

OBSAH

Část první: RÁDCE K ÚPLNÉMU ZDRAVÍ

ZDRAVÁ ŽENA

Dr. June Jackson Christmas

25

POZNEJTE, JAK VAŠE TĚLO FUNGUJE

26

Kosterní a svalový systém: rámec

26

Oběhový systém: pohyb krve

30

Dýchací systém: dodávka kyslíku

34

Trávicí systém: výživa

34

Močový systém: odstraňování odpadů

37

Nervový systém: komunikace a kontrola

39

Endokrinní systém: vnitřní řízení a rovnováha

41

Rozmnožovací systém: zvěčnění druhu

44

VZTAH MEZI TĚLESNÝM A DUŠEVNÍM ZDRAVÍM

50

PŘEVEZMĚTE ODPOVĚDNOST ZA SVÉ ZDRAVÍ

51

Předcházení nemocem: primární prevence

51

Včasná diagnóza a léčení: sekundární prevence

52

Rehabilitace: terciární prevence

52

BUĎTE AKTIVNÍ, DOBŘE INFORMOVANOU PARTNERKOU

V PÉČI O ZDRAVÍ

53

Holistické zdraví

53

Péče o sebe samu

53

Zdravotnictví

55

VÝŽIVA, VÁHA A CELKOVÝ ZDRAVOTNÍ STAV

57

Dr. Toby Orem Graham a Helene MacLean

PŘEHODNOCENÍ NUTRIČNÍCH POTŘEB

58

ZPĚT K ZÁKLADŮM: OBSAH ŽIVIN V POTRAVĚ	60
Bílkoviny (proteiny)	60
Uhlovodany	60
Tuky	61
Vitaminy	66
Minerály	76
Voda a vláknina	80
VYVÁŽENÁ VÝŽIVA	81
Vegetariánské diety	81
Odšfavoňovače – poslední móda	83
Reforma označování potravin	83
Příspěvky (aditiva) v potravinách	86
Význam snídaně	88
Rychlé občerstvení	89
POŽADAVKY NA VÝŽIVU V RŮZNÝCH ŽIVOTNÍCH OBDOBÍCH	90
Výživa v těhotenství	90
Výživa při kojení	92
Výživa vhodná pro starší ženy	92
VÁHA	95
Nadváha a obezita	98
Držení diety	100
Regulace dietního průmyslu	101
Cvičení	101
Léky	102
Skupinová terapie	102
Nízká tělesná váha	103
VYHLEDÁNÍ KVALIFIKOVANÉHO ODBORNÍKA NA VÝŽIVU	104
DVĚ ZÁVAŽNÉ PORUCHY PŘÍJMU POTRAVY	105
Mentální anorexie	105
Bulimie	106
TĚLESNÁ ZDATNOST	107
Dr. Christine E. Haycock	
VÝHODY DOBRÉ TĚLESNÉ ZDATNOSTI	109
ENERGIE PRO VAŠE TĚLO	111
PRVNÍ KROK: LÉKAŘSKÁ PROHLÍDKA	113
VHODNÉ OBLEČENÍ A ŘÁDNÁ VÝBAVA	114

Trávicí systém	466
Močový a rozmnožovací systém	467
Sexuální funkce	468
Kosti a klouby	469
Nohy	470
Diabetes	471
Infekce	472
DOBŘÍ LÉKAŘSKÁ PÉČE	472
LÉKY	475
CVIČENÍ	478
BEZPEČNOST	479
MAXIMÁLNÍ VYUŽITÍ POZDŇNÍCH LET ŽIVOTA	483
PSYCHOTERAPIE A OSOBNÍ RŮST	484
ADAPTACE	485
Finanční příjmy	485
Schopnosti učení	486
Sdružování	488
Láska a přátelství	489
Domácí zvířata	491
Společné bydlení	491
Více o cvičení – pro dobrou duševní pohodu	492
Celoživotní práce	493
Politický vliv	494
POHLED DO BUDOUCNOSTI	495
VY, VAŠI LÉKAŘI A SYSTÉM ZDRAVOTNÍ PÉČE	497
Dr. Frances Drew	
VÝBĚR LÉKAŘE	500
Snadná dosažitelnost	501
Kvalifikace	501
Platby	502
Styl praxe	502
Věk, osobnost a subkultura	503
Pohlaví lékaře	504
První návštěva	504
Změna lékaře	505
Nemocniční ambulantní zařízení	506

