

## O B S A H

## CHARAKTERISTIKA STÁRNUTÍ

Obecné rysy stárnutí .....	7
Věk chronologický a věk biologický ...	9
Normální stárnutí a stárnutí patologické .....	9
Faktory, které ovlivňují proces stárnutí .	10
Teorie o stárnutí .....	11
Počátek stárnutí .....	13
Syndrom prázdného hnízda .....	13
Střední věk .....	14
Odchod do důchodu .....	15
Změny vyvolané stárnutím .....	17
Tělesné změny .....	17
Sociální změny .....	19
Rady jak nepodlehnout nemocem ...	21

## FYZIOLOGIE VE STÁŘÍ

Funkční rezerva, tkáně a srdce .....	23
Funkční rezerva .....	23
Stárnutí tkání .....	24
Choroby srdce .....	27
Plíce a vylučovací soustava .....	29
Plíce .....	29
Vylučovací soustava .....	30
Imunitní systém, nervový systém a smyslové orgány .....	33
Imunitní systém .....	33
Nervový systém .....	34
Smyslové orgány .....	35

## ZDRAVÍ VE TŘETÍM VĚKU

Stravování .....	39
Základní přístupy .....	39
Středoziemní strava .....	48
Diabetes a strava .....	50
Vhodné potraviny .....	53
Cvičení a sport .....	57
Fyzická aktivita ve třetím věku .....	57

Jóga ve třetím věku .....	60
Tai Chi Chuan ve třetím věku .....	66
Tai Chi Chuan a zdraví .....	69
Péče o pleť .....	73
Fyziologické změny stárnutí pleti ...	73
Péče o kůži .....	78
Zdraví chrupu .....	79
Mýty ohledně chrupu ve stáří .....	79
Rady pro péči o zubní protézou ...	83
Kouření .....	85
Zvyk nebo závislost? .....	85
Co způsobuje nikotin v organismu ..	86
Lékařské prohlídky .....	91
Potřeba pravidelných prohlídek ...	91
Očkování .....	93
Zacházení s léky, odpovědná automedikace .....	98
Jak se vyhnout rizikovým situacím .....	102
Pády .....	102
Rizikové faktory, které přispívají k pádům .....	104
Speciální pozornost během cestování .....	107
Prevence během vln horka .....	111
Sexualita .....	113
Fyzické změny u žen .....	113
Fyzické změny u mužů .....	118
Sexuálně přenosné nemoci po 65. roku .....	119
Příčiny sexuálních problémů .....	122
Psychické a sociální faktory .....	124
Plastická a estetická chirurgie .....	129
Omlazující léčba .....	129
Druhy operací plastické chirurgie .....	130
Duševní zdraví .....	135
Deprese .....	135
Poruchy spánku .....	141
Rodina a stáří .....	146

## NEMOCI VE TŘETÍM VĚKU

Oční patologie .....	149
Zrakové potíže .....	149
Další zrakové potíže ve stáří .....	153
Vitaminy a zdraví očí .....	156
Problémy se sluchem .....	159
Charakteristika sluchových potíží ...	159
Nevolnost a závrať .....	163
Diabetes .....	169
Dva hlavní typy diabetu .....	169
Revmatismus a artróza .....	175
Příznaky revmatických nemocí .....	175
Problémy s kostmi .....	181
Osteoporóza .....	181
Charakteristika zlomenin .....	183
Diagnóza a průvodní komplikace zlomenin .....	184
Kardiovaskulární onemocnění .....	189
Hypertenze oběhového systému ..	189
Arterioskleróza .....	192
Onemocnění koronárních cév .....	194
Ischemická choroba srdeční .....	196
Iktus neboli cévní mozková příhoda .....	196
Respirační nemoci .....	205
Chronická obstrukční plicní nemoc (CHOPN) .....	205
Infekce .....	211
Faktory, které způsobují častější výskyt infekčních nemocí ve stáří .....	211
Časté infekce ve stáří .....	212

Alzheimerova choroba a demence ...	217
Alzheimerova choroba .....	217
Demence vaskulárního typu .....	220
Parkinsonova choroba .....	222
Rakovina .....	227
Původ a rizikové faktory .....	227
Prevence a včasná diagnóza rakoviny ..	232
Druhy rakoviny, které se nejčastěji objevují ve stáří .....	235
Rakovina plic .....	235
Rakovina tlustého střeva a konečníku .....	235
Rakovina prsu .....	236
Rakovina prostaty .....	238
Rakovina žaludku .....	239
Rakoviny dělohy (endometria) ...	240
Léčba rakoviny .....	241
Čtyři pilíře léčby rakoviny .....	241
Pomoc pacientovi s rakovinou .....	246
Každodenní potíže a doporučení ..	246

## PÉČE O SENIORA

Stárnutí .....	253
Typy závislosti .....	253
Člověk závislý na pomoci druhých ...	259
Hygiena .....	259
Vhodné pomůcky .....	260
Důsledky nepohyblivosti .....	261
Ovládání svěračů ve stáří .....	264
Osoba ošetřovatele .....	266
Umístění seniora do geriatrického centra .....	267