

Obsah

PŘEDMLUVA	5
JAK ŽIJE A JAK PRACUJE NAŠE SRDCE	8
Úloha oběhové soustavy	8
Jak vypadá a jak pracuje srdce?	11
Svalovina srdce	12
Srdce pracuje samočinně	14
Vegetativní nervová soustava	18
Co podmiňuje správnou činnost srdce?	19
Kolik energie vyrobí srdce?	19
Zásobování srdečního svalu kyslíkem	20
Srdce je motor	21
Srdce a kyselina mléčná	22
Vitamíny a minerální látky	24
Vegetativní nervová soustava a hospodaření kyslíkem	25
Katecholamin může srdce i poškodit	27
Acetylcholin srdce chrání	27
Co je zátěž čili stres?	30
Srdce, podvěsek mozkový a nadledvinky	32
Vnější zátěž	34
Vnitřní zátěž	37
Infekce a poruchy srdce	38
I trávení spotřebovává kyslík	39
Co ještě víme o zátěži?	40
Zátěž a „jakýkoliv“ podnět	40
Metabolický podnět	41
Fyzikální a chemický podnět	42
Zátěž nás také chrání	43
ARTERIOSKLERÓZA	44
Jak dostává srdce kyslík?	44
Co dělají věnčité tepny?	45
Boční koronární oběh	46
Jak začíná arterioskleróza	46
Víme vůbec, co je skleróza?	48
Arterioskleróza a průtok krve	50
Proč?	53
Dědičnost, nebo sklon k nemoci?	53

Pohlaví a arterioskleróza	54
Celková stavba těla	55
Výživa a arterioskleróza	56
Tělesná práce a pohyb	59
Vitamíny a skleróza	60
KORONÁRNÍ CHOROBA	62
ANGINA PECTORIS	63
Jak to začíná?	63
Je každá bolest u srdce anginózní?	65
Bolí mě občas žaludek	66
Poškozuje se při angině pectoris srdce?	68
Co vyvolává anginu pectoris?	69
Námaha a angina pectoris	69
Námaha a tělesná práce	72
Napětí a angina pectoris	72
Mohou léky snížit napětí?	75
Pohlaví a napětí	75
Plný žaludek a angina pectoris	76
Má chlad vliv na vznik anginy pectoris?	79
Angina pectoris varuje	80
Je angina pectoris vyléčitelná?	81
Nitroglycerín — výbušnina, nebo lék?	81
Je možno pít kávu?	82
A což alkohol?	83
Nepomohla by operace?	83
Je možné angině pectoris předejít?	84
Jak je to s kouřením?	85
Sexuální vztahy a angina pectoris	87
Nerozebírejte příliš své srdeční potíže	87
Ochranný vliv bočného oběhu	89
INFARKT SRDEČNÍHO SVALU	95
Infarkt a náhlá smrt	95
Co je infarkt?	96
Je infarkt jen srdeční záležitostí?	99
Opravdu není nebezpečí?	102
Poradíme si s trombózou?	102
Naprostý klid?	104
Na čem závisí hojení infarktu?	105
Práci, ale jakou?	108
Lze infarktu předejít?	110
Kapitola o rehabilitaci	112
DOSLOV.	117