

OBSAH

OBSAH	3
PŘEDMLUVA	8
1 ZDRAVÍ	9
1.1 Definice zdraví	9
1.2 Determinanty zdraví	9
2 NEMOC	11
2.1 Definice nemoci	11
2.2 Dělení nemocí	11
2.3 Klasifikace nemocí	12
2.3.1 Mezinárodní klasifikace nemocí (MKN)	12
2.3.2 Mezinárodní klasifikace funkčních schopností, disability a zdraví (ICF)	13
2.4 Vznik nemoci	14
3 IMUNITA A OBRANA ORGANIZMU	16
3.1 Nеспецифická imunita	16
3.1.1 Princip nespecifické imunity	16
3.1.2 Jednotlivé buňky nespecifické imunity	17
3.2 Specifická imunita	18
3.2.1 B-lymfocyty	18
3.2.2 Třídy imunoglobulinů	19
3.2.3 T-lymfocyty	20
3.2.4 Paměťové buňky	20
3.2.5 Natural killers, NK	21
3.3 Orgány imunitního systému a lymfatická soustava	21
3.3.1 Lymfatické orgány	21
3.3.2 Lymfatická soustava (mízní soustava)	21
3.4 Imunitní mechanismy	22
3.5 Poruchy imunity	22
3.6 Imunizace	23
4 PODPORA ZDRAVÍ A PREVENCE	24
4.1 Ukazatele zdravotního stavu obyvatelstva	24
4.2 Podpora zdraví (health promotion)	25
4.2.1 Pojem podpora zdraví	25
4.2.2 Zdravotní, sociální a ekonomické přínosy podpory zdraví	25
4.2.3 Principy podpory zdraví	26
4.2.4 Metody pro podporu zdraví	26
4.3 Prevence	27
4.3.1 Primární prevence	27
4.3.2 Sekundární prevence	28
4.3.3 Terciální prevence	28
5 PREVENCE INFEKČNÍCH ONEMOCNĚNÍ	29
5.1 Infekční onemocnění	29
5.2 Zákonitosti šíření nákaz	29
5.3 Původce nákazy	29
5.4 Zdroje původců nákaz	30
5.5 Cesty šíření původců nákaz	31
5.5.1 Přímý přenos	31
5.5.2 Nepřímý přenos	32
5.6 Vnímavý hostitel	33
5.7 Formy výskytu infekcí	33
5.8 Dělení infekčních onemocnění	33
5.9 Očkování	34
5.9.1 Pravidelné očkování	34

5.9.2 Zvláštní očkování	35
5.9.3 Mimořádné očkování	36
5.9.4 Očkování při úrazech, poraněních a nehojících se ranách	36
5.9.5 Očkování na vlastní žádost	37
5.9.6 Očkování před cestou do zahraničí	37
6 PREVENCE NEINFEKČNÍCH (CIVILIZAČNÍCH) ONEMOCNĚNÍ	38
6.1 Úvod do problematiky civilizačních chorob	38
6.2 Rizikové faktory pro vznik civilizačních chorob	38
6.3 Preventivní faktory civilizačních chorob	39
7 FAKTORY ŽIVOTNÍHO STYLU	40
7.1 Stres	41
7.1.1 Sres v rámci generálního adaptačního syndromu	41
7.1.2 Pojmy distres, eustres, emoční stres a sociogenní stres	42
7.1.3 Adaptace organismu a adaptace osobnosti na svízelnou životní situaci	42
7.1.4 Patofyziologie stresu	42
7.1.5 Reakce orgánů na stres	42
7.1.6 Symptomy podmíněné stresem	43
7.1.7 Stres disease, onemocnění ze stresu	43
7.1.8 Preventivní opatření vůči stresu	43
7.2 Oxidační stres	44
7.2.1 Patofyziologie oxidačního stresu	44
7.2.2 Antioxidanty	45
7.3 Denní režim, spánek a volný čas	49
7.3.1 Druhy spánku	49
7.3.2 Interakce mezi spánkem a duševním zdravím	50
7.3.3 Typy duševní svěžesti	50
7.3.4 Funkce volného času	51
7.4 Výživa	52
7.4.1 Výživa organismu – prevence a lék	52
7.4.2 Racionální stravování	53
7.4.2.1 Obecné zásady zdravé výživy	53
7.4.2.2 Základní rady při výběru potravin	55
7.4.2.3 Model potravinové pyramidy	55
7.4.2.4 Tepelná úprava pokrmů v domácnosti	58
7.4.3 Zdravotní účinky potravin	61
7.4.3.1 Potravin jako antibiotika, potraviny potlačující nebo zabíjející bakterie	62
7.4.3.2 Potravin jako protirakovinné látky, potraviny v boji s rakovinou	62
7.4.3.3 Potravin jako antikoagulancia, jak potraviny mohou ředit krev	63
7.4.3.4 Antidepresiva, potraviny pro zlepšení nálady	63
7.4.3.5 Látky působící proti průjmům	64
7.4.3.6 Potravin jako antihypertenziva	64
7.4.3.7 Potravin působící jako antioxidanty	64
7.4.3.8 Potravin s protizánětlivými účinky	67
7.4.3.9 Potravin s antitrombotickými účinky	67
7.4.3.10 Potravin působící proti vředům	67
7.4.3.11 Potravin s antivirovými účinky	67
7.4.3.12 Potravin jako karminativa – potraviny ulevující při nadýmání	68
7.4.3.13 Potravin zlepšující hladinu cholesterolu	68
7.4.3.14 Potravin jako diuretika	69
7.4.3.15 Potravin proti zahlenění, potraviny čistící plíce a dutiny	69
7.4.3.16 Potravin jako hormony – potraviny regulující estrogen	69
7.4.3.17 Prostředky stimulující imunitní systém	69
7.4.3.18 Léky proti bolesti	70
7.4.3.19 Potravin jako sedativa	71

