

# Obsah

<b>Předmluva</b> .....	9
<b>1. Úvod aneb jak porozumět epidemii srdečních chorob</b> .....	11
1.1 Věda a nemoci srdce .....	11
1.2 Pohled na populaci - epidemiologický přístup .....	13
1.3 Co platí pro skupiny, nemusí platit pro jednotlivce a naopak .....	15
1.4 Laboratorní výzkumy .....	16
<b>2. Srdce - základy anatomie a fyziologie</b> .....	17
2.1 Srdeční rytmus .....	18
2.2 Tepny zásobující srdce .....	19
<b>3. Ischemická choroba srdeční - hrozba moderní civilizace</b> ...	21
3.1 Angina pectoris .....	22
3.2 Infarkt myokardu .....	22
<b>4. Co jsou rizikové faktory ischemické choroby srdeční ?</b> ....	24
<b>5. Jak dál po infarktu</b> .....	29
5.1 Medikamentózní léčba .....	32
5.2 Jak si počínat při záchvatu anginy pectoris .....	38
<b>6. Co Vám prospěje: Snížit hladinu krevních tuků</b> .....	39
6.1 Záhady a fakta okolo cholesterolu .....	39
6.2 Léčba hyperlipidemií .....	45
<b>7. Co Vám prospěje: Jíst zdravě</b> .....	53
7.1 Jak má vypadat správná výživa .....	53
7.2 Jaká má tedy být optimální strava po akutním infarktu myokardu ? .....	54
7.3 Chvála vlákniny aneb čeho jíst podstatně více .....	56
7.4 Jak s kořením a solí? .....	62
7.5 Nápoje .....	63
<b>8. Co Vám prospěje: Nekouřit</b> .....	69
8.1 Riziko kouření .....	69
8.2 Proč lidé vlastně kouří? .....	71
8.3 Nikdy není pozdě přestat kouřit .....	73

<b>9. Co Vám prospěje: Sledovat krevní tlak</b> .....	82
<b>10. Co Vám prospěje: Správně léčit cukrovku</b> .....	85
10.1 Náhlé komplikace diabetu - hypoglykemie, hyperglykemie a ketoacidóza .....	87
10.2 Pozdní komplikace diabetu .....	88
10.3 Dietní léčba diabetu .....	89
10.4 Využití pohybu při léčbě .....	90
<b>11. Co Vám prospěje: Dosáhnout ideální hmotnosti</b> .....	91
11.1 Obezita aneb zhubnout není snadné .....	91
<b>12. Co Vám prospěje: změnit pohybové návyky</b> .....	100
12.1 Nevhodná struktura pohybu .....	100
12.2 Vztah mezi fyzickou aktivitou a srdečními chorobami .....	101
12.3 Rozpory okolo fyzické aktivity .....	101
12.4 Co přináší fyzická aktivita a zvyšování fyzické zdatnosti ve středním věku? .....	103
12.5 Hlavní zásady při vedení cvičebního programu .....	103
12.6 Nepříznivá odpověď na trénink .....	104
12.7 Dlouhodobé udržování příznivých důsledků zvýšené fyzické aktivity .....	105
<b>13. Co Vám prospěje: Relaxovat</b> .....	107
13.1 Psychosociální stres .....	107
<b>14. Životospráva po infarktu</b> .....	110
14.1 Životospráva v bezprostředním období po infarktu myokardu .....	110
14.2 Cvičební návody .....	111
14.3 Měření srdeční frekvence .....	114
14.4 Další fáze rekonvalescence .....	114
<b>15. Rady nemocným</b> .....	115
15.1 Lázeňská léčba .....	115
15.2 Rekondiční tábory .....	116
15.3 Jak se přizpůsobovat klimatickým podmínkám .....	117
15.4 Dovolená .....	118
15.5 Dopravní prostředky .....	119
15.6 Pohlavní život po infarktu .....	119
15.7 Poškození pohybového aparátu .....	120

15.8 Sauna .....	121
15.9 Vhodné druhy sportů .....	122
15.10 Extrémní vytrvalostní zátěž .....	124
<b>16. Příloha .....</b>	<b>125</b>
16.1 Recepty .....	125
16.2 Obsah cholesterolu v některých potravinách .....	130
16.3 Energetická náročnost cviků v jednotkách pro kardiaky .....	132
16.4 Cvičení pro ženy se srdečními chorobami .....	134
16.5 Cvičení v přírodě .....	136
16.6 Kdy a jak cvičit? .....	137
16.7 Domácí cvičení pro pokročilé .....	138
16.8 Tabulka přibližných energetických nároků pracovních aktivit .....	140