

OBSAH

Úvod k českému vydání	7
Návod k hledání v knize	8

POTÍŽE A PŘÍZNAKY

Bolesti břicha	19	Kůže, všeobecné problémy	102
Bolesti břicha u dětí	23	Mdloby nebo bezvědomí	105
Bolesti dolních končetin	25	Menstruace — bolesti	108
Bolesti hlavy	28	Menstruace — poruchy	109
Bolesti a praskliny rtu	32	Moč, neobvyklý vzhled či zápach	111
Bolesti nebo otok kolena	33	Močení, problémy s ním spojené	112
Bolesti a/nebo tiseň na prsou	34	Mrazení, neobvyklé	114
Bolesti nebo uzliny v prsou u žen	37	Nadýmání, nadmuté břicho	116
Bolesti nohou	39	Nehty — změny	119
Bolesti paží nebo rukou	41	Nechutenství	120
Bolesti podbřišku u žen	44	Neplodnost	122
Bolesti v krku	45	Nervozita, podrážděnost	124
Bolesti v ramenou	47	Nevolnost	127
Bolesti v ústech a/nebo bolestivý jazyk	49	Nos — výtok z nosu	129
Bolesti v zádech	52	Oči, bolesti	130
Bolesti v zátylku	55	Oči, poruchy vidění	132
Bolesti zubů a problémy se zuby	57	Oční potíže	134
Brnění (mravenčení) nebo pocit zmrtnění ..	59	Ochlupení, neobvyklé u žen	136
Dezorientace a/nebo zmatenost	61	Otoky dolních končetin	137
Dýchací potíže	63	Penis a jeho postižení	139
Halucinace	66	Pocení, silné	140
Horečka	67	Polykací obtíže	142
Horečka u dětí	71	Prsa, růst u mužů	144
Chuť k jídlu — nadměrná	75	Průjem	145
Chování, neobvyklé u dětí	76	Přirůstek tělesné váhy	147
Chrapot nebo ztráta hlasu	78	Řečové poruchy	149
Chování — změna nebo pocit výrazné změny či neobvyklého chování	80	Sex, bolestivý u mužů	151
Chvění či cukání	82	Sex, bolestivý u žen	152
Kašel	84	Sexuální problémy mužů	153
Kašel u dětí	86	Sexuální problémy žen	155
Konečník a jeho postižení	88	Sny — těžké	157
Kožní uzliny, výrůstky a bradavice	90	Spánek — poruchy	158
Krev — vykašlávání, krvavé sliny	92	Srdeční a nepravidelný tep, bušení srdce ..	160
Krkání a říhání	94	Stolice, neobvyklý vzhled nebo zápach	163
Krvácení, neobvyklé u žen	96	Strach	165
Kulhání	98	Svaly — bolesti a/nebo křeče	167
Kůže, skvrny, změna barvy kůže	99	Svědění	170
		Svědění a/nebo pálení v pochvě	172
		Tělesná váha — nevysvětlitelný úbytek	173
		Uši — bolesti	175
		Uši, nedoslýchavost	177
		Uzliny a/nebo boule pod kůží	179
		Únava a ocblost	180
		Varlata, změny	183
		Vlasy — vypadávání	184
		Vyrážky na kůži	186
		Vyrážky u dětí	189

Vyrážky s horečkou	193
Výtoky z pochvy	194
Zapomnětlivost a/nebo slabá koncentrace	196
Zácpa	198
Zápach z úst	200
Závratě, poruchy rovnováhy	202
Zvracení	204
Zvracení u dětí	208
Žaludeční potíže a bolesti	210
Žízeň, silná	213

NEMOCI

Zdraví a tělesné i duševní blaho	215
Poruchy zdravotního stavu	218
Poruchy spánku	230
Bolesti hlavy	234

Nemocná duše	236
Neuróza	237
Psychózy	242
Schizofrenie	243
Maniodepresivní stavy	245
Chorobné nechutenství	246
Chorobná chuť k jídlu	248
Alkoholismus	249
Závislost na lécích	251
Závislost na drogách	252

Mozek a nervy	255
Otřes mozku	256
Zhmoždění mozku	257
Zlomenina lebeční kosti	257
Zánět mozkových blan	257
Zánět mozku	258
Mozkový absces	258
Přechodné poruchy prokrvení	259
Krvácení do mozku, mozkový edém	259
Mrtvice	260
Epilepsie	261
Parkinsonova nemoc	263
Alzheimerova choroba	264
Roztroušená skleróza	265
Mozkový nádor	266

Poranění míchy	266
Přenosná dětská obrna	267
Lymeská borelióza	268
Nemoci nervů	268
Bolesti nervu	269
Migrény	269
Ochrnutí lícního nervu	271

