

# Obsah

PŘEDMLUVA . . . . .	5
JAK ŽIJE A JAK PRACUJE NAŠE SRDCE . . . . .	8
Úloha oběhové soustavy . . . . .	8
Jak vypadá a jak pracuje srdce? . . . . .	11
Svalovina srdce . . . . .	12
Srdce pracuje samočinně . . . . .	14
Vegetativní nervová soustava . . . . .	18
Co podmiňuje správnou činnost srdce? . . . . .	19
Kolik energie vyrobí srdce? . . . . .	19
Zásobování srdečního svalu kyslíkem . . . . .	20
Srdce je motor . . . . .	21
Srdce a kyselina mléčná . . . . .	22
Vitamíny a minerální látky . . . . .	24
Vegetativní nervová soustava a hospodaření kyslíkem . . . . .	25
Katecholamin může srdce i poškodit . . . . .	27
Acetylcholin srdce chrání . . . . .	27
Co je zátěž čili stres? . . . . .	30
Srdce, podvěsek mozkový a nadledviny . . . . .	32
Vnější zátěž . . . . .	34
Vnitřní zátěž . . . . .	37
Infekce a poruchy srdce . . . . .	38
I trávení spotřebovává kyslík . . . . .	39
Co ještě víme o zátěži? . . . . .	40
Zátěž a „jakýkoliv“ podnět . . . . .	40
Metabolický podnět . . . . .	41
Fyzikální a chemický podnět . . . . .	42
Zátěž nás také chrání . . . . .	43
ARTERIOSKLERÓZA . . . . .	44
Jak dostává srdce kyslík? . . . . .	44
Co dělají věnčité tepny? . . . . .	45
Boční koronární oběh . . . . .	46
Jak začíná arterioskleróza . . . . .	46
Víme vůbec, co je skleróza? . . . . .	48
Arterioskleróza a průtok krve . . . . .	50
Proč? . . . . .	53
Dědičnost, nebo sklon k nemoci? . . . . .	53

Pohlaví a arterioskleróza . . . . .	54
Celková stavba těla . . . . .	55
Výživa a arterioskleróza . . . . .	56
Tělesná práce a pohyb . . . . .	59
Vitamíny a skleróza . . . . .	60
<b>KORONÁRNÍ CHOROBA . . . . .</b>	<b>62</b>
<b>ANGINA PECTORIS . . . . .</b>	<b>63</b>
Jak to začíná? . . . . .	63
Je každá bolest u srdce anginózní? . . . . .	65
Bolí mě občas žaludek . . . . .	66
Poškozuje se při angině pectoris srdce? . . . . .	68
Co vyvolává anginu pectoris? . . . . .	69
Námaha a angina pectoris . . . . .	69
Námaha a tělesná práce . . . . .	72
Napětí a angina pectoris . . . . .	72
Mohou léky snížit napětí? . . . . .	75
Pohlaví a napětí . . . . .	75
Plný žaludek a angina pectoris . . . . .	76
Má chlad vliv na vznik anginy pectoris? . . . . .	79
Angina pectoris varuje . . . . .	80
Je angina pectoris vyléčitelná? . . . . .	81
Nitroglycerín — výbušnina, nebo lék? . . . . .	81
Je možno pít kávu? . . . . .	82
A což alkohol? . . . . .	83
Nepomohla by operace? . . . . .	83
Je možné angině pectoris předejít? . . . . .	84
Jak je to s kouřením? . . . . .	85
Sexuální vztahy a angina pectoris . . . . .	87
Nerozebírejte příliš své srdeční potíže . . . . .	87
Ochranný vliv bočního oběhu . . . . .	89
<b>INFARKT SRDEČNÍHO SVALU . . . . .</b>	<b>95</b>
Infarkt a náhlá smrt . . . . .	95
Co je infarkt? . . . . .	96
Je infarkt jen srdeční záležitostí? . . . . .	99
Opravdu není nebezpečí? . . . . .	102
Poradíme si s trombózou? . . . . .	102
Naprostý klid? . . . . .	104
Na čem závisí hojení infarktu? . . . . .	105
Práci, ale jakou? . . . . .	108
Lze infarktu předejít? . . . . .	110
Kapitola o rehabilitaci . . . . .	112
DOSLOV. . . . .	117