

I. PREVENCE PORUCH A NEMOCÍ	9
1 Základy práce s pacientem	15
2 Prevence poruch a nemocí	23
3 Změny rizikového chování	65
4 Specifické oblasti prevence	87
II. VÝŽIVA	147
1 Repetitorium základních poznatků o výživě	149
2 Výživa vybraných skupin obyvatelstva	181
3 Výživa a prevence poruch zdraví	191
4 Výživa a chování	205
5 Metodika	227
6 Vyběrové intervence	241
III. PREVENCE NEPŘÍZNIVÉHO PŮSOBNÍ VLIVŮ OBYTNÉHO PROSTŘEDÍ NA ZDRAVÍ	253
1 Faktory zevního prostředí	255
2 Faktory vnitřního prostředí	275
3 Byt a jeho uživatelé	343
4 Úloha praktického (rodinného) lékaře v prevenci působení škodlivých vlivů obytného prostředí na zdraví	359
IV. ZÁKLADY PREVENCE INFEKČNÍCH ONEMOCNĚNÍ	363
Infekční nemoci – abecedně seřazené	367
V. PREVENCE NEPŘÍZNIVÉHO PŮSOBNÍ FAKTORŮ PRACOVNÍHO PROSTŘEDÍ A PRACOVNÍCH PROCESŮ	485
1 Vztah práce a zdraví	491
2 Faktory pracovního prostředí a pracovního procesu z hlediska jejich vlastností a účinků na člověka	499
3 Poškození zdraví z práce	549
4 Pracovně lékařská péče na závodech	597

I ZÁKLADY PRÁCE S PACIENTEM

I.	Působení na pacienty, výchova pacientů (VI. Kebza)	16
	<u>Schéma postupu</u>	16
	Proč je důležité působit na pacienty a poučovat je?	16
	Poučení pacienta lze označit za zcela nezbytné v některých klinických situacích	16
	Okruh osob, které by měly působit na pacienta	16
	Výchova a poučování pacientů: obecné zásady	17
	Poučování pacientů: jednotlivé kroky	17
	Konsiliární vyšetření a neochota pacienta ke spolupráci	17
	Jak vybírat materiály pro poučování pacientů?	17
II.	Možnosti dosažení změn chování, podpora vytváření těchto změn (VI. Kebza)	18
	<u>Schéma postupu</u>	18
	Program změn chování	18
	Podpora vytváření změn chování: jednotlivé kroky	18
	Potenciální problémy	18
III.	Pacientova ochota ke spolupráci a možnosti jejího zvýšení (VI. Kebza)	20
	<u>Schéma postupu</u>	20
	Proč by měl mít lékař zájem na pacientově ochotě ke spolupráci?	20
	Faktory ovlivňující pacientovu ochotu ke spolupráci	20
	Pacientovy vlastnosti	20
	Vztah lékař – pacient	20
	Léčebný režim	21
	Stimulace pacientovy ochoty ke spolupráci	21
	Když pacient nespolupracuje	22

2 PREVENCE PORUCH A NEMOCÍ

IV.	Diabetes II. typu: zjištění a intervence (M. Anděl)	24
	<u>Schéma postupu</u>	24
	Vymezení problému	24
	Faktory ovlivňující zjištění a intervenci diabetu	24
	Intervence diabetu II. typu: jednotlivé kroky	25
V.	Prevence ischemické choroby srdeční (P. Kraml)	28
	<u>Schéma postupu</u>	28
	Ischemická choroba srdeční	28
	Ovlivnitelné rizikové faktory	28
	Zvýšený krevní tlak a hypercholesterolemie	28
	Obezita a sedavý způsob života	29
	Osobnostní faktory, pití alkoholu a užívání hormonální substituce po menopauze	29
	Neovlivnitelné rizikové faktory	30
	Význam identifikace rizikových faktorů	30
	Prevence ischemické choroby srdeční	30
VI.	Ovlivňování vysokého krevního tlaku (M. Anděl, D. Palyzová)	32
	<u>Schéma postupu</u>	32
	Epidemiologie hypertenze	32
	Rizikové faktory hypertenze	32
	Důsledky neléčené hypertenze	33
	Úloha lékaře v intervenci vysokého krevního tlaku	33
	Postup úpravy TK	33
	Stupňovaná farmakologická léčba	34
	Některé zvláštní skupiny pacientů	34
	Screening a intervence hypertenze v dětském věku	34
	Screening juvenilní hypertenze	34
	Doporučení screeningových opatření pro hypertenzi v dětském věku	35

I VZTAH PRÁCE A ZDRAVÍ

1.1	Vymezení pracovních systémů (J. Baumruk, O. Matoušek)	492
1.2	Typy pracovních systémů (J. Baumruk, O. Matoušek)	492
1.3	Nejčastěji se vyskytující rizikové faktory pracovního prostředí a pracovních systémů (J. Baumruk, O. Matoušek)	493
1.4	Metodika hodnocení pracoviště, pracovního místa a činnosti (J. Baumruk, O. Matoušek)	494
1.4.1	Popis a charakteristika	494
1.4.2	Identifikace typu zátěže a rizik, jejich závažnost a zhodnocení	497
1.4.3	Výběr adekvátního preventivního opatření	497
1.4.4	Projednání návrhu opatření s vedením organizace	497

