

Obsah

- Úvod: Nemoc „bolest“ je léčitelná** 8
Když bolesti ovládnou život 9
Terapie bolesti – nevlastní dítě medicíny 10
- Bolest není jen fyziologický problém** 13
Neodůvodněný strach před opioidy 14
Bolest je zcela individuální pocit 16
Dobrá a špatná bolest 17
Analýza bolesti – první krok ke správné terapii 22
- Přehled možností léčby** 26
Léky proti bolesti 26
Schéma Světové zdravotnické organizace 29
Alternativní léčebné postupy 30
Co můžeme dělat my sami? 35
- Když třesí lebka: Migréna a bolesti hlavy** 38
Jaké známe druhy bolestí hlavy? 38
Migrénový hypochondr? 40
Velice rozšířené tenzní bolesti hlavy 48
Clusterové bolesti hlavy jsou častější u mužů 50
Další druhy bolestí hlavy 51
- Revmatismus – lidová nemoc** 52
Jeden pojem pro více nemocí 52
Správná léčba je kombinací několika postupů 53
Artróza – hlásí se projevy opotřeбенí 57
Artritida – časté onemocnění starších žen 58
Bechtěrevova nemoc – tuhnutí páteře 59
Fibromyalgie neboli revmatismus měkkých částí –
bolí všechno 60
- Rakovina: Prostředky proti bolestem u nádorů** 64
Jaké druhy bolestí se vyskytují při nádorech? 64
Odkud bolesti přicházejí? 65

Co všechno působí proti bolestem?	67
Když tablety, kapky, čípky ani náplasti nestačí	70
Doplňkové přípravky k prostředkům proti bolesti	71
Pravidla pro vlastní individuální terapii bolesti	72
Už není třeba trpět bolestmi v zádech	77
Naše oblíbená lidová nemoc číslo 1	77
Interdisciplinárnost, nebo konkurence – kdo je tu vlastně odborníkem?	78
Akutní bolesti zad – ústřel bederní a ploténky	80
Chronické bolesti zad	82
Psychosomatika – když bolí v šíji	85
Osteoporóza: Řídnutí kostí	87
Je atrofie kostí totéž co osteoporóza?	87
Při vši nejistotě známe určité rizikové faktory	88
Kdy bychom měli vyhledat lékaře	89
Průběh nemoci – plíživá atrofie kostí	90
Možnosti terapie: Mírnění bolestí a výstavba kostí	91
Chronické bolesti žaludku a střev	96
Stresový faktor číslo 1: Podráždění žaludku a střev	96
Pozor při akutním náporu bolesti	98
Když nám „hrají“ nervy: Neuralgie a neuropatie	100
Neuralgie trojklaného nervu:	
Každý pohyb skrývá nebezpečí	100
Bolest po pásovém operu	102
Diabetická neuropatie:	
Včas rozpoznat znamená dobře léčit	103
Neuralgie kloubů: Syndrom úzkého profilu	103
Dodatek	
Slovníček odborných výrazů	105