

OBSAH

Předmluva

ZÁKLADY PRÁCE S PACIENTEM

I. PhDr. Vl. Kebza, CSc.: Působení na pacienty, výchova pacientů	12
<u>Schéma postupu</u>	12
Proč je důležité působit na pacienty a poučovat je?	12
Poučení pacienta lze označit za zcela nezbytné v některých klinických situacích	12
Okruh osob, které by měly působit na pacienta	12
Výchova a poučování pacientů: obecné zásady	12
Poučování pacientů: jednotlivé kroky	13
Konsiliární vyšetření a neochota pacienta ke spolupráci	13
Jak vybírat materiály pro poučování pacientů?	13
II. PhDr. Vl. Kebza, CSc.: Možnosti dosažení změn chování, podpora vytváření těchto změn	14
<u>Schéma postupu</u>	14
Program změn chování	14
Podpora vytváření změn chování: jednotlivé kroky	14
III. PhDr. Vl. Kebza, CSc.: Pacientova ochota ke spolupráci a možnosti jejího zvýšení	16
<u>Schéma postupu</u>	16
Proč by měl lékař zájem na pacientově ochotě ke spolupráci?	16
Faktory ovlivňující pacientovu ochotu ke spolupráci	16
Pacientovy vlastnosti	16
Vztah lékař – pacient	16
Léčebný režim	17
Stimulace pacientovy ochoty ke spolupráci	17
Když pacient nespolupracuje	18

PREVENCE PORUCH A NEMOCÍ

IV. prof. MUDr. M. Anděl, CSc.: Diabetes II. typu: zjištění a intervence	20
<u>Schéma postupu</u>	20
Vymezení problému	20
Faktory ovlivňující zjištění a intervenci diabetu	20
Intervence diabetu II. typu: jednotlivé kroky	21
V. MUDr. P. Kraml: Prevence ischemické choroby srdeční	24
<u>Schéma postupu</u>	24
Vymezení problému	24
Ovlivnitelné rizikové faktory	24
Kouření	24
Zvýšený krevní tlak a hypercholesterolemie	24
Obezita a sedavý způsob života	25
Osobnostní faktory, pití alkoholu a užívání estrogenů	25
Neovlivnitelné rizikové faktory: heredita a diabetes mellitus	26
Význam identifikace rizikových faktorů	26
Prevence ischemické choroby srdeční: jednotlivé kroky	26
VI. prof. MUDr. M. Anděl, CSc., MUDr. D. Palyzová, CSc.	
Ovlivňování vysokého krevního tlaku	28
<u>Schéma postupu</u>	28
Epidemiologie hypertenze	28
Rizikové faktory hypertenze	28
Důsledky neléčené hypertenze	29
Úloha lékaře v intervenci vysokého krevního tlaku	29
Postup úpravy TK: jednotlivé kroky	29
Stupňovaná farmakologická léčba	30