Oči	272
Zatížení na pracovišti	274
Úrazy a poranění	275
Poruchy vidění	276
Dalekozrakost	277
Krátkozrakost	277
Astigmatismus	279
Vetchozrakost	279
Šilhání	280
Tupozrakost	282
Noční slepota	283
Bryle	283
Kontaktní čočky	285
Oční onemocnění	287
Ječné zrna	287
Vlčí zrna	288
Zánět okraje víček	288
Uzliny a nádory na očním víčku	288
Obrácené oční víčko	289
Neprůchodnost slzotvorných cest	289
Zánět očních spojivek	290
Zánět rohovky	290
Nádor na rohovce	291
Zánět duhovky, zánět řasnatého tělesa ..	291
Šedý zákal	292
Zelený zákal	293
Onemocnění středu sítnice	295
Poruchy prokrvení sítnice	296
Odlučující se sítnice	297
Dědičné poruchy sítnice	297
Oslepnutí	298

Uši	299
Nedoslýchavost	300
Ohluchnutí	302
Zvuky v uchu	303
Odstávající uši	303
Mazová zátka	303
Cizí předmět v uchu	304

Zánět vnějšího zvukovodu	304
Uzávěr Eustachovy trubice	305
Zánět středního ucha	305
Mastoiditis	307
Poranění ušního bubínku	307
Bolesti ze změny tlaku	307
Cholesteatom	308
Ménierova nemoc	309
Zvápnění části v uchu	309
Náhlé ohluchnutí	310

Kůže	311
Péče o kůži	312
Vliv slunce	313
Popáleniny	314
Omrzliny	315
Plíseň na chodidle	315
Kuří oka	316
Zrohovatělá kůže	316
Bradavice	316
Bodnutí hmyzem	317
Vši	318
Blechy	319
Svrab	320
Ekzém z kontaktu	320
Neurodermitis	322
Akné — trudovina	324
Silné pocení	326
Seborhoický ekzém	327
Dědičné zrohovatění kůže	328
Šupinová růže	328
Lupénka	329
Pásky	330
Tmavé skvrny v obličeji	331
Bílé skvrny	331
Kožní plíseň na prsou nebo zádech	332
Růžovka	332
Kopřivka	333
Chrásky	334
Růže	334
Opar obvyčejný	335
Nežít (furunkl, karbunkl)	336
Pásový opar	336
Mateřská znaménka	337
Rakovina kůže	337
Bércový vřed	339
Proleženiny	339

Vlasy	341
Lupy ve vlasech	343
Vypadávání vlasů, pleš	343
Povrchní záněty kořínku, zarostlé vousy ..	344
Dvorcové lysiny	344

Nehty	346
Zánět lůžka nehtu	346
Zarostlý nehet	347

Dýchací ústrojí	348
Nos	349
Poranění	349
Nachlazení, „chřipka“	350
Rýma	352
Alergická rýma (senná rýma)	353
Zánět vedlejších dutin nosních	354
Nosní polypy	355
Hrdlo a nosohltan	355
Zánět mandlí	356
Zánět nosohltanu	356
Zánět hrtanu, zánět hlasivek	357
Nádor na hrtanu a hlasivkách	358
Průdušky	359
Bronchitida	359
Aстма	362
Plicce	365
Rozedma plic	365
Zápal plic	366
Tuberkulóza	367
Plicní embolie, plicní infarkt	368
Plicní edém	369
Plicní kolaps	369
Rakovina plic	370

Srdce a krevní oběh	371
Koronární nemoc	373
Arterioskleróza	373
Vyšší obsah tuku	374
Vysoký krevní tlak	377
Nízký krevní tlak	382
Poruchy prokrvování	384
Křečové žíly	386
Zánět žil	387
Výdutě	389
Raynaudova nemoc	389

