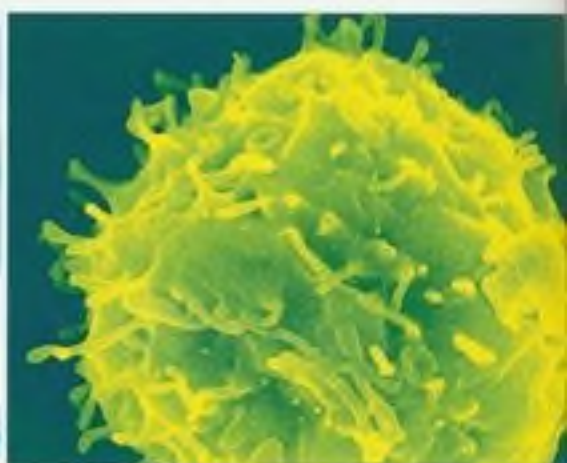
- 135 Otřes mozku**
- Malý náraz s velkými následky
- 137 Psychoterapie**
- Příbalový leták pro psychology
- 138 Mozková mrtvice**
- Lepší vnímání po stimulaci proudem
  - Hudba pomáhá při rehabilitaci
- 140 Paměť**
- Špatně jste se vyspali? Nic jste si nezapamatovali!
  - To mi přece připadá povědomé...
- 142 Demence**
- Špatný čich jako indicie
  - Zánětlivé procesy podporují zapomínání
- 144 Inteligence**
- Nové odpovědi na staré otázky
- 145 Neuroprotézy**
- Citlivé a hojící se protézy
- 146 Hluboká mozková stimulace**
- Proudem proti stravovacím poruchám a zapomínání

### Rakovina 148–161

- 149 Rakovina plic**
- Terapie šitá na míru
- 151 Rakovina prsu**
- Bohužel se objevila v mezičase...
  - Rozčarování z výsledků
- 153 Rakovina všeobecně**
- Smutný a stresovaný: rakovina?
  - Můžete to ještě jednou zopakovat?
  - Cukrovka a rakovina
  - Sever kontruje
- 157 Rakovina prostaty**
- Pozor na horké a tučné!
- 158 Rakovina tlustého střeva**
- Příliš starý na chemoterapii?
- 159 Rakovina vaječníků**
- Nové postupy proti karcinomům vaječníků
- 160 Leukemie**
- Můj vlastní druh rakoviny

### Trávení a látková výměna 162–175

- 163 Cukrovka**
- Vyčerpaná žláza
  - Nová naděje na účinnou léčbu
  - Jak cukr vyvolává bolesti
- 166 Gastroezofageální reflux**
- Magnetickým kroužkem v boji proti kyselině
- 167 Rakovina jícnu**
- Laserová pilulka na niti
- 168 Rakovina tlustého střeva**
- Nový test stolice k včasnému záchytu onemocnění
- 170 Průjmová onemocnění**
- Léčba cizí stolicí
- 171 Nadváha**
- Únava způsobuje tloušťku
  - Příliš mnoho ovocného cukru přivodí tloušťku a nemoc
  - Nedostatek vitamínu D – následek místo příčiny?
- 175 Zdravá játra**
- Paracetamol: menší balení, méně případů úmrtí



## Oči a uši 176–183

- 177 Presbyopie (velchozrakost)**
- Operace místo brýlí na čtení
- 178 Slepota**
- Navigace pro zrakově postižené
- 179 Amblyopie**
- Trénink na počítači pro oslabené oči
- 180 Šedý zákal**
- Relaxace pod nožem
- 181 Nedoslýchavost**
- Šetná operace
- 182 Ztráta sluchu**
- Plíživé ohrožení schopnosti myšlení?
- 183 Hluchoslepost**
- Genová terapie skrývá naděje