Některé zvláštní skupiny pacientů	30
Děti a dospívající	30
Léčba	30
Pacienti z řad starých lidí	36
Běžné antihypertenzivní léky	36
Potraviny s vysokým obsahem sodíku, jichž je třeba se vyvarovat	36
Literatura	37
VII. prim. MUDr. J. Hřebíček, CSc.: Rehabilitace po infarktu myokardu v nemocnici	38
<u>Schema postupu</u>	38
V nemocnici: Kardiologická rehabilitace jednotlivé kroky	38
Po propuštění do domácího ošetření: Kardiologická rehabilitace	38
Základy rehabilitace u kardiaků	38
Spolupráce pacientů při rehabilitaci	38
Úloha lékaře poskytujícího primární péči	39
Přehled kardiologické rehabilitace	39
VIII. MUDr. T. Sereghy: Prevence cévních mozkových příhod	43
<u>Schéma postupu</u>	43
Vymezení problému	43
Prevence a léčba	43
Literatura	44
IX. doc. MUDr. J. Štěpán, DrSc.: Osteoporóza – prevence a léčba	45
<u>Schéma postupu</u>	45
Vymezení problému	45
Osoby se zvýšeným rizikem	46
Klinické projevy	46
Diagnóza a diferenciální diagnóza	46
Identifikace osob ohrožených osteoporózou	46
Detekce osteoporózy	47
Prevence a léčba	47
Vymezit rizika vzniku osteoporózy a zlomenin	49
Doporučené dávky kalcia	49
Obsah kalcia v potravinách	50
Kalciové přípravky	50
Literatura	51
X. MUDr. J. Koutná: Kontrola rizik rakoviny	52
<u>Schéma postupu</u>	52
Vymezení problému	52
Rizikové faktory	52
Screening rakoviny	53
Příčiny bolesti v zádech	53
Akinetická nemoc	53
Svalová dysbalance	53
Hypermobilita	53
Terapie	53
Prevence bolesti v zádech	53
<u>Kontrola rizika rakoviny: jednotlivé kroky</u>	53
XI. MUDr. T. Sereghy: Prevence komplikací chorobných stavů	54
<u>Schéma postupu</u>	54
Prevence a nefarmakologická léčba bolestí hlavy	54
Vymezení problému	54
Nevýhody medikamentózní léčby u bolestí hlavy	54
Výhody nefarmakologické léčby bolestí hlavy	54
Strategie nefarmakologické léčby bolestí hlavy	54
Nácvik postupné svalové relaxace	55
Literatura	56
XII. prof. MUDr. V. Janda, DrSc., Mgr. P. Fuksa: Prevence bolesti v zádech	57
<u>Schéma postupu</u>	57
Postup v yšetření: jednotlivé kroky	59

ZMĚNY RIZIKOVÉHO CHOVÁNÍ

XIII. MUDr. K. Nešpor, CSc.: Pomoc lidem, kteří mají problémy s alkoholem	62
--	-----------

	<u>Schéma postupu</u>	62
	Typy konzumentů alkoholu	62
	Zdravotní následky nadměrného pití	62
	Jak se má lékař chovat k pacientovi závislém na alkoholu	63
	Pomoc alkoholikovi: jednotlivé kroky	63
	Dodatek	64
	Michiganský test alkoholismu (The Michigan alcoholism Screening Test – MAST)	64
	Literatura	65
XIV.	MUDr. J. Kozák, CSc.: Odvykání kouření	66
	<u>Schéma postupu</u>	66
	Vymezení problému	66
	Nemoci spolupodmíněné kouřením	66
	Patofyziologie	67
	Kardiovaskulární onemocnění	67
	Rakovina	67
	Respirační onemocnění	67
	Úloha lékaře	68
	Odvykání kouření: jednotlivé kroky	68
	Skupinová terapie kuřáctví	69
	Zásady postupu zanechání kouření	69
	Zásady náhradní léčby nikotinem	70
XV.	MUDr. J. Janovská: Pomoc při snižování hmotnosti	71
	<u>Schéma postupu</u>	71
	Epidemiologie obezity	71
	Strategie snižování hmotnosti	71
	Návod ke změně životosprávy	71
	Módní diety a jejich rizika	73
	Jak vybírat programy zaměřené na snížení hmotnosti	73
	Které pacienty poslat k dietologovi	74
	Dodatek – Jídelní deník a další instrukce	74
	Ukázka smlouvy pacienta s lékařem o změně životosprávy	75
XVI.	doc. Dr. M. Horváth, CSc.: Zvládání stresu	76
	<u>Schéma postupu:</u>	76
	Jednotlivé kroky	76
	Co je a co není stres	76
	Obecný adaptační syndrom	77
	Patofyziologie stresu	77
	Symptomy a syndromy spolupodmíněné stresem	78
	Strategie zvládání stresu: jednotlivé kroky	78
	Škála sociální readaptace	79
	Popis relaxačních technik, literatura	80
<u>SPECIFICKÉ OBLASTI PREVENCE</u>		
XVII.	MUDr. J. Baumruk, PhDr. O. Matoušek, CSc.: Rizikové faktory související s pracovní a mimopracovní činností a s podmínkami životního prostředí	83
	<u>Schéma postupu</u>	83
	Vymezení problému	83
	Úloha praktického lékaře při stanovení významu a zhodnocení rizikových faktorů, zjištěných rodinnou, osobní a pracovní anamnézou	84
	Anamnéza a diferenciální diagnóza z hlediska pracovních podmínek, životního prostředí a mimopracovních aktivit	84
	Dodatek – Dotazník na pracovní podmínky vyplňovaný pacientem	86
	Informační zdroje pro pracovní lékařství	86
XVIII.	prim. MUDr. K. Křikava, CSc.: Prevence nehodovosti	88
	<u>Schéma postupu</u>	88
	Úrazy podle místa výskytu	88
	Přehled příčin zranění a smrtelných úrazů (děti, dospělí, staří lidé)	88
	Proč se mají lékaři zabývat nehodovostí	89
	Jak radit rodičům	89
	Jak radit dospělým pacientům	90
	Jak radit starým lidem	90
	Příklady rad rodičům podle věku dítěte:	90