Angína pectoris	391	Moučnicka	431
Srdeční infarkt	392	Afty	431
Srdeční nedostatečnost	395	Zánět slinné žlázy	432
Změny srdečního tepu	396	Zánět jazyka	432
Mimořádný srdeční stah	396	Leukoplakie	433
Záchvatové bušení srdce	397	Rakovina v ústní dutině	433
Pomalý tep	398	Jícen	434
Záněty na srdci	399	Pálení žáhy	434
Onemocnění srdečního svalu	400	Zánět jícnu	434
Srdeční vady	400	Poruchy sliznice jícnu	435
Krev	402	Zúžení jícnu	435
Chudokrevnost	402	Rakovina jícnu	436
Hemofilie	405	Žaludek	436
Nedostatek krevních destiček	406	Žaludeční nervozita	437
Agranulocytóza	406	Gastritis	438
Leukémie (rakovina krve)	407	Žaludeční a dvanáctníkové vředy	440
Lymfatický systém	409	Rakovina žaludku	442
Infekční mononukleóza	409	Játra, žlučník, slinivka břišní	443
Lymfogranulom	410	Žloutenka	444
Lymfomy	410	Otrava jater	444
AIDS	411	Tučná játra	445
Zuby	414	Infekční žloutenka (zánět jater)	445
Správná péče o chrup	415	Cirhóza jater	447
Strach před zubním lékařem	416	Rakovina jater	448
Úrazy	417	Žlučové kameny	448
Zubní kaz	417	Zánět žlučníku	450
Zánět zubní dřeně	419	Zánět slinivky břišní	451
Zubní granulom	420	Nedostatečná činnost slinivky břišní	452
Zánět dásní	421	Rakovina slinivky břišní	452
Parodontóza	421	Střeva	453
Nemoci čelistního kloubu	422	Střevní neuroza	453
Chybné postavení zubů u dospělých	423	Střevní infekce	454
Vytržení zuby	423	Zácpa	456
Zubní korunka	424	Zúžení střev, uzávěr střev	457
Můstky	424	Zánět slepého střeva	458
Protézy	425	Zánět pobřišnice	459
Zubní náhrady (implantáty)	426	Zánět divertiklu	459
Dětské zuby	427	Poruchy sorpce	460
Zaživací (trávicí) ústrojí	429	Coeliakie	460
Ústní dutina	430	Colitis ulcerosa	461
Zánět sliznice úst	430	Morbus Crohn	462
		Střevní polypy	464
		Rakovina tlustého střeva a konečníku	464
		Červi	465
		Strupy na řiti	466
		Hemoroidy	466

Ledviny a močové cesty	468
Katar měchýře, zánět měchýře	469
Slabost a podráždění měchýře	470
Zánět ledvinových pánviček	471
Zánět ledvinových klubiček	472
Poranění ledvin	474
Ledvinové kameny	474
Ledvinová slabost, selhání ledvin	475
Nádory na ledvinách a měchýři	477
Kosti	478
Zlomeniny	479
Atrofie kostí	481
Měknutí kostí	483
Vrozená lámavost kostí	484
Svaly	486
Přepětí svalů	487
Svalová křeč	487
Narazení svalů, pohmoždění, výron	488
Natržený sval, ruptury	488
Svalová atrofie	489
Zánět svalů	490
Myasthenia gravis	490
Kýla	491
Šlachy a vazy	493
Natržení a ruptury šlach a vazů	493
Zánět šlachové pochvy	494
Zánět těhových váčků	494
Nohy	495
Klouby	500
Vymknutí	500
Vykloubení	501
Poranění menisku	501
Revmatismus	502
Artróza	505
Dna	506
Chronická polyartritida	507
Lupénková artritida	511
Záněty kloubů při infekčních chorobách, revmatická horečka	511
Bechtěrevova choroba	512
Lupus erythematodes	513
Sklerodermie	514
Polymyalgia rheumatica	514
Revmatismus měkkých částí	515
Bolestivé ztuhnutí ramene	515
„Tenisový loket“	515
Syndrom karpálního tunelu	515
Páteř	517
Bolesti v zádech a v kříži	518
Houser, ischias, poškození plotének	520
Scheuermannova choroba	521
Skolióza	522
Alergie	524
Rakovina	529
Hormonální systém	543
Slinivka břišní	544
Diabetes (cukrovka)	544
Štítná žláza	557
Vole (struma)	557
Snížená činnost štítné žlázy	559
Kreténismus	559
Zvýšená činnost štítné žlázy	560
Basedowova nemoc	560
Autonomní adenom	562
Zánět štítné žlázy	562
Rakovina štítné žlázy	563
Příštítné žlázy	563
Hypotalamus	565
Podvěsek mozkový	565
Obří vzrůst	565
Trpasličtí (u dětí)	566
Nadledviny	566
Kůra nadledvin	566
Cushingova choroba	567
Addisonova choroba	568
Dřeň nadledvin	568
Zvýšená činnost dřene nadledvin	568
Ženské choroby	569
Gynekologická prohlídka	569
Menstruace	570
Menstruační bolesti	571
Poruchy krvácení	572
Poruchy rytmu	573