Ambulantní chirurgie	507
Výběr specialisty	508
Posouzení dalším lékařem	510
SYSTÉMY PLATBY ZA ZDRAVOTNÍ PÉČI	511
Organizace pro udržování zdraví (HMO)	511
Modrý kříž/Modrý štít a ostatní zdravotní pojištění	512
Medicare	513
Medicaid	514
ŽENA JAKO PACIENTKA	514
POHOTOVOSTNÍ PÉČE	516
NEMOCNICE	517
Vaše práva jako pacientky	517
Dodatečná bezpečnostní opatření	521
Pohodlí při pobytu v nemocnici	522
Jednotky kooperativní péče	524
VY A VÁŠ LÉKAŘ	524
Co máte právo očekávat od svého lékaře	525
Co byste neměla očekávat od svého lékaře	528
Co má právo očekávat lékař od vás	529
DALŠÍ MOŽNOSTI ZDRAVOTNÍ PÉČE	530
ZÁVĚR	532
ALTERNATIVNÍ MEDICÍNA	535
Helene MacLean	
VZRŮSTAJÍCÍ ZÁJEM O ALTERNATIVNÍ LÉČENÍ	535
SPOJENÍ TĚLA A VĚDOMÍ	537
VOLBA ALTERNATIVNÍ TERAPIE	538
VYBRANÉ ALTERNATIVNÍ TERAPIE	539
Akupresura (neboli šiatsu)	539
Akupunktura	540
Alexandrova technika	541
Aromaterapie	542
Trénink biologické zpětné vazby	543
Chiropraxe	544
Bylinkářství	545

Homeopatie	547
Hypnóza	548
Léčba světlem	550
Meditace	551
Léčba s pomocí zvířat	552
Reflexologie	553
Rolfing	553
Vizualizace	554

Část druhá: ENCYKLOPEDIE ZDRAVOTNICKÝCH A LÉKAŘSKÝCH TERMÍNŮ	557
---	-----

DODATKY	747
----------------	-----

NÁVRH SCHÉMATU ZDRAVOTNÍCH PROHLÍDEK PRO ŽENY S NORMÁLNÍM RIZIKEM	747
--	-----

IMUNIZAČNÍ NÁVOD	748
------------------	-----

BĚŽNÉ LÉKAŘSKÉ TERMÍNY	750
------------------------	-----

ZKRATKY NA LÉKAŘSKÉM PŘEDPISU	752
-------------------------------	-----

ZNAČKOVÉ A GENERICKÉ NÁZVY BĚŽNĚ PŘEDEPISOVANÝCH LÉKŮ	752
--	-----

ZDRAVOTNICKÝ PERSONÁL	760
-----------------------	-----

REJSTŘÍK	765
-----------------	-----

ZRANĚNÍ	116
VÝVOJ PROGRAMU K POSÍLENÍ TĚLESNÉ ZDATNOSTI	117
SEXUÁLNÍ ZDRAVÍ	123
Dr. Ruth Westheimer	
KOJENECKÝ VĚK A DĚTSTVÍ	123
DOSPÍVÁNÍ	125
DOSPĚLOST	127
SEX A PÉČE O ZDRAVÍ	128
SEXUÁLNÍ PORUCHY V DOSPĚLÉM VĚKU	128
Potíže s orgasmem	129
Bolestivá soulož	132
Ztráta zájmu o sex	133
LÉČBA SEXUÁLNÍCH PORUCH	136
Zrcadla	137
Přenosné videokamery	137
Seznamování se s tělem	137
Vibrátory a masážní strojky	138
Sprchové masážní nástavce	141
Vířivé lázně	141
STÁRNUTÍ	141
VYUŽÍVÁNÍ SVĚHO „PC“	143
SYNDROM PRÁZDNÉHO HNÍZDA	144
SLOVO NA ZÁVĚR	145
ANTIKONCEPCE A POTRAT	147
Dr. Elizabeth B. Connell	
POMĚR MEZI RIZIKEM A UŽITKEM	148
VÝBĚR METODY	149
HORMONÁLNÍ METODY – PRO ŽENY: „PILULKY“	151
Hlavní závažné vedlejší účinky	152
Kontraindikace	156
Menší nežádoucí vedlejší účinky	156