7.5 Pohybová aktivita	72
7.5.1 Význam pohybové aktivity	72
7.5.2 Pohybová činnost ve škole	72
7.5.3 Zdravotně orientovaná zdatnost	72
7.5.4 Zdravotní oslabení z hlediska pohybové aktivity	74
7.5.5 Zdravotní přínosy cvičení	74
7.5.6 Rizika cvičení	74
7.5.7 Vyšetření tělesné zdatnosti	74
7.5.8 Pohybová aktivita v prevenci sedavého způsobu života	75
7.6 Cholesterol	76
7.7 Homocystein	78
7.8 Kouření a pití alkoholu	81
8. CIVILIZAČNÍ ONEMOCNĚNÍ	83
8.1 Únava a únavový syndrom	83
8.1.1 Typy únavy	83
8.1.2 Chronický únavový syndrom	84
8.2 Syndrom vyhoření	86
8.2.1 Definice syndromu vyhoření	86
8.2.2 Ohrožené typy lidí	87
8.2.3 Příznaky syndromu vyhoření	87
8.2.4 Fáze vyhořívání	88
8.2.5 Prevence a léčba	89
8.3 Deprese a úzkost	90
8.3.1 Epidemiologie	90
8.3.2 Příčiny deprese	91
8.3.3 Příznaky deprese	91
8.3.4 Typy deprese	91
8.3.5 Léčba deprese	93
8.4 Poruchy příjmu potravy	93
8.4.1 Mentální anorexie a bulimie	93
8.4.2 Ostatní poruchy příjmu potravy	96
8.5 Onemocnění kardiovaskulárního systému	97
8.5.1 Kardiovaskulární systém	97
8.5.2 Rizikové faktory pro vznik kardiovaskulárních onemocnění	98
8.5.3 Preventivní faktory	98
8.5.4 Hypertenze (vysoký krevní tlak)	98
8.5.4.1 <i>Epidemiologická charakteristika</i>	98
8.5.4.2 <i>Dělení hypertenze</i>	99
8.5.4.3 <i>Klinický obraz hypertenze</i>	100
8.5.4.4 <i>Diagnóza hypertenze</i>	100
8.5.4.5 <i>Léčba hypertenze</i>	101
8.5.5 Ateroskleróza	102
8.5.5.1 <i>Charakteristika aterosklerózy</i>	102
8.5.5.2 <i>Fáze aterosklerózy</i>	102
8.5.5.3 <i>Angina pectoris</i>	103
8.5.5.4 <i>Infarkt myokardu (srdeční infarkt)</i>	105
8.5.5.5 <i>Mozková mrtvice</i>	105
8.5.5.6 <i>Ischemická choroba dolních končetin (ICHDK)</i>	105
8.6 Onemocnění trávicího systému	106
8.6.1 Trávicí systém	106
8.6.2 Zdravotní problémy	107
8.6.2.1 <i>Pálení žáhy</i>	107
8.6.2.2 <i>Zánět žaludku (gastritida)</i>	107
8.6.2.3 <i>Žaludeční vředy</i>	109
8.6.2.4 <i>Vředy dvanáctníku (duodenální)</i>	109