## Srdce a oběhový systém 184–199

- 185 Zdravé srdce**
- Pohyb je povinností
  - Pozor na kalciovou pilulku!
  - Síla v bobulovinách... a hojnost vláken
- 188 Srdeční infarkt**
- Boj proti jizvám
  - Spolehlivý troponin
  - Stres v práci šikánuje srdeční pumpu
- 191 Technologie**
- Spona přitáhne i chlopeň
  - Stisk, stisk, pauza, stisk...
  - Stimulátor z buněk
- 194 Krev**
- Srdce miluje krevní skupinu 0
- 195 Cévy**
- Uvidíme, jak škodí chlebičky
  - Nanokontejner jako hoblík cév
  - Žíly z vlastních kmenových buněk
- 198 Vysoký krevní tlak**
- Největší nebezpečí
  - Šťavnaté možnosti

## Svaly, kosti a klouby 200–211

- 201 Revmatoidní artritida**
- Účinnost dobrá
- 202 Artróza**
- Artróza (kolenního kloubu) poškozují mozek
- 203 Ankylozující spondylartritida (Bechtěrevova choroba)**
- Léky proti bolesti mohou zpomalit rozvoj onemocnění
- 204 Dna**
- Dědičnost a výživa
- 205 Operace páteře**
- Precizní operační zákrok díky trojrozměrnému zobrazení
- 206 Kostí**
- Kmenové buňky vyplní velké mezery v kostech
  - Na ultrazvuku se ukáže i potenciální zlomenina
- 209 Kostnatění**
- Riziko tvorby kostní tkáně po poranění míchy
- 210 Svaly**
- Mobilita a samostatnost
- 211 Čírup**
- Zubní implantáty jsou spolehlivé



## 3. část Od hlavy k patě (pokračování)

### Rozmnožování a sexualita 212–223

- 213 Nouzová ochrana**
- Spirála je lepší než „pilulka poté“
- 214 Plodnost**
- Zdravý způsob života – fit spermie
- 215 Umělé oplodnění**
- Hormon štítné žlázy napomáhá otěhotnění
  - Sporný genový test už i v Německu
- 217 Operace**
- Vyspělé technologie nejsou vždy nejlepší
- 218 Sexuální život**
- Velké břicho neškodí jen srdci
- 219 Poševní mykóza**
- Pozor při samoléčbě
- 220 Pohlavní nemoci**
- Bude kapavka brzy neléčitelná?
- 221 Klimakterium**
- Přibírání na váze zvyšuje riziko rakoviny prsu
  - Substituční hormonální terapie: ano – ne – někdy?

### Dýchací soustava 224–233

- 225 Alergie**
- Pomoc ve smartphonu
  - Vpichy místo léků?
- 227 Znečištění vzduchu**
- Smrtící poléťavý prach

- 228 Astma**
- Hustý vzduch v ulicích
- 229 Černý kašel**
- Návrat dávivého kašle
- 230 CHOPN**
- Taj-či posiluje funkci plic
  - Lepší zobrazení
- 232 Rakovina plic**
- Snížení úmrtnosti
- 233 Spánková apnoe**
- Elektronický nos

### Kůže, vlasy a nehty 234–241

- 235 Vředy**
- Buněčný sprej urychluje léčení ran
- 236 Genitální bradavice**
- Úspěšné očkování
- 237 Tetování**
- Pozdní lítost
- 238 Celulitida**
- Příliš mnoho chybných diagnóz
- 239 Ekzém**
- Prebiotika proti ekzémům
- 240 Melanom**
- Lepší prognóza po návštěvě lékaře
- 241 Hygiéna**
- Kožní bakterie od psiho miláčka

### Močové cesty 242–249

- 243 Funkce ledvin**
- Srdce a ledviny se navzájem ovlivňují
- 244 Cystické onemocnění ledvin**
- Poprvé je tu účinná léčba
- 245 Zánět ledvin**
- Nový marker pro glomerulonefritidu
- 246 Lupusová nefritida**
- Vyladěná léčba
- 247 Inkontinence moči**
- Při oslabeném močovém měchýři je třeba hodně pít
- 248 Chronické bolesti močového měchýře**
- Nové směrnice
- 249 Zvětšení prostaty**
- Problémy s vyprazdňováním měchýře?

### Dodatky

#### Rejstřík 250–253

#### Poděkování 254–256