2 FAKTORY PRACOVNÍHO PROSTŘEDÍ A PRACOVNÍHO PROCESU
Z HLEDISKA JEJICH VLASTNOSTÍ A ÚČINKŮ NA ČLOVĚKA

2.1	Faktory fyzikální	500
2.1.1	Prašnost (M. Pulkrábek)	500
2.1.2	Tepelně vlhkostní podmínky (Z. Mathauserová)	501
2.1.3	Vytápění a větrání (Z. Mathauserová)	503
2.1.4	Budovy s umělým ovzduším - nemoci z budov (A. Lajčíková)	504
2.1.5	Hluk (Z. Jandák)	506
2.1.6	Vibrace (Z. Jandák)	507
2.1.7	Elektrická, magnetická a elektromagnetická pole (J. Musil)	509
2.1.8	Osvětlení (B. Málek)	510
2.1.9	UV a IR záření a lasery (B. Málek)	513
2.1.10	Ionizující záření (V. Klener)	515
2.2	Faktory chemické	517
2.2.1	Olovo a jeho sloučeniny (M. Cikrt)	517
2.2.2	Rtuť a její sloučeniny (M. Cikrt)	518
2.2.3	Arzén a jeho sloučeniny (M. Kneidlová)	518
2.2.4	Antimon a jeho sloučeniny (M. Tuček)	518
2.2.5	Berylium a jeho sloučeniny (M. Kneidlová)	519
2.2.6	Kadmium a jeho sloučeniny (M. Cikrt)	519
2.2.7	Chrómová a jeho sloučeniny (M. Kneidlová)	519
2.2.8	Mangan a jeho sloučeniny (M. Kneidlová)	520
2.2.9	Nikl a jeho sloučeniny (M. Kneidlová)	520
2.2.10	Fosfor a jeho sloučeniny (M. Tuček)	520
2.2.11	Vanad a jeho sloučeniny (M. Cikrt)	520
2.2.12	Fluor a jeho sloučeniny (M. Tuček)	521
2.2.13	Chlor a jeho sloučeniny (M. Tuček)	521
2.2.14	Ostatní halogeny a jejich sloučeniny (M. Tuček)	522
2.2.15	Zinek a jeho sloučeniny (M. Cikrt)	522
2.2.16	Měď a její sloučeniny (M. Cikrt)	523
2.2.17	Oxid uhelnatý (E. Hrnčíř)	523
2.2.18	Oxidy dusíku (K. Landa)	523
2.2.19	Oxidy síry (K. Landa)	524
2.2.20	Kyanovodík a kyanidy (A. Fuchs)	524
2.2.21	Izokyanáty (A. Fuchs)	525
2.2.22	Fosgén (A. Fuchs)	525
2.2.23	Borany (K. Landa)	525
2.2.24	Sírouhlík (K. Landa)	526
2.2.25	Sírovodík a sulfidy (K. Landa)	526
2.2.26	Amoniak (A. Fuchs)	527
2.2.27	Halogenové uhlovodíky (A. Fuchs)	527
2.2.28	Alifatické a alicyklické uhlovodíky (K. Landa)	528

2.2.29	Alkoholy (K. Landa)	529
2.2.30	Glykoly (K. Landa)	529
2.2.31	Étery a ketony (K. Landa)	530
2.2.32	Formaldehyd a jiné alifatické aldehydy (A. Fuchs)	530
2.2.33	Akrylonitril a jiné nitrily (K. Landa)	531
2.2.34	Alifatické nitroderiváty (A. Fuchs)	531
2.2.35	Benzen (A. Fuchs)	532
2.2.36	Homology benzenu (A. Fuchs)	532
2.2.37	Naftalen a jeho homology (K. Landa)	532
2.2.38	Vinylbenzen a divinylbenzen (K. Landa)	533
2.2.39	Fenol, jeho homology a halogenované deriváty (A. Fuchs)	533
2.2.40	Aromatické nitro nebo amino sloučeniny (A. Fuchs)	534
2.2.41	Polychlorované bifenyls, dibenzodioxiny a dibenzofurany (A. Fuchs)	535
2.2.42	Polycyklické kondenzované uhlovodíky (A. Fuchs)	535
2.2.43	Syntetické pyretroidy (K. Landa)	536
2.2.44	Dipyridily (K. Landa)	536
2.2.45	Karbamáty (K. Landa)	536
2.2.46	Sloučeniny kovů platinové skupiny (M. Cikrt)	537
2.2.47	Thalium a jeho sloučeniny (M. Cikrt)	537
2.2.48	Baryum a jeho sloučeniny (M. Cikrt)	537
2.2.49	Sloučeniny cínu (M. Tuček)	538
2.2.50	Sloučeniny selenu a teluru (M. Tuček)	538
2.2.51	Uran a jeho sloučeniny (M. Cikrt)	538
2.2.52	Estery kyseliny dusičné (M. Cikrt)	539
2.2.53	Anorganické kyseliny (M. Tuček)	539
2.2.54	Etylenoxid a jiné oxirany (M. Tuček)	540
2.2.55	Halogenované alkyletery a aryleter (bischlormetyleter) (M. Tuček)	540
2.3	Faktory biologické	540
2.3.1	Onemocnění přenosná a parazitární (J. Helcl)	540
2.3.2	Tropické choroby přenosné a parazitární (J. Helcl)	542
2.3.3	Choroby přenosné ze zvířat na lidi (J. Helcl)	543
2.3.4	Nemoci z prachu rostlin (J. Vejlupek)	544
2.4	Faktory antropometrické, fyziologické a psychologické (ergonomické) (O. Matoušek, I. Soukupová)	544
2.4.1	Vymezení ergonomických faktorů	544
2.4.2	Nejdůležitější ergonomické zásady pro hodnocení pracovních míst, pracovišť a dalších podmínek	545