od narození do 6 měsíců	90
od 7 do 12 měsíců	91
1 – 2 roky	91
2 – 4 roky	92
XIX. doc. MUDr. P. Stejskal, CSc.: Zdraví a tělesné cvičení	94
 <u>Vyšetřování tělesné zdatnosti</u>	94
Příznivý vliv cvičení	94
Pozitivní vliv TA na kardiovaskulární onemocnění	94
Vliv TA na kyslíkové radikály	94
Pozitivní působení TA na kardiopulmonální systém	94
Vliv TA na krevní tlak	95
Vliv TA na chemické pochody v krvi	95
Vliv TA na snížení hmotnosti	95
Vliv TA na psychickou činnost	95
Vliv TA na svalové a kosterní funkce	95
Vliv TA na krevní systém	95
Vliv TA na pracovní výkonnost	95
Rizika cvičení	95
Vyšetření tělesné zdatnosti: jednotlivé kroky	95
Dodatek	96
Cvičební deník	98
Tabulka hodnocení tělesné zdatnosti	99
Formulář základních údajů tělesné zdatnosti	103
XX. Prof. MUDr. M. Anděl, CSc., MUDr. J. Janovská, RNDr. K. Ošancová, CSc., MUDr. T. Šoltysová:	
Výživa	104
<u>Schéma postupu</u>	104
Základní pravidla	104
Doporučené dávky živin	104
XXI. doc. MUDr. H. Provazníková, CSc., RNDr. V. Filipová, PhDr. M. Havlínová, CSc., RNDr. L. Lhotská, CSc., MUDr. D. Schneiderová, CSc.:	
Prevence poruch zdravého vývoje dětí a mládeže	107
<u>Schéma postupu</u>	107
Anamnéza	107
Očkování	107
Testování znaků charakterizujících vývoj dítěte	108
Zjišťování rizika nepřiměřené zátěže	124
Režim práce a odpočinku	125
Faktory školní interakce	126
Vadné držení těla	127
Výživa dětí a mládeže	130
Energetické a nutriční požadavky v dětském a dorostovém věku	131
Zásady zdravé výživy dětí	132
Termíny kontrolních vyšetření	132
Tabulky	132
XXII. MUDr. Z. Kalvach: Prevence stárnutí	133
<u>Schéma postupu</u>	133
Podpora úspěšného stárnutí, prevence nesoběstačnosti a potřeby dlouhodobé ústavní péče v seniu	133
Geriatrická dispenzarizace	134
Testy funkcí	134
Literatura	134
XXIII. Mgr. S. Kottnauerová, PhDr. L. Kožená, MUDr. H. Sovinová:	
Screening psychosociálních faktorů a jeho vyhodnocování s použitím programu pro PC	136
<u>Schéma postupu</u>	136
Bortnerova rozšířená škála: typ chování	136
Práce s dotazníkem	136
Zpracování a vyhodnocení	137
Interpretace výsledků	137
Literatura	137