

Obsah

Úvod	5
Stav věcí	9
Lékaři a zodpovědnost	10
Lehkomyslné zacházení s antibiotiky	10
Chyby v předepisování – názorný příklad	13
Optimalizace jednáním podle směrnic	16
Infektologie – přenos původců nemocí	18
Ne každá infekce propukne	18
Typizace původců	20
Jak se dostane původce do organismu	26
Semenišť nemocnice – nosokomiální infekce	28
Diagnostika – A a B terapie	30
Základy hygieny	32
Dezinfekce – stará metoda	32
Nebezpečí infekce v nemedicínské oblasti	37
Co jsou antibiotika?	38
Objev penicilinu	38
Spektrum účinnosti antibiotik	39
Nejdůležitější skupiny antibiotik	40
Podcenili jsme bakterie?	44
Člověk – prvotřídní hotel pro bakterie	44
Nejsilnější přežije	47
Dramatické následky stoupající rezistence proti antibiotikům	47

Bakterie pod lupou	53
Grampozitivní a gramnegativní bakterie	53
Látková výměna a rozmnožování bakterií	58
Ohrožení zdraví zkaženými potravinami	59
Zápal plic – smrtelné nebezpečí	63
Plicní onemocnění v předvoji	66
SARS – nová nákaza?	70
Strategie antibiotické terapie	76
Vedlejší účinky antibiotické terapie	78
Základy vlastní tělesné obrany	83
Orchestr našich obranných sil	86
Podklady obranného systému, jichž se nelze vzdát	89
Co jsou protilátky?	90
Psychika a imunita	92
Přizpůsobená strava „vyživuje“ obranné síly	93
Optimalizace obrany vitaminy, minerálními látkami a stopovými prvky	100
Antioxidanty proti volným radikálům	102
Vytrvalostní sport – antiaging pro imunitní systém	106
Stimulace imunitní obrany	109
Ochranná očkování – chránit život od počátku	110
Vybudovat očkovací ochranu a udržet ji	111
Exotičtí původci nemocí v místě dovolené	115
Meningokoky: souboj s časem...	117

Naděje na očkovací ochranu proti otravě krve	118
Očkování proti pneumokokům	118
Problémy porozumění mezi lékaři a pacienty	123
K rizikům a vedlejším účinkům	123
Komunikace mezi lékařem a pacientem	125
Nebezpečí nakažení potravinami	126
Majonéza, smetana a spol.	126
Onemocnění salmonelou díky potravinám	128
Co můžeme dnes ještě vůbec jíst?	130

Na závěr

Rozumný člověk musí pochopit, že si v případě onemocnění pomůže vlastními znalostmi, přičemž dobře ví, že zdraví je pro člověka nejcennějším bohatstvím.



Hippokrates (460 - 375 př. Kr.)