3 POŠKOZENÍ ZDRAVÍ Z PRÁCE

3.1	Pracovní úrazy	550
	(M. Paleček, S. Malý, V. Janoušek, M. Procházka)	550
3.1.1	Definice pracovního úrazu	550
3.1.2	Druhy pracovních úrazů	550
3.1.3	Nejčastější příčiny pracovních úrazů	550
3.1.4	Metodika preventivních prohlídek pracovišť a pracovních míst z hlediska potenciálního vzniku pracovních úrazů (pravděpodobnost vzniku a míry závažnosti)	550
3.1.5	Formy a způsoby prevence pracovních úrazů	552
3.1.6	Evidence a registrace pracovních úrazů	555
3.1.7	Průmyslové havárie, jejich vyšetřování a prevence. Havarijní plány a výcvik	555
3.1.8	Nejdůležitější legislativní opatření týkající se pracovních úrazů	558
3.2	Nemoci z povolání	558
3.2.1	Legislativa, definice, způsob kompenzace, prevence (E. Hrnčář)	558
3.2.2	Jednotlivé nemoci z povolání, jejich příčiny, projevy, léčba a prevence	559
3.2.2.1	Kapitola I - Nemoci z povolání způsobené chemickými látkami	559
1	Nemoc z olova nebo jeho sloučenin (M. Cikrt)	559
2	Nemoc ze rtuti nebo jejích sloučenin (M. Tuček)	560
3	Nemoc z arzenu nebo jeho sloučenin (M. Kneidlová)	560
4	Nemoc z antimonu nebo jeho sloučenin (M. Tuček)	561
5	Nemoc z berylia nebo jeho sloučenin (M. Kneidlová)	561
6	Nemoc z kadmia nebo jeho sloučenin (M. Cikrt)	562
7	Nemoc z chromu nebo jeho sloučenin (M. Kneidlová)	562
8	Nemoc z manganu nebo jeho sloučenin (M. Kneidlová)	562