Příliš dlouhé cykly	573	Kondylomy	613
Příliš krátké cykly	573	Herpes genitalis	614
Vynechávání měsíčku	573	Syfilida	614
Přechod (klimakterium)	575	Kapavka	615
Hormonální prostředky	576	Měkký vřed	617
Prsy	577	Ochrana před početím	617
Zánět prsu	577	Přirozená ochrana	617
Otoky a uzlíky	579	Kondom	620
Rakovina prsu	579	Diafragma	621
Vulva a pochva	581	Čípky a masti	621
Zánět pochvy	582	Nitroděložní tělísko	622
Zánět Bartholiniho žláz	582	„Pilulky“	622
Rakovina vulvy a pochvy	583	Sterilizace	624
Děložní hrdlo a děloha	583	Neplodnost	625
Zánět dělohy	584	Umělé oplodnění	631
Polypy	584		
Myomy	585	Těhotenství a porod	635
Endometrióza	585	Potrat	644
Snížení dělohy	586	Předčasný porod	645
Rakovina děložního hrdla	587	Rizikové těhotenství	645
Rakovina dělohy	587	Příprava k porodu	645
Vejcovody a vaječníky	588	Porod	646
Zánět vejcovodu, zánět vaječníku	588	Vyprovokovaný porod	655
Mimoděložní těhotenství	589	Po porodu	656
Cysty	589	Kojení	656
Rakovina vaječníku	590		
		Děti	659
Mužské choroby	591	Pomočování	662
Úrazy a poranění	592	Potíže se spánkem	662
Zánět močové trubice	592	Obtíže při učení	663
Zánět žaludu a předkožky	593	Hyperaktivita	664
Rakovina penisu	593	Autismus	664
Zánět varlat	594	Preventivní opatření	665
Zánět nadvarlat	594	Úrazy a jak jim zabránit	665
Hydrokéla, hematokéla, varikokéla	595	Preventivní prohlídky	666
Rakovina varlat	595	Hmotnost a výška	667
Zánět prostaty	596	Vývojové anomálie kyčelního kloubu	667
Zbytnění prostaty	596	Kryptorchismus („nesestoupilé varle“)	668
Rakovina prostaty	597	Zúžení předkožky	668
		Nemoci v útlém věku	669
Rozkoš a láska	599	Novorozenecká žloutenka	669
Ženské záležitosti	602	Koliky do tří měsíců věku	669
Mužské záležitosti	605	Moučnivka („plenková dermatitida“)	670
Pohlavní choroby	611	Crusta lactea	670
Plísňové onemocnění genitálií	611	Pseudokrup	671
Trichomoníáza	612	Epiglottitida	671
Infekce chlamýdiemi a ureaplasmami	613	Spastická bronchitida	672

Mukoviscidóza	673
Nesnášenlivost kravského mléka	674
Žaludeční a střevní infekce	674
Dětské nemoci — infekce	675
Spalničky	675
Zarděnky	676
Spála	677
Černý kašel	678
Příušnice	679
Plané neštovice	680
Záškrt	681
„Třídenní horečka“	681
Stárnutí	683
Sexualita	685
Nemoci starých lidí	685
Ošetřování nemocných	687
Bydlení ve stáří	690
Umírání	692

DIAGNÓZA A LÉČENÍ

Ve zdravotnickém zařízení	693
Volte svého lékaře	694
Před návštěvou lékaře	695
Kontakt s lékařem	695
V nemocnici	699
Děti v nemocnici	705
Staří lidé v nemocnici	706

Vyšetřovací metody	707
Krevní obraz	709
Sedimentace krvinek	711
Srážlivost krve	711
Krevní destičky	712
Quickův test	712
Hodnoty krevních tuků	712
Cukr (glukóza)	713
Kyselina močová	714
Kreatinin	714
Bilirubin	714
Stanovení enzymů v krvi	715
Vyšetření moče	717

Zapisované krivky	718
EKG	719
EEG	719
Zobrazování	719
Rentgen	719
Tomografie	723
Scintigrafie	724
Sonografie, ultrazvuk	724
Termografie	725
Pohled do útrobu	725
Gastroskopie	726
Rektoskopie	726
Koloskopie	727
Laparoskopie	727
Bronchoskopie	728
Cystoskopie	728
Artroskopie	729
Odběr tkáně (biopsie, punkce)	729

Jak zacházet s léky	731
Léky proti bolestem	736
Prostředky proti infekcím (antibiotika)	738
Kortizony (glukokortikoidy)	742

Očkování	745
Očkování na cesty	747
Tuberkulóza	747
Tetanus (ztrnutí šíje)	750
Difterie (záškrt)	751
Černý kašel	751
Polio (dětská obrna)	752
Spalničky	752
Příušnice	753
Klíškový zánět mozku a mozkových blan ..	754
Heptatis B (infekční žloutenka B)	755
Hepatitis A (cestovní žloutenka)	755
Chřipka	756
Cholera	756
Žlutá zimnice	757
Tyfus	757
Vzteklina	757

