

# OBSAH

## ČÁST PRVNÍ — Dr. A. Korsak

Jak vznikla tato knížka . . . . .	11
Tajemná nemoc (staré názory na příčiny astmy) . . . . .	12
Démoni? . . . . .	12
Souhotiny? . . . . .	13
Příznaky průduškové astmy . . . . .	15
Současný pohled na astmu (průduškovou záduchu) . . . . .	15
Co je to dýchání (stavba a činnost dýchacího ústrojí — poruchy při astmě) . . . . .	16
Proč člověk umírá několik minut po tom, co přestane dýchat . . . . .	16
Proč je třeba dýchat nosem a nikoli ústy . . . . .	17
Co znamená dýchání břišní (brániční) a prsní . . . . .	17
Kde je bránice a jakou má funkci . . . . .	17
Na čem záleží pravidelný vdech . . . . .	18
Na čem záleží pravidelný výdech . . . . .	18
Jaká je stavba dýchacího ústrojí . . . . .	18
Proč nás vsedě nebo vstoje trápí záducha méně než vleže . . . . .	18
Proč se opřením o lokty zmenšuje dušnost při záchvatu . . . . .	19
Jaký je rozdíl mezi životním obsahem plic u zdravého člověka a u astmatika . . . . .	19
Proč dochází k astmatickým záchvatům obvykle v noci a proč mají zpravidla těžší průběh než ve dne . . . . .	19
Co se děje v plicích při astmatickém záchvatu . . . . .	19
Může astma „udusit“ pacienta? . . . . .	20
Co je to alergie . . . . .	20
Trochu teorie . . . . .	21
Alergie a otrava . . . . .	22
Jaké známe alergické nemoci . . . . .	23
Na stopě alergenu . . . . .	24
Alergeny potravinové . . . . .	24
Vyprávění o „zločinném“ vejci . . . . .	24
Vzpomínej, co jsi jedl . . . . .	25
Dýchací alergen . . . . .	26
Vyprávění o dynamitu v krabičce . . . . .	26
Boj s prachem . . . . .	27
Zamysli se nad tím, co vdechuješ . . . . .	28
Alergeny kontaktní (dotykové) . . . . .	28
Vyprávění o nedělích Mr. Brauna . . . . .	28
Zamysli se, s čím přicházíš do styku . . . . .	29
Alergeny lékové . . . . .	30
Případ s vitamínem C . . . . .	30

Zamysli se, jaké užíváš léky . . . . .	30
Vnitřní alergeny . . . . .	31
Vyprávění o „spiknutí“ lékařů . . . . .	31
Zamysli se nad svými vnitřními alergeny . . . . .	31
Zjišťování alergenu kožními testy . . . . .	32
Případ malé Ivonky . . . . .	32
Byt bez alergenů . . . . .	33
Jak má vypadat astmatikův pokoj . . . . .	33
Hygiena, otužování a pohyb ti zajistí zdraví . . . . .	34
Osobní hygiena . . . . .	34
Hygiena spánku . . . . .	34
Hygiena šatstva . . . . .	35
Hygiena jídla . . . . .	35
Otužování organismu . . . . .	36
Je astma dědičná? . . . . .	37
Anekdota o starém lordovi . . . . .	37
Jak chránit před astmou děti alergických rodičů . . . . .	38
Jak zacházet s malým astmatikem . . . . .	39
Nikoli v bavlnce . . . . .	39
Zlehčovat před dítětem chorobu . . . . .	40
Astmatické dítě potřebuje správnou výživu . . . . .	40
Dobře naplánujme prázdniny . . . . .	41
Klid, láska a rozvaha léčí astmu . . . . .	41
Příběh o malém Pihounkovi . . . . .	41
Lékař a pacient společně bojují proti nemoci . . . . .	43
Nervy, nervy . . . . .	45
Případ s čajovou růží . . . . .	45
Historika s filmem o Špicberkách . . . . .	45
Historika o rozbitém zrcadle . . . . .	46
Tajemné síly podvědomí . . . . .	46
Klidný pacient se uzdravuje dvakrát rychleji . . . . .	48
Nemysli stále na svou nemoc . . . . .	48
Zasloužíš si sympatie svého okolí? . . . . .	48
Usměj se . . . . .	49

## Č Á S T D R U H Á — Mgr. T. Cieysztor

První záchvat . . . . .	52
Jak se vyhněš astmatickým záchvatům . . . . .	53
Změň místo pobytu . . . . .	53
„Spěchej pomalu“ — reguluj dech . . . . .	53
Chraň tělo před přílišným teplem i chladem . . . . .	54
Odlož co nejdřív mokré boty a šaty . . . . .	55

V zimě uvykejme mrazivému počasí postupně . . . . .	55
Klidem nejlépe přemůžeme nemoc . . . . .	56
Jak se chovat při záchvatu . . . . .	56
Na ulici . . . . .	56
Doma . . . . .	60
Jak může astmatikovi pomoci rodina (napsala žena astmatika) . . . . .	60
Tělocvikem ke zdraví . . . . .	62
Vliv léčebného tělocviku na organismus astmatika . . . . .	63
O Jarkovi z Gdaňska . . . . .	64
Vlastní postřehy . . . . .	65
Pokyny pro cvičící . . . . .	66
Všeobecné poznámky . . . . .	66
Základní předpoklady dobrých výsledků . . . . .	67
Pohybová cvičení s astmatickými dětmi . . . . .	68
Pokyny pro rodiče . . . . .	69
Léčebný tělocvik a jiné pohybové prostředky . . . . .	70
Léčebný tělocvik . . . . .	70
Uvolňovací cviky . . . . .	70
Dechová cvičení . . . . .	70
Cvičení celkově posilující . . . . .	71
Nápravná cvičení . . . . .	71
Léčebná masáž a polohování . . . . .	71
Léčebná masáž, nejjednodušší způsob masáže . . . . .	71
Polohování . . . . .	72
Sport a sportovní hry . . . . .	73
Jízda na kajaku také léčí astmu . . . . .	73
Procházky . . . . .	74
Dávkovaná léčebná chůze . . . . .	74
Lehká tělesná práce . . . . .	74
Tělocvik pro dospělé nemocné . . . . .	75
Pro tělesně slabší . . . . .	75
Pro tělesně zdatnější . . . . .	78
Cvičení pro děti . . . . .	81

## Č Á S T T Ř E T Í — dr. A. Korsak

Příkázání pro astmatika . . . . .	84
1. Zapamatuj si nejdůležitější alergeny . . . . .	84
2. Při záchvatu astmy (podle dr. T. Gieysztora) . . . . .	84
3. Jsi-li astmatik, uchráňš své dítě před astmou, když . . . . .	85
4. Uchráňš astmatické dítě před záchvaty, budeš-li . . . . .	85
5. Zabráňš astmatickým záchvatům, když . . . . .	86