9	Nemoc z niklu nebo jeho sloučenin (M. Kneidlová)	563
10	Nemoc z fosforu nebo jeho sloučenin (M. Tuček)	563
11	Nemoc z vanadu nebo jeho sloučenin (M. Cikrt)	564
12	Nemoc z fluoru nebo jeho sloučenin (M. Tuček)	564
13	Nemoc z chloru nebo jeho sloučenin (M. Tuček)	564
14	Nemoc z ostatních halogenů nebo jejich sloučenin (M. Tuček)	565
15	Nemoc ze zinku nebo jeho sloučenin (M. Cikrt)	565
16	Nemoc z mědi nebo jejich sloučenin (M. Cikrt)	565
17	Nemoc z oxidu uhelnatého (E. Hrnčář)	566
18	Nemoc z oxidů dusíku (D. Pelclová)	566
19	Nemoc z oxidů síry (D. Pelclová)	567
20	Nemoc z kyanovodíku nebo kyanidů (D. Pelclová)	567
21	Nemoc z izokyanátů (D. Pelclová)	567
22	Nemoc z fosgénu (D. Pelclová)	567
23	Nemoc z boranů (D. Pelclová)	568
24	Nemoc ze sirouhlíku (D. Pelclová)	568
25	Nemoc ze sirovodíku a sulfidů (D. Pelclová)	568
26	Nemoc z amoniaku (D. Pelclová)	569
27	Nemoc z halogenovaných uhlovodíků (D. Pelclová)	569
28	Nemoc z alifatických nebo alicyklických uhlovodíků (D. Pelclová)	570
29	Nemoc z alkoholů (D. Pelclová)	570
30	Nemoc z glykolů (D. Pelclová)	570
31	Nemoc z éterů a ketonů (D. Pelclová)	571
32	Nemoc z formaldehydu nebo jiných alifatických aldehydů (D. Pelclová)	571
33	Nemoc z akrylonitrilu a jiných nitrilů (D. Pelclová)	571
34	Nemoc z alifatických nitroderivátů (D. Pelclová)	572
35	Nemoc z benzenu (D. Pelclová)	572
36	Nemoc z homologů benzenu (D. Pelclová)	572
37	Nemoc z naftalenu nebo jeho homologů (D. Pelclová)	573
38	Nemoc z vinylbenzenu nebo divinylbenzenu (D. Pelclová)	573
39	Nemoc z fenolu, jeho homologů nebo jejich halogenovaných derivátů (D. Pelclová)	574
40	Nemoc z alifatických nitro- nebo aminosloučenin (D. Pelclová)	574
41	Nemoc z polychlorovaných bifenyly, dibenzodioxinů a dibenzofuranů (J. Vejlupková)	575
42	Nemoc z polycyklických kondenzovaných uhlovodíků (D. Pelclová)	575
43	Nemoc ze syntetických pyretroidů (D. Pelclová)	576
44	Nemoc z dipyridilů (D. Pelclová)	576
45	Nemoc z karbamátů (D. Pelclová)	576
46	Nemoc ze sloučenin kovů platiny (M. Cikrt)	577
47	Nemoc z thalia nebo jeho sloučenin (M. Cikrt)	577
48	Nemoc z barya nebo jeho sloučenin (M. Cikrt)	578
49	Nemoc ze sloučenin cínu (M. Tuček)	578
50	Nemoc ze sloučenin selenu a telurů (M. Tuček)	578
51	Nemoc z uranu nebo jeho sloučenin (M. Cikrt)	579
52	Nemoc z esterů kyseliny dusičné (D. Pelclová)	579
53	Nemoc z anorganických kyselin (M. Tuček)	579
54	Nemoc z etylenoxidu a jiných oxiranů (M. Tuček)	580
55	Nemoc z halogenovaných alkylerů nebo arylerů (bischlormetyler) (M. Tuček)	580
3.2.2.2	Kapitola II - Nemoci z povolání způsobené fyzikálními faktory	580
1	Nemoc způsobená ionizujícím zářením (V. Klener)	580
2	Nemoc způsobená elektromagnetickým zářením (J. Vejlupková)	581
3	Zákal čočky způsobený tepelným zářením (J. Vejlupková)	581
4	Porucha sluchu způsobená hlukem (E. Hrnčář)	581
5	Nemoc způsobená atmosférickým přetlakem a podtlakem (E. Hrnčář)	582
6	Nemoci cév rukou při práci s vibrujícími nástroji a zařízeními (E. Hrnčář)	582
7	Nemoci periferních nervů HK charakteru ischemických a úžinových neuropatií při práci s vibrujícími nástroji a zařízeními (E. Lukáš)	582
8	Nemoci kostí a kloubů rukou, zápěstí nebo loktů při práci s vibrujícími nástroji a zařízeními (E. Hrnčář)	583
9	Nemoci slach, šlachových pochev, úponů, svalů nebo kloubů končetin z dlouhodobého nadměrného jednostranného přetěžování (E. Hrnčář)	583
10	Nemoc periferních nervů končetin charakteru úžinového syndromu z jednostranného nadměrného a dlouhodobého zatěžování nebo z tlaku, tahu nebo torze (E. Lukáš)	583
11	Nemoci úžinových váčků z tlaku (E. Hrnčář)	584
12	Poškození menisku (E. Hrnčář)	584
3.2.2.3	Kapitola III - Nemoci z povolání týkající se dýchacích cest, plic, pohrudnice a pobřišnice	584
1	Pneumokoniózy způsobené prachem s obsahem volného krystalického oxidu křemičitého (M. Kneidlová)	584
2	Nemoci plic, pohrudnice nebo pobřišnice způsobené prachem azbestu (E. Hrnčář)	585

3	Pneumokonióza způsobená prachem při výrobě a zpracování tvrdokovů (J. Vejlupeková)	585
4	Pneumokonióza ze svařování rtg znaky prášných změn od četnosti znaků p^3, q^2, r^2 a výše dle klasifikace ILO (J. Vejlupeková)	586
5	Nemoci dýchacích cest a plic způsobené vdechováním kobaltu, cínu, barya, grafitu, gama oxidu hlinitého, berylia, antimonu nebo oxidu titaničitého (J. Vejlupeková)	586
6	Rakovina plic z radioaktivních látek (V. Klener)	587
7	Rakovina dýchacích cest a plic způsobená koksárenskými plyny (B. Málek)	587
8	Rakovina sliznice nosní nebo vedlejších dutin nosních (B. Málek)	587
9	Exogenní alergická alveolitida (J. Vejlupeková)	588
10	Astma bronchiale a alergická onemocnění horních cest dýchacích (J. Vejlupeková)	588
11	Bronchopulmonální nemoci způsobené prachem bavlny, lnu, konopí, juty, sisalu nebo cukrové třítiny (J. Vejlupeková)	589
3.2.2.4	Kapitola IV - Nemoci z povolání kožní	589
1	Nemoci kůže způsobené fyzikálními, chemickými nebo biologickými faktory (E. Hrnčíf)	589
3.2.2.5	Kapitola V - Nemoci z povolání přenosné a parazitární	590
1	Nemoci přenosné a parazitární (M. Kneidlová)	590
2	Nemoci přenosné ze zvířat na člověka buď přímo nebo prostřednictvím přenašečů (M. Kneidlová)	590
3	Tropické nemoci přenosné a parazitární (M. Kneidlová)	590
3.2.2.6	Kapitola VI - Nemoci z povolání způsobené ostatními faktory a činiteli	591
1	Těžká hyperkinetická dysfonie, uzlíky na hlasivkách, těžká nedomykavost hlasivek a těžká fonastenie (D. Pelclová)	591
3.2.3	Postup při podezření na nemoc z povolání, realizace právního aktu hlášení nemoci z povolání (E. Hrnčíf)	591
3.3	Nemoci spojené s prací	591
3.3.1	Vymezení pojmu (E. Hrnčíf)	591
3.3.2	Nejčastější nemoci spojené s prací	592
3.3.2.1	Přenosné nemoci (E. Hrnčíf)	592
3.3.2.2	Nádory (E. Hrnčíf)	592
3.3.2.3	Kožní nemoci (E. Hrnčíf)	593
3.3.2.4	Nemoci pohybové soustavy (E. Hrnčíf)	593
3.3.2.5	Nemoci nervové (E. Lukáš)	594
3.3.2.6	Nemoci dýchací soustavy (E. Hrnčíf)	595
3.3.2.7	Nemoci oběhové soustavy (E. Hrnčíf)	595
3.3.2.8	Ostatní nemoci spojené s prací (E. Hrnčíf)	596

