

OB SA H

Č Á S T P R V N Í — Dr. A. Korsak

Jak vznikla tato knížka	6
Tajemná nemoc (staré názory na příčiny astmy)	7
Démoni?	7
Souchotiny?	8
Příznaky průduškové astmy	10
Současný pohled na astmu (průduškovou záduchu)	11
Co je to dýchání (stavba a činnost dýchacího ústrojí — poruchy při astmě)	12
Proč člověk umírá několik minut po tom, co přestane dýchat	12
Proč je třeba dýchat nosem a nikoli ústy	12
Co znamená dýchání břišní (brániční) a prsní	12
Kde je bránice a jakou má funkci	13
Na čem záleží pravidelný vdech	13
Na čem záleží pravidelný výdech	13
Jaká je stavba dýchacího ústrojí	14
Proč nás vsedě nebo vstoje trápí záducha méně než vleže	14
Proč se opřením o lokty zmenšuje dušnost při záchvatu	14
Jaký je rozdíl mezi životním obsahem plic u zdravého člověka a u astmatika	15
Proč dochází k astmatickým záchvatům obvykle v noci a proč mají zpravidla těžší průběh než ve dne	15
Co se děje v plicích při astmatickém záchvatu	15
Může astma „udusit“ pacienta?	16
Co je to alergie	16
Trochu teorie	17
Alergie a otrava	18
Jaké známe alergické nemoci	19
Na stopě alergenu	20
Alergeny potravinové	20
Vyprávění o „zločinném“ vejci	20
Vzpomínej, co jsi jedl	21
Dýchací alergen	23
Vyprávění o dymanitu v krabičce	23
Boj s prachem	23
Zamysli se nad tím, co vdechuješ	24

Alergeny kontaktní (dotykové)	25
Vyprávění o nedělích Mr. Brauna	25
Zamysli se, s čím přicházíš do styku	26
Alergeny lékové	27
Případ s vitamínem C	27
Zamysli se, jaké užíváš léky	27
Vnitřní alergený	28
Vyprávění o „spiknutí“ lékařů	28
Zamysli se nad svými vnitřními alergeny	28
Zjišťování alergenu kožními testy	29
Případ malé Ivonky	29
Byt bez alergenů	29
Jak má vypadat astmatikův pokoj	29
Hygiena, otužování a pohyb ti zajistí zdraví	30
Osobní hygiena	30
Hygiena spánku	31
Hygiena šatstva	32
Hygiena jídla	32
Otužování organismu	33
Je astma dědičná?	34
Anekdota o starém lordovi	34
Jak chránit před astmou děti alergických rodičů	36
Jak zacházet s malým astmatikem	37
Nikoli v bavlnce	37
Zlehčovat před dítětem chorobu	37
Astmatické dítě potřebuje správnou výživu	38
Dobře naplánujme prázdniny	39
Klid, láska a rozvaha léčí astmu	39
Příběh o malém Pihounkovi	39
Lékař a pacient společně bojují proti nemoci	41
Nervy, nervy	43
Případ s čajovou růží	43
Historika s filmem o Špicberkách	44
Historika o rozbitém zrcadle	44
Tajemné síly podvědomí	45
Klidný pacient se uzdravuje dvakrát rychleji	46
Nemysli stále na svou nemoc	47
Zasloužíš si sympatie svého okolí?	47
Usměj se	48

První záchvat	50
Jak se vyhneš astmatickým záchvatům	51
Změň místo pobytu	51
„Spěchej pomalu“ — reguluj dech	51
Chraň tělo před přílišným teplem i chladem	52
Vysvlékni co nejdříve mokré boty a šaty	53
V zimě uvykejme mrazivému počasí postupně	54
Klidem nejlépe zvládneme nemoc	54
Jak se chovat při záchvatu	55
Na ulici	55
Doma	58
Jak může astmatikovi pomoci rodina (napsala žena astmatika)	59
Tělocvikem ke zdraví	61
Vliv léčebného tělocviku na organismus astmatika	62
O Jarkovi z Gdaňska	63
Vlastní postřehy	64
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	74
Procházky	74
Dávkovaná léčebná chůze	74
Lehká tělesná práce	75
Tělocvik pro dospělé nemocné	75
Pro tělesně slabší	75

Pro tělesně zdatnější	78
Cvičení pro děti	82

ČÁST TŘETÍ — dr. A. Korsak

Přikázání pro astmatika	86
1. Zapamatuj si nejdůležitější alergeny	86
2. Při záchvatu astmy (podle dr. T. Gieysztor)	86
3. Jsi-li astmatik, uchráníš své dítě před astmou, když	87
4. Uchráníš astmatické dítě před záchvaty, budeš-li	87
5. Zabrániš astmatickým záchvatům, když	88