Příznivé vedlejší účinky	157
Injekční přípravky	157
Implantáty	158
„Pilulka poté“ (morning after)	158
HORMONÁLNÍ METODY – PRO MUŽE	159
NITRODĚLOŽNÍ TĚLÍSKA	160
Nežádoucí vedlejší účinky	161
Kontraindikace	163
BARIÉROVÉ ANTIKONCEPČNÍ METODY	164
Pesar (diafragma)	165
Děložní klobouček	165
Poševní houbička	165
Kondom pro muže	166
Kondom pro ženy	166
Kombinované bariérové metody	167
PŘIROZENÉ PLÁNOVÁNÍ RODIČOVSTVÍ – PERIODICKÁ ABSTINENCE	167
STERILIZACE ŽENY	168
STERILIZACE MUŽE	169
INDUKOVANÝ POTRAT	169
Menstruální extrakce	171
Dilatace a evakuace	171
Dilatace a kyretáž	173
Infuze do plodového vaku	173
Hysterotomie a hysterektomie	174
Léky	174
Poradenství	175
DOSTUPNOST ÚČINNÉ ANTIKONCEPCE A BEZPEČNÉHO POTRATU	175
TĚHOTENSTVÍ A POROD	177
Dr. Kathryn Schrottenboer Cox	
POČETÍ A RANÝ VÝVOJ	178
DIAGNOSTIKA TĚHOTENSTVÍ	183
Příznaky	183
Těhotenské testy	184
Domácí testy na těhotenství	184

KDO PORODÍ VAŠE DÍTĚ	185
Porodník-gynekolog	185
Rodinný praktický lékař	185
Porodní asistentka	186
Laická porodní asistentka	186
KDE PORODÍTE SVÉ DÍTĚ?	187
Porod v nemocnici	187
Porod v domácím prostředí	187
Porodní centra v USA	188
Práva těhotných pacientek v USA	188
PÉČE O ZDRAVÍ BĚHEM NORMÁLNÍHO TĚHOTENSTVÍ	189
Emoční změny	190
Výživa	191
Kouření, alkohol a léky	191
Fyzická aktivita	194
Osamělá budoucí matka	196
KOMPLIKACE TĚHOTENSTVÍ	197
Krvácení a spontánní potrat	197
Krvácení v pozdní fázi těhotenství	198
Mimoděložní (ektopické) těhotenství	199
Preeklampsie a eklampsie (dříve nazývané těhotenská toxémie)	200
Chronická onemocnění	201
Dědičné choroby	202
Infekce	202
Onemocnění z neslučitelnosti Rh faktoru	204
Úmrtí plodu v děloze (in utero)	205
Molární těhotenství (mola hydatidosa)	205
VYŠETŘOVÁNÍ ZDRAVOTNÍHO STAVU PLODU	206
Ultrazvuk	206
Amniocentéza	207
Odebírání vzorků choriových klků	207
Vyšetření alfa-fetoproteinu	208
Prenatální analýza DNA	208
Další prenatální diagnostická vyšetření	209
Plodové monitory	209
POROD	211
Přirozený porod	212
První doba porodní: otevírání hrdla děložního	213
Anestezie	215
Druhá doba porodní: vlastní porod	216
Třetí doba porodní: vypuzení placenty	217