4 PRACOVNĚ LÉKAŘSKÁ PÉČE NA ZÁVODECH

4.1	Legislativní podklady	598
4.1.1	Současná situace v zajištění pracovní lékařské péče na závodech (Z. Jiráek)	598
4.1.2	Legislativa platná v současné době (Z. Jiráek)	598
4.1.3	Legislativa připravovaná (Z. Jiráek)	598
4.2	Náplň práce lékaře pracovní lékařské služby na závodech	599
4.2.1	Úkoly pracovní lékařské služby na závodech (K. Švábová)	599
4.2.2	Preventivní prohlídky a jejich náplň (J. Vejlupeková, D. Pelclová, J. Baumruk, H. Bejčková, P. Břhel, M. Cíkr, L. Dobiáš, Z. Fenclová, E. Hrnčíf, J. Hřebačka, Z. Jiráek, Z. Kachlík, V. Klener, J. Lebedová, E. Lukáš, S. Lvončík, B. Málek, J. Slepíčka, I. Soukupová, J. Šalandová, K. Švábová, M. Tuček, B. Vašina, M. Vít)	600
4.2.2.1	Obecné kontraindikace	600
4.2.2.2	Povinnosti lékaře	601
4.2.2.3	Vysvětlení používaných pojmů	601
4.2.2.4	Práce s karcinogeny	601
4.2.2.5	Kapitola I - Nemoci z povolání způsobené chemickými látkami	602
4.2.2.6	Kapitola II - Nemoci z povolání způsobené fyzikálními faktory	611
4.2.2.7	Kapitola III - Nemoci z povolání týkající se dýchacích cest, plic, pohrudnic a pobřišnice	612
4.2.2.8	Kapitola IV - Nemoci z povolání kožní	614
4.2.2.9	Kapitola V - Nemoci z povolání přenosné a parazitární	614
4.2.2.10	Kapitola VI - Nemoci z povolání způsobené ostatními faktory a činiteli	615
4.2.2.11	Prohlídky pracujících, jejichž činnost může ohrozit zdraví spolupracovníků nebo obyvatele	616
4.2.3	Podpora zdraví a rozvoj pracovní schopnosti (M. Horváth, E. Frantík, L. Kožená)	619
4.2.3.1	Historie	619
4.2.3.2	Programy podpory zdraví a rozvoj pracovní schopnosti	620
4.2.3.3	Úloha jednotlivých účastníků v podpoře zdraví a rozvoji pracovní schopnosti	621

	Volba povolání u juvenilních hypertoniků	37
	Pacienti z řad starých lidí	40
	Běžné antihypertenzivní léky	40
	Potraviny s vysokým obsahem sodíku, jichž je třeba se vyvarovat	40
	Literatura	41
VII.	Rehabilitace po infarktu myokardu (J. Hřebíček)	42
	<u>Schéma postupu</u>	42
	V nemocnici: Kardiologická rehabilitace jednotlivé kroky	42
	Po propuštění do domácího ošetření: Kardiologická rehabilitace	42
	Základy rehabilitace u kardiaků	42
	Spolupráce pacientů při rehabilitaci	42
	Úloha lékaře poskytujícího primární péči	43
	Přehled kardiologické rehabilitace	43
VIII.	Prevence cévních mozkových příhod (T. Sereghy)	47
	<u>Schéma postupu</u>	47
	Vymezení problému	47
	Strategie prevence CPM	47
	Literatura	48
IX.	Osteoporóza – prevence a léčba (J. Štěpán)	49
	<u>Schéma postupu</u>	49
	Vymezení problému	49
	Osoby se zvýšeným rizikem	49
	Klinické projevy	50
	Diagnóza a diferenciální diagnóza	50
	Identifikace osob ohrožených osteoporózou	50
	Detekce osteoporózy	51
	Prevence a léčba osteoporózy	51
	Vymezit rizika vzniku osteoporózy a zlomenin	53
	Vhodné denní dávky kalcia	53
	Obsah kalcia v potravinách	54
	Kalciové přípravky	54
	Literatura	55
X.	Kontrola rizik rakoviny (J. Koutná)	56
	<u>Schéma postupu</u>	56
	Vymezení problému	56
	Rizikové faktory	56
	Screening rakoviny	57
	Kontrola rizika rakoviny	57
XI.	Prevence komplikací chorobných stavů (T. Sereghy)	58
	<u>Schéma postupu</u>	58
	Prevence a nefarmakologická léčba bolestí hlavy	58
	Vymezení problému	58
	Nevýhody medikamentózní léčby u bolestí hlavy	58
	Výhody nefarmakologické léčby bolestí hlavy	58
	Strategie nefarmakologické léčby bolestí hlavy	58
	Nácvik postupné svalové relaxace	59
	Literatura	60
XII.	Prevence bolesti v zádech (Vl. Janda, P. Fuksa)	61
	<u>Schéma postupu</u>	61
	Vymezení problému	61
	Příčiny bolesti v zádech	61
	Akinetická nemoc	61
	Svalová dysbalance	62
	Hypermobilita	62
	Terapie	63
	Prevence bolesti v zádech	63
3 ZMĚNY RIZIKOVÉHO CHOVÁNÍ		
XIII.	Pomoc lidem, kteří mají problémy s alkoholem (K. Nešpor)	66
	<u>Schéma postupu</u>	66
	Typy konzumentů alkoholu	66
	Zdravotní následky nadměrného pití	66
	Jak se má lékař chovat k pacientovi závislému na alkoholu	67