8.6.2.5 Žlučové kameny	109
8.6.2.6 Žloutenka	110
8.6.2.7 Průjem a zácpa	110
8.6.2.8 Plynatost	110
8.6.2.9 Malabsorpční syndromy.....	110
8.6.2.10 Intolerance (nesnášenlivost) laktózy	111
8.6.2.11 Celiakie	111
8.6.2.12 Crohnova choroba	111
8.6.2.13 Ulcerózní kolitida	111
8.6.2.14 Dráždivý tračník	111
8.7 Nadváha a obezita	112
8.8 Onemocnění pohybového systému	116
8.8.1 Pohybový systém	116
8.8.2 Osteoporóza	116
8.8.3 Osteoartróza	116
8.8.4 Revmatoidní artritida (RA)	119
8.8.5 Ankylozující spondylitida (AS)	119
8.8.6 Juvenilní artritida	120
8.8.7 Bolesti zad.....	120
8.8.8 Dna	120
8.9. Diabetes mellitus	122
8.9.1 Epidemiologie diabetu	122
8.9.2 Diagnóza diabetu	122
8.9.3 Rizikové faktory	123
8.9.4 Diabetes mellitus 1. typu	124
8.9.5 Diabetes mellitus 2. Typu	124
8.9.6 Sekundární diabetes mellitus	125
8.9.7 Akutní komplikace diabetu mellitu	125
8.9.8 Pozdní komplikace dlouhotrvající hyperglykémie	126
8.10 Alergie	127
8.10.1 Charakteristika alergie	127
8.10.2 Příčiny alergie	127
8.10.3 Prevence a léčba	128
8.11 Kožní problémy	129
8.11.1 Kůže	129
8.11.2 UV záření	129
8.11.2.1 Definice UV záření	129
8.11.2.2 Účinky UV záření	131
8.11.2.3 Ochrana před UV zářením	131
8.11.3 Lupénka (psoriáza)	132
8.11.4 Atopický ekzém	132
8.11.5 Akné	133
8.11.6 Plísňová onemocnění	134
8.11.7 Kožní nádory	134
8.12 Zrakové problémy	136
8.12.1 Zrakové ústrojí	136
8.12.2 Únava zraku, pálení, řezání v očích	136
8.12.3 Makulární degenerace	136
8.12.4 Zelený zákal (glaukom)	136
8.12.5 Oční infekce a záněty spojivek	137
8.12.6 Katarakta (šedý zákal)	137
8.13 Onemocnění štítné žlázy	138
8.13.1 Štítná žláza	138
8.13.2 Příčiny onemocnění štítné žlázy	138
8.13.3 Struma	138

8.13.4 Příznaky a léčba hypofunkce	139
8.13.5 Hyperfunkce štítné žlázy	139
8.13.6 Záněty štítné žlázy	139
8.13.7 Prevence onemocnění štítné žlázy	140
8.14 Metabolický syndrom	140
8.15 Nádory	141
8.15.1 Epidemiologie nádorů	141
8.15.2 Mechanismus vzniku nádorů	141
8.15.3 Rizikové faktory	142
8.15.4 Dělení nádorů	143
8.15.4.1 Dělení podle biologického chování nádoru	143
8.15.4.2 Typy nádorů z hlediska původu	143
8.15.5 Klasifikace nádorů	145
8.15.5.1 Klasifikace nádorů ICD-O	145
8.15.5.2 Klasifikace TNM	145
8.15.5.3 Posouzení zhoubnosti nádoru	146
8.15.5.4 Nádorové markery	146
8.15.6 Diagnostika nádorového onemocnění	146
8.15.7 Projevy nádorů	147
8.15.7.1 Lokální projevy	147
8.15.7.2 Celkové projevy	147
8.15.8 Prevence nádorových onemocnění	147
8.15.8.1 Primární prevence	147
8.15.8.2 Sekundární prevence	147
8.15.8.3 Terciární prevence	148
8.15.9 Terapie nádorového onemocnění	148
8.15.9.1 Chirurgická léčba	148
8.15.9.2 Chemoterapie	148
8.15.9.3 Radioterapie	149
8.15.9.4 Termoterapie	149
8.15.9.5 Imunoterapie	149
8.15.9.6 Hormonální terapie	149
8.15.9.7 Biologická terapie	150
8.15.9.8 Podpůrná terapie	150
8.15.9.9 Alternativní pohled na léčbu nádor	150
9 Homotoxikologie	151
9.1 Intoxikace (zanášení) organismu	151
9.2 Fáze homotoxikologie	152
9.3 Čištění (detoxikace) organismu	153
9.3.1 Signály organismu	153
9.3.2 Detoxikační orgány	155
9.3.3 Průvodní jevy detoxikace	155
9.3.4 Látky napomáhající čištění organismu	155
LITERÁRNÍ ZDROJE	159
ANOTACE	162