Metody přírodního léčení	759
Domácí prostředky	759
Rostlinná léčiva	762
Homeopatie	764
Akupunktura	766

Nervová léčba 768
 Ozónová léčba 769
 Léčba implantací čerstvých tkáňových kultur 770

Fyzikální terapie 771
 Léčba teplem 771
 Léčba chladem 773
 Vodoléčba 774
 Elektroléčba 776
 Léčení ultrazvukem 778
 Léčba magnetickým polem 778
 Laserová léčba 778
 Léčebný tělocvik 778
 Manuální léčba 779
 Chiropraxe 779

Masáže 781
 Švédská masáž 782
 Akupresura, Šia-Tsu 783
 Masáž reflexních zón chodidla 785
 Rolfing 786
 Mízní drenáž 786
 Vazivová masáž 786
 Podvodní masáž 787
 Polarita 787

Odpočinek 788
 Relaxační pohyby 790
 Autogenní trénink podle Schultze 793
 Progresivní relaxace podle Jacobsona ... 794
 Feldenkrais 794
 Funkční relaxace podle Fuchse 794
 Koncentrativní pohybová terapie 794
 Eutonie 794
 Jóga 794
 Meditace 795
 Tai-čchi a Čchi-gong 795

Poradenství a psychoterapie 796
 Individuální a skupinová terapie 797
 Manželská (párová) a rodinná terapie 798
 Poradenství pro ženy a jejich léčba 798
 Workshopy, víkendové semináře 798
 Psychoterapie 799
 Metody zaměřené na konflikty 800

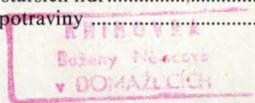
Nácvikové metody 801
 Sugestivní metody 802
 Metoda zaměřená na prožitky 802
 Volba a metody 803

SVĚPOMOC

První pomoc 806
 Domácí lékárna 806
 První pomoc při úrazech 806
 Rány 807
 Poranění škrábnutím, kousnutí či bodnutí hmyzem 808
 Krvácení 809
 Šok 809
 Natržení, vymknutí, vykloubení 810
 Zlomeniny 810
 Poranění hlavy 811
 Zranění v hrudním koši 811
 Zlomenina páteře 811
 Mdloby a bezvědomí 812
 Zástava dýchání 813
 Zástava krevního oběhu 814
 Oživování při utonutí 815
 Horko a chlad 815
 Elektrický šok 816
 Poleptání a otrava 816
 Zakuckávání u dětí 818

Cestování 819

Výživa 824
 Hmotnost 829
 Škodliviny v jídle 833
 Konzervované a mražené potraviny 835
 Přísady v potravinách 839
 Ozážené potraviny 839
 Když musíte reklamovat 841
 Kolektivní stravování 841
 Pítí 842
 Plnohodnotná výživa 844
 Dětská výživa 845
 Výživa starších lidí 847
 Dietní potraviny 847



Vitamíny	848	Radon	884
Minerální látky	848	Elektrostatické náboje	884
Stopové prvky	848	Elektromagnetické pole	884
Pochutiny a drogy	857	Kouř z cigaret	884
Kouření a nikotin	857	Chemikálie v domácnosti	885
Alkohol	861	Nábytek a dřevěné obklady	888
Kofein	864	Topení	895
Omamné jedy	865	Vaření	896
Pohyb a sport	869	Co dělat?	896
Každodenní cvičení	871	Tipy pro nakupování	896
Vytrvalostní trénink	872	Správné větrání	896
Sportovní hry	875	Právní rady	897
Studia fitness	875	Požadavky spotřebitelů	899
Sport pro ženy	876	Znečišťování ovzduší	900
Sport s dětmi	877	Škodliviny v autě	902
Sport ve stáří	877	Průmyslové zplodiny	903
Jedy v bytě	878	Tepelné elektrárny a vytápění domácností	905
Formaldehyd	879	Smog	906
Ničitelé ozónu: halogenové uhlovodíky	880	Zařízení pro spalování odpadů	906
Chlorované uhlovodíky	880	Chemické čistírny	906
Polychlorované bifenylly	881	Vedení vysokého napětí	907
Pentachlorofenol	882	Atomové elektrárny	907
Polyvinylchlorid	882	Ekologické právo	907
Změkčovačla	882	Jedy na pracovišti	908
Dioxin	882	Chemie v provozech	910
Azbest	883	Alergie na pracovišti	911
Radioaktivní záření	883	Rakovina na pracovišti	912
		Choroby z povolání	913