CÍSAŘSKÝ ŘEZ	217
PO PORODU	220
Rooming-in	221
Návštěvy v porodnici	221
Deprese po porodu	222
Tělesné zotavení	222
Kojení	224
NEPLODNOST	227
Dr. Kathryn Schrottenboer Cox	
NEPLODNOST U MUŽE	228
Příčiny mužské neplodnosti	229
Testy na zjištění mužské neplodnosti	229
Léčení mužské neplodnosti	231
ŽENSKÁ NEPLODNOST	231
Příčiny ženské neplodnosti	231
Testy na ženskou neplodnost	235
Léčení ženské neplodnosti	241
UMĚLÉ OPLODNĚNÍ	242
NOVINKY V LÉČENÍ NEPLODNOSTI	243
Oplodnění in vitro	243
„Náhradní matky“ a přenos darovaného embrya	244
Přenos gamet do vejcovodů (GIFT)	244
GYNEKOLOGICKÉ PROBLÉMY A JEJICH LÉČENÍ	247
Dr. Mary Jane Gray	
ZJIŠŤOVÁNÍ PŘÍČIN BĚŽNÝCH POTÍŽÍ	247
Vztah lékaře a pacientky	248
Vyšetření pánve	248
Cytologické vyšetření	251
Rentgenové vyšetření, sonografie, laparoskopie, kolposkopie a hysteroskopie	253
Biopsie	253
PROBLÉMY A NEMOCI	254
Problémy s menstruací	254
Jiné krvácení z pochvy	259
Bolest v podbříšku	259
Výtok z pochvy	260

Neschopnost udržet moč (inkontinence)	260
Výhřez dělohy	260
Infekce	261
Nádory	265
Endokrinní problémy	270
LÉČENÍ GYNEKOLOGICKÝCH POTÍŽÍ	270
Léčení infekcí	271
Hormonální léčba	271
Kauterizace	272
Chirurgické výkony	272
Ozařování (radioterapie)	280
Chemoterapie	280
Poradenství	280
POHLAVNĚ PŘENOSNÉ NEMOCI	281
Dr. Louise Tyrer	
CO BY MĚLY ŽENY VĚDĚT O POHLAVNĚ PŘENOSNÝCH NEMOCECH	283
POPIS JEDNOTLIVÝCH POHLAVNĚ PŘENOSNÝCH CHOROB	286
AIDS (Syndrom získaného selhání imunity)	286
Bradavice na pohlavních orgánech (condylomata accuminata) a lidský papilomavirus (HPV)	287
Granuloma inguinale (donovanóza)	288
Haemophilus vaginalis a Corynebacterium vaginale	288
Hepatitida B (infekční zánět jater typu B)	288
Chlamydiové injekce	289
Kapavka (gonorrhoea)	290
Kvasinkové infekce (kandidóza)	292
Měkký vřed	293
Molluscum contagiosum	293
Nespecifický zánět pochvy (vaginitida)	294
Opary na genitálu (herpes genitalis, infekce virem herpes simplex)	294
Svrab	296
Syfilis (příjice)	296
Trichomoniáza	298
Veš pohlavní (muňky)	299
Virus lidské imunodeficiency (HIV)	299
Zánět orgánů malé pánve	300
Zánět močového měchýře (cystitida)	300
Zánět močové trubice (uretritis)	301
JINÉ POHLAVNĚ PŘENOSNÉ NEMOCI A SEXUÁLNÍ PRAKTIKY	301
Amebiáza	301
Lambliáza (giardiáza)	301