	Pomoc alkoholikovi: jednotlivé kroky	67
	Michiganský test alkoholismu (The Michigan alcoholism Screening Test – MAST)	68
	Literatura	69
XIV.	Odvykání kouření (J. T. Kozák)	70
	<u>Schéma postupu</u>	70
	Vymezení problému	70
	Nemoci podmíněné kouřením	70
	Patofyziologie	71
	Kardiovaskulární onemocnění	71
	Rakovina	71
	Respirační onemocnění	71
	Úloha lékaře	72
	Odvykání kouření: jednotlivé kroky	72
	Skupinová terapie kuřáctví	73
	Zásady postupu zanechání kouření	73
	Zásady náhradní léčby nikotínem	74
XV.	Pomoc při snižování hmotnosti (J. Rážová)	75
	<u>Schéma postupu</u>	75
	Epidemiologie obezity	75
	Strategie snižování hmotnosti	75
	Návod ke změně životosprávy	75
	Módní diety a jejich rizika	77
	Jak vybírat programy zaměřené na snížení hmotnosti	77
	Které pacienty poslat na specializované pracoviště léčby obezity	78
	Vzor jídelního deníku	78
	Smlouva pacienta s lékařem o změně pacientovy životosprávy	79
XVI.	Zvládání stresu (M. Horváth)	80
	<u>Schéma postupu:</u>	80
	Co je stres	80
	Stručný přehled patofyziologie stresu	81
	Symptomy a syndromy spolupodmíněné stresem	82
	Strategie zvládání stresu: jednotlivé kroky	82
	Škála sociální readaptace	83
	Popis relaxačních technik	84
	Literatura	85
4 SPECIFICKÉ OBLASTI PREVENCE		
XVII.	Rizikové faktory související s pracovní a mimopracovní činností a s podmínkami životního prostředí (J. Baumruk, O. Matoušek)	88
	<u>Schéma postupu</u>	88
	Vymezení problému	88
	Úloha praktického lékaře při stanovení významu a zhodnocení rizikových faktorů, zjištěných rodinnou, osobní a pracovní anamnézou	89
	Anamnéza a diferenciální diagnóza z hlediska pracovních podmínek, životního prostředí a mimopracovních aktivit	89
	Dotazník na pracovní podmínky vyplňovaný pacientem	91
	Seznam informačních zdrojů	91
XVIII.	Prevence nehodovosti (K. Křikava)	93
	<u>Schéma postupu</u>	93
	Úrazy podle místa výskytu	93
	Přehled příčin zranění a smrtelných úrazů	93
	Proč se mají lékaři zabývat prevencí nehodovosti?	94
	Jak radit rodičům	94
	Jak radit dospělým pacientům	95
	Jak radit starým lidem	95
	Příklady rad rodičům podle věku dítěte	95
XIX.	Zdraví a tělesné cvičení (P. Stejskal)	99
	Vyšetřování tělesné zdatnosti	99
	Příznivý vliv cvičení	99
	Rizika cvičení	100
	Vyšetřování tělesné zdatnosti: jednotlivé kroky	100

XX.	Výživa (M. Anděl, J. Rázová, K. Ošancová, T. Šoltysová)	109
	<u>Schéma postupu</u>	109
	Základní pravidla	109
XXI.	Prevence poruch zdravého vývoje dětí a mládeže (H. Provazníková, V. Filipová, M. Havlínová, L. Lhotská, D. Schneidrová)	112
	<u>Schéma postupu</u>	112
	Podrobná anamnéza	112
	Očkování	112
	Testování znaků charakterizujících vývoj dítěte	113
	Zjišťování rizika nepřiměřené zátěže	129
	Režim práce a odpočinku	130
	Orientační testování míry zátěže u dětí	130
	Vadné držení těla	132
	Výživa dětí a mládeže	135
	Energetické a nutriční požadavky v dětském a dorostovém věku	136
	Zásady zdravé výživy dětí	137
	Termíny kontrolních vyšetření	137
XXII.	Prevence stárnutí (Z. Kalvach)	138
	<u>Schéma postupu</u>	138
	Podpora úspěšného stárnutí, prevence nesoběstatnosti a potřeby dlouhodobé ústavní péče v seniu	138
	Geriatrická prevence	139
	Literatura	139
XXIII.	Screening psychosociálních faktorů a jeho vyhodnocování s použitím programu pro PC (S. Koonauerová, L. Kožená, H. Sovinová)	141
	<u>Schéma postupu</u>	141
	Bortnerova rozšířená škála: typ chování	141
	Práce s dotazníkem	141
	Zpracování a vyhodnocování	142
	Interpretace výsledků	142
	Literatura	142

