
OBSAH

Úvodem	9
I. PÉČE O TĚLESNÉ A DUŠEVNÍ ZDRAVÍ	11
1. Životní prostředí a zdraví člověka	11
2. Vliv ekologických podmínek na zdraví	12
3. Význam výživy v preventivní medicíně	13
4. Civilizační choroby	14
II. DUŠEVNÍ HYGIENA A JEJÍ VÝZNAM PRO ZDRAVÍ ČLOVĚKA	21
1. Následky poruch duševní rovnováhy	23
2. Vliv nemoci na psychiku člověka	27
3. Vliv nemocničního prostředí na pacienta	29
III. INFEKČNÍ NEMOCI A OCHRANA PŘED NIMI	31
1. Způsoby šíření nákazy	31
2. Předcházení infekčním nemocem	32
3. Tělesná teplota	32
4. Běžné nemoci a jejich léčení	34
5. Obecné příznaky nejčastějších onemocnění	35
IV. ZÁKLADY DOMÁCÍHO LÉČITELSTVÍ	38
1. Léčivé byliny v domácnosti	38
2. Toxicita léčivých rostlin	39
3. Nejpoužívanější léčivé rostliny	39
4. Alternativní medicína	42
V. PÉČE O NEMOCNÉ	43
1. Úprava lůžka, péče o lůžko a prostředí	44
2. Hygienická péče o chodícího a ležícího nemocného	45
3. Péče o pravidelnou stolicí	47
4. Polohování nemocných, ošetřování proleženin, pomoc při chůzi	48
5. Stravování nemocných	50

6. Význam tekutin, jejich volba a podávání	51
7. Podávání léků	52
8. Význam odpočinku a spánku nemocných	53
9. Zaměstnávání nemocných	53
10. Sledování nemocných	54
11. Péče o pomůcky, nádobí a prádlo nemocných	54
VI. PRVNÍ POMOC	55
1. Poskytování první pomoci	56
2. Méně závažné akutní stavy	56
3. Závažné akutní stavy a poranění	58
4. Neodkladná resuscitace	63
5. Neodkladná resuscitace u dětí	64
VII. POHLAVNÍ ŽIVOT	
A ZÁKLADY ŽENSKÉHO LÉKAŘSTVÍ	65
1. Anatomie a funkce pohlavních orgánů	65
2. Pohlavní život v období dospívání	68
3. Sexuální poruchy	73
4. Pohlavní choroby	76
5. Těhotenství a porod	79
6. Antikoncepční prostředky	83
7. Umělé přerušování těhotenství	87
8. Neplodnost a její léčení	88
9. Gynekologická onemocnění dívek a žen	89
VIII. ZÁKLADY PÉČE O DÍTĚ	91
1. Péče před narozením dítěte	91
2. Péče o dítě do tří let	93
3. Péče o dítě předškolního věku	102
4. Péče o dítě mladšího a středního školního věku	104
5. Péče o dítě staršího školního věku a adolescenta	105
6. Podmínky zdravého vývoje v období dospívání	106
7. Odpovědnost za sexuální chování	107
8. Výchova k rodičovství	108
9. Toxikomanie, narkomanie	108
IX. ZÁKLADY PÉČE O CHRUP	112
1. Vývoj chrupu	112

2. Péče o chrup těhotných žen	113
3. Péče o dětský chrup	113
4. Péče o chrup dospělých	114
<i>Náměty k praktickým cvičením a exkurzím</i>	<i>115</i>
<i>Doporučená literatura</i>	<i>116</i>
<i>Slovo na závěr</i>	<i>117</i>