

# Obsah

Poděkování	13
Než začneme...	15
Úvod	39

## **Krok 1 – Vyhodnoňte svá rizika** **49**

10 důležitých kardiomarkerů	51
1. Cholesterol a další lipidy	56
2. Zánět koronárních arterií	69
3. Krevní sraženiny	74
4. Tělesná hmotnost	77
5. Krevní tlak	84
6. Diabetes	89
7. Metabolický syndrom	93
8. Aerobní kapacita	96
9. Kouření	102
10. Osobnost	105
Čas na změnu	129

## **Krok 2 – Zvládnutí každodenního stresu** **143**

Pochopení toho, co je stres	145
Co je stres?	146
Životní stres	151
Nový pohled	155
Jak stres pracuje proti vašemu srdci	157
Čas na změnu	162

<b>Krok 3 – Zvykněte si cvičit</b>	<b>189</b>
Výhody cvičení	191
Prospěšnost cvičení	192
Vyvážený cvičební program	202
Nikdy není pozdě	213
Čas na změnu	215
<b>Krok 4 – Vyvážený jídelníček</b>	<b>241</b>
Poznejte, co jíte	243
Krátký pohled na stravovací návyky	244
Jaký jídelníček prospívá srdci?	248
Pravda o...	263
Čas na změnu	274
<b>Epilog</b>	<b>339</b>
<b>Předpisy, postupy a programy</b>	<b>341</b>
Léková terapie	343
Aspirinová terapie	343
Léky snižující hladinu cholesterolu	346
Hormonální terapie	354
ACE inhibitory	355
Betablokátory	356
Terapie kombinací léků	358
Testy na odhalení srdeční choroby	359
Základní testy	359
Středně náročné testy	361
Pokročilé testy	363
Novější diagnostické/vyšetřovací testy	364
Revaskularizační postupy při onemocnění koronárních cév	368
Balónková angioplastika	368
Chirurgický bypass	371
Nově vznikající intervenční metody	372

Rehabilitační programy pro kardiaky	374
Základy rehabilitace	374
Efektivita a využití rehabilitace	376

<b>Příloha – Zdroje, zdroje obrázkových příloh a webové stránky</b>	<b>379</b>
---	------------

1. Zdroje	381
2. Zdroje obrázkových příloh	394
3. Doporučené webové stránky	395

<b>Rejstřík</b>	<b>397</b>
-----------------	------------

<b>O autorech</b>	<b>405</b>
-------------------	------------