1 REPETITORIUM ZÁKLADNÍCH POZNATKŮ O VÝŽIVĚ

1.1	Trendy naší spotřeby potravin (K. Ošancová, J. Rážová)	150
1.2	Složky výživy	154
1.2.1	Proteiny (V. Teplan)	154
1.2.2	Lipidy (R. Poledne)	157
1.2.3	Sacharidy (A. Vrána)	160
1.2.4	Minerály a stopové prvky (T. Petr)	165
1.2.5	Vitaminy (J. Pánek)	169
1.2.6	Voda a nápoje (K. Ošancová, J. Rážová)	173
1.3	Cizorodé látky a aditiva (B. Turek, J. Kodl)	176

2 VÝŽIVA VYBRANÝCH SKUPIN OBYVATELSTVA

2.1	Kojení (L. Lhotská)	182
2.2	Výživa dětí a mládeže (H. Provazníková, D. Schneiderová)	185
2.3	Výživa ve stáří (M. Anděl)	190

3 VÝŽIVA A PREVENCE PORUCH ZDRAVÍ

3.1	Výživa v patogenezi atherosklerózy (M. Anděl)	192
3.2	Výživa v prevenci nádorových onemocnění (M. Anděl)	194
3.3	Výživa v prevenci diabetes mellitus (M. Anděl)	197
3.4	Osteoporóza (J. Štěpán)	198
3.5	Prevence potravinové alergie v dětském věku (P. Frühauf)	202

4 VÝŽIVA A CHOVÁNÍ

4.1	Výživa a chování – přístupy (V. Kebza)	206
4.2	Návody ke zlepšení stravování a regulaci hmotnosti (L. Komárek, J. Rážová, K. Ošancová)	209
4.3	Školní stravování (T. Soltysová)	212
4.4	Energetické nároky pohybové činnosti (P. Stejskal)	215
4.5	Alternativní výživa (K. Ošancová)	222

5 METODIKA

5.1	Metodiky sledování spotřeby (J. Rážová, K. Ošancová)	228
5.2	Antropometrické ukazatele (L. Lhotská)	230
5.3	Biochemické ukazatele některých civilizačních chorob (K. Kraml)	239

6 VÝBĚROVÉ INTERVENCE

6.1	Individuální nutriční poradenství (T. Šoltysová)	242
6.2	Některé zásady přípravy intervenčních programů (J. Rážová, L. Komárek)	249

1 FAKTORY ZE VNÍŠNÍHO PROSTŘEDÍ

1.1	Význam znečištění ovzduší – současný stav problému (H. Kazmarová)	256
1.2	Rostlinné pyly v ovzduší – současný stav problému (O. Rybníček)	259
1.3	Pitná voda (F. Kožíšek, J. Bártová)	262
1.4	Sluneční záření (D. Jírová, H. Přibáňová)	268

2 FAKTORY VNITŘNÍHO PROSTŘEDÍ

2.1	Vnitřní klima bytů	276
2.1.1	Doporučené teploty a způsoby vytápění (Z. Mathauserová)	276
2.1.2	Látky venkovního prostředí znečišťující ovzduší v interiérech (A. Lajčíková)	279
2.1.3	Pasivní kouření (J. Bártová)	280
2.1.4	Kontaminanty ovzduší bytů (H. Drahoňovská)	283
2.1.5	Radon v bytě (J. Thomas)	289
2.1.6	Čističe – „pračky“ vzduchu (A. Lajčíková)	294
2.2	Světlo a osvětlení (H. Drahoňovská, H. Přibáňová)	297
2.2.1	Světlo	297
2.2.2	Osvětlení	299
2.3	Hluk a vibrace (J. Havránek, Z. Jandák)	302
2.4	Elektrická, magnetická a elektromagnetická pole (J. Musil, J. Jeřábek)	308
2.5	Květiny v bytě (V. Větvíčka)	310
2.6	Alergické děti a domácí zvířata v bytě (H. Drahoňovská)	314
2.7	Členovci jako původci nebo přenašeči lidských onemocnění (D. Janovská)	315
2.8	Hmyz v bytech a opatření proti němu (V. Rupeš)	325
2.8.1	Ochranná a ohnisková dezinfekce a sterilizace (V. Melicherčíková)	329
2.8.2	Deratizace (P. Rödl)	334
2.8.3	Problematika zdivočelých holubů ve městech (P. Rödl)	338

3 BYT A JEHO UŽIVATELÉ

3.1	Bydlení (J. Havránek)	344
3.2	Dvě a více generací v bytě (V. Kebza, H. Provazníková)	346
3.3	Bezpečný byt (R. Königová, K. Křikava, K. Svobodová, J. Havránek)	353

