

Obsah

Předmluva	9
Silový orgán plice	11
Cesta do nitra našich plic.....	13
Velký a malý krevní oběh	19
Za plicními sklípky	22
O potápěčích, autopilotech a ledničkách.....	26
Dýchejte uvolněné – jednoduchými postoji pomáhejte svým plícím.....	31
Co má hyperventilace společného se zpěvem ...	32
Přestaňte kouřit – nejlépe ihned!	33
Od pracoviště po kutilskou dílnu.....	36
Kdo kašle dlouho, také dlouho žije.....	41
Není kašel jako kašel	43
Fyzika záchvatu kašle	45
Proč nesmí hlen zvodnatět	48
Pomůže jen něha	53
Neviditelné hrozby v našem ovzduší	55
Čtyři tisíce tun na přelomu starého a nového roku.....	57
Ozon a nástrahy výšek.....	58
Odváto větrem? Ve skutečnosti ne!	60
Lákavé vonné látky – voňavé alergeny	62
Dieselový motor v obýváku	66

Od chřipkové infekce přes zápal plic až po tuberkulózu	71
Nikdo není ušetřen. Infekce dýchacích cest.....	71
Podceňované nebezpečí – zápal plic.....	73
Vzduch na nesprávném místě.	
Pneumotorax	81
Bodavé bolesti – zánět pohrudnice	83
Plicní embolie se nehlásí dopředu.....	85
Návrat tuberkulózy	87
Astma – dýchání slámkou	95
Strom a dušnost.....	96
Alergie je pohonem astmatu	98
Raději nosorožec než kočka.....	106
Průkopnické vzdušné škodliviny	110
Pekař peče housky... ..	112
Nevýhoda tréninkového účinku.....	114
Roztoči. Deset milionů v každé matraci	117
Pyly. Jak souvisí změna klimatu s alergiemi	119
Který sport je rozumné provozovat při astmatu.....	126
Co může dlouhodobě prospívat při alergiích	128
Kortizon – je bezpodmínečně nutný?	132
Řízení astmatu. Jak stabilní jsou moje bronchie?	145
To nejlepší z obou světů. Co je užitečné a co neužitečné z komplementární medicíny.....	149
Astma nevyvolává psychika, nýbrž astma mění psychiku	157

CHOPN – když průdušky rezavějí.....	161
Dědí se CHOPN?	162
Plíce stárnou velmi rychle, skokově.....	163
Problém se zpáteční letenkou	166
Kortizon, adrenalin, vagolytika – co pomáhá?	167
Kvalitní život navzdory CHOPN	175
Rakovina plic – když se buňky zvrhnou.....	179
Jak vznikají nádorové buňky.....	180
Dědičnost, nebo životní prostředí? Rozhoduje prevence	183
Vyléčená rakovina?	185
Telemedicína à la dr. Scott – budoucnost pneumologie.....	186
Spánková apnoe – když se v noci zastaví dech....	189
Modrat ve spánku.....	192
Deset kilo, mandle a kolejnice proti chrápání.....	195
Tenisák v pyžamu?	197
Klasika – nosní maska	199
Smrtící past – vteřinový spánek.....	203
Plíce na zkušební stoličce	207
Od vrcholového průtoku po mrtvý prostor – spousta testů	208
Problém s oxidem uhelnatým	211
Jak si mohu otestovat plíce?	212
Plíce jsou vidět pouze na rentgenovém snímku	215
Všehochuť z ordinace	217

Ženáci žijí déle než staří mládenci.....	217
Někdy je vrahem papoušek.....	218
A mnohdy zvlhčovač vzduchu.....	220
Diagnóza: venkovský vzduch.....	221
Patří skutečně k alternativám e-cigarety, systémy nahřívání tabáku (heat sticks) nebo šiša?	223
Řasinky kmitají – nejen v plicích	227
Návaly u pneumologa – a může za ně Bismarck!	228
U dýchání je co zlepšovat – pohled dechové terapeutky Susanne Menradové-Barczokové.....	
Dýchací prostor je životní prostor	231
Rytmus a fáze dýchání	232
Držení těla.....	233
Můžeme plíce trénovat?.....	234
Konečně se nadechněte procvičováním dechu	235
Cvičební impulzy – základy.....	236
Podněty k občasnému procvičení.....	237
Rychlotest funkčnosti plic.....	247
Rejstřík.....	255
	257