PÉČE O PRSY	303
Dr. Margaret Nelsen Harker	
RŮST A VÝVOJ PRSU	304
TŘI ZÁKLADNÍ VYŠETŘENÍ PRSŮ	307
Samovyšetřování prsů	307
Fyzikální vyšetření u lékaře	310
Mamografie	310
Preventivní mamografická vyšetření	311
Další metody	311
KAŽDODENNÍ PÉČE O PRSY	312
PORUCHY PRSŮ	313
Anatomické abnormality a hormonální poruchy funkce	313
Normální fyziologické změny	314
Benigní cysty a tumory	315
Infekce	318
Hormonální substituční léčba	319
RAKOVINA PRSU	319
Zjišťování rakoviny prsu	320
Léčení rakoviny prsu	325
Po chirurgickém zákroku	330
KOSMETICKÁ CHIRURGIE	333
Dr. Maxine Schurter, Dr. Gordon Letterman a Dr. Kathryn Lyle Stephenson	
ROZHODOVÁNÍ O KOSMETICKÉ OPERACI	335
PORADA U KOSMETICKÉHO CHIRURGA	337
CHIRURGICKÉ VÝKONY	339
Rhinoplastika (úprava nosu)	339
Rhytidiektomie (plastika obličeje, face lift)	342
Dermaabrazie (broušení kůže) a chemochirurgie	344
Plastická operace jizev	346
Plastická operace horní a dolní čelisti, brady a lícních kostí	346
Zvednutí očního víčka (blefaroplastika)	347
Pozvednutí obočí	348
Plastika uší (otoplastika)	348
Plastická operace prsů (mamoplastika)	349
Plastická operace po odstranění prsu (mastektomii)	353
Odstraňování tukové tkáně (lipektomie)	354
Odsávání tuku (liposukce)	356

SOUHRN	357
NÁVYKOVÉ LÁTKY	359
Dr. Anne Geller a Helene MacLean	
ALCOHOL	361
Ženy a problémy s pitím	362
Závislost na alkoholu (alkoholismus)	365
Alkoholismus jako rodinný problém	366
Alkohol a těhotenství	369
KOUŘENÍ	369
Nedobrovolné kouření: závažné zdravotní riziko pro děti	372
Je čas přestat!	373
OMAMNÉ LÁTKY	375
LÉKY NA PŘEDPIS A LÉKY PRODEJNÉ BEZ PŘEDPISU	378
Trankvilizéry	379
Prášky na spaní	381
Amfetaminy	382
Léky pro zhubnutí	382
ZAKÁZANÉ DROGY	383
Kokain	383
Heroin	385
Marihuana	386
LSD (diethylamid kyseliny lysergové)	387
KOFEIN	387
ZÁVĚR	388
ZNÁSILNĚNÍ A ZNEUŽÍVÁNÍ V RODINĚ	391
Dr. Dorothy Hicks	
SEXUÁLNÍ ÚTOK: ZNÁSILNĚNÍ	393
Historie	393
Mýty o znásilnění	394
Současná statistika	395
Novelizace zákonů	396
Znásilnění v manželství	398
Znásilnění na schůzce	398
Jak se chránit	400
Co byste měla dělat při napadení	402
Léčení	404

ZNEUŽÍVÁNÍ A NÁSILÍ V RODINĚ	408
Týrání	409
Zneužívání a zanedbávání dětí	415
Vyhledávání a hlášení případů zneužívání dětí	418
Zneužívání starých lidí	421
Incest	423
OCHRANA ZDRAVÍ V ZAMĚSTNÁNÍ	427
Dr. Frances M. Love a Helene MacLean	
DOBRÉ PRACOVNÍ PROSTŘEDÍ	430
Bolesti	431
Znečištění vzduchu	433
Počítačové monitory	434
Námaha očí a podráždění	436
Fotokopírky	436
Hluk	437
ZDRAVOTNICKÉ PROFESE	437
STRES	439
SEXUÁLNÍ OBTĚŽOVÁNÍ	440
Sexuální obtěžování a zákony	442
Několik praktických rad	443
TĚHOTENSTVÍ	445
STRAVOVÁNÍ V ZAMĚSTNÁNÍ	447
DALŠÍ ZAMĚSTNANECKÉ VÝHODY	447
INVALIDITA	448
ZDRAVÉ STÁRNUTÍ, VAŠE TĚLO, MYSL A DUCH	451
Helene MacLean, Maureen Mylander a Dr. Barbara Gastel	
ZMĚNY SPOJENÉ S VĚKEM A JEJICH PROJEVY V RŮZNÝCH ČÁSTECH TĚLA	452
Kůže	452
Oči	454
Uši	456
Zuby a dásně	457
Nervový systém	458
Srdce a krevní cévy	461
Plíce	465