4 ÚLOHA PRAKTICKÉHO (RODINNÉHO) LÉKAŘE**V PREVENCI PŮSOBNÍ ŠKODLIVÝCH VLIVŮ OBYTNÉHO PROSTŘEDÍ**

NA ZDRAVÍ (L. Komárek, K. Provazník)	360
---	-----

OBSAH

A	
AIDS (M. Brůčková, M. Staňková)	367
Aktinomykóza (J. Schindler)	369
Alimentární intoxikace (H. Šrámová)	370
Stafylokoková enterotoxikóza	370
Infekce vyvolané <i>Clostridium perfringens</i> typu A	371
Infekce vyvolané <i>Bacillus cereus</i>	372
Infekce vyvolané <i>Vibrio parahaemolyticus</i>	372
Amebiáza (J. Dáňová)	373
Ankylostomóza (J. Dáňová)	374
Antrax (A. M. Čelko)	375
Akutní průjemová onemocnění (H. Šrámová)	377
Infekce vyvolané <i>E. coli</i>	377
Infekce vyvolané <i>Kampylobakterem</i>	378
Akutní respirační onemocnění bakteriálního původu (P. Křížová, J. Motlová)	379
Akutní respirační onemocnění virového původu (Tůmová)	380
Askarióza (D. Janovská)	381
B	
Bacilární úplavice (H. Šrámová)	383
Bakteriální infekce kůže a podkoží (J. Schindler)	384
Botulismus (H. Šrámová)	385
Botulismus kojenecký (H. Šrámová)	386
Břišní tyf (H. Šrámová)	387
C	
Cytomegalovirová nemoc (J. Částková)	389
D	
Dávivý kašel (B. Kříž)	391
Dengue (J. Dáňová)	392
Dermatofytóza (J. Helcl)	393
E	
Echinokokóza (J. Dáňová)	395
Endokarditida (J. Schindler)	396
Enterobióza (H. Šrámová)	396
Enterovirové infekce jiné než polio (J. Částková)	397
Erysipel (P. Křížová, J. Motlová)	398
G	
Giardiáza (J. Helcl)	400
H	
Hemofilové infekce (P. Křížová)	402
Hemoragické horečky (J. Dáňová)	403
Horečka Lassa	403
Horečka Ebola a Marburg	404
Hantavirová onemocnění	404
Hemoragická horečka s renálním syndromem	404
Hantavirové onemocnění s pulmonálním syndromem	405
Ostatní hemoragické horečky	406
Krymská – konžská hemoragická horečka	406
Omská hemoragická horečka a horečka kyanurského lesa	406
Hepatitidy (J. Částková)	406
Virová hepatitida A	406
Virová hepatitida B	407
Virová hepatitida C	508

Virová hepatitida D	409
Virová hepatitida E	410
Herpes simplex (J. Helcl)	411
CH	
Chlamydiové infekce (A. M. Čelko)	413
Chlamydiové pohlavní nákazy	413
Chlamydiové pneumonie novorozenců a kojenců	413
Pneumonie vyvolaná Chlamydií pneumoniae	414
Chlamydiová konjunktivitida	415
Trachom	415
Lymfogranuloma venereum	416
Cholera (H. Šrámová)	417
Chřipka (J. Helcl, B. Tůmová)	418
I	
Infekce u alkoholiků (J. Schindler)	420
Infekční mononukleóza (A. M. Čelko)	420
K	
Kandidóza (J. Schindler)	422
Kapavka, gonokokové infekce (P. Křížová)	423
Klišťová encefalitida středoevropská (J. Dáňová)	424
L	
Legionelóza (A. M. Čelko)	426
Leptospiróza (D. Janovská)	427
Listerióza (J. Helcl)	428
Lymeská borelióza (D. Janovská)	429
M	
Malárie (J. Helcl)	432
Meningitidy aseptické (P. Křížová)	433
Meningitidy purulentní (P. Křížová, J. Motlová)	434
Meningokokové infekce (P. Křížová)	435
Močové infekce (J. Schindler)	437
Mor (D. Janovská)	438
Mykobakteriomy jiné než TBC (M. Kubín)	440
N	
Nemoc z kočičího škrábnutí (J. Schindler)	442
Neštovice plané, pásový opar (A. M. Čelko)	443
O	
Ornitóza (J. Helcl)	445
P	
Paratyf (H. Šrámová)	447
Plytnatá sněť (H. Šrámová)	448
Pneumokokové infekce (P. Křížová, J. Motlová)	449
Pneumonie (J. Schindler)	450
Poliomyelitida (J. Částková)	451
Příušnice (A. M. Čelko)	452
Q	
Q-horečka (J. Helcl)	454
S	
Salmonelóza (H. Šrámová)	456
Skvrnitý tyf (J. Dáňová)	458
Spála (P. Křížová, J. Motlová)	459
Spalničky (A. M. Čelko)	460
Streptokokové nákazy (P. Křížová, J. Motlová)	461
Onemocnění působená streptococcus pyogenes	461
Onemocnění působená streptococcus agalactiae	463
Svrab (D. Janovská)	464
Syfilis (J. Částková)	465
Syndrom toxického šoku (P. Křížová, P. Petráš a J. Motlová)	467

T	
Teniázy (D. Janovská)	468
Tetanus (B. Kříž)	469
Toxokaróza (J. Dáňová)	471
Toxoplazmóza (D. Janovská)	471
Trichinelóza (J. Helcl)	473
Trichomoníáza (A. M. Čelko)	474
Tuberkulóza (M. Kubín)	475
Tularémie (D. Janovská)	477
V	
Vzteklina (J. Částková)	479
Z	
Zardénky (A. M. Čelko)	481
Záškrt (B. Kříž)	482
Ž	
Žlutá zimnice (J. Dáňová)	483