



OBSAH

	ÚVOD	11
1	→ SRDEČNÍ ONEMOCNĚNÍ	17
	Rizikové faktory	18
	Angina pectoris a srdeční infarkt	26
	Medikamentózní léčba srdečního onemocnění	28
	Chirurgie srdce	29
	Klíčové body	30
	Rizikové faktory	30
	Nebezpečné příznaky	30
2	→ KREVŇÍ TLAK	31
	Co je krevní tlak?	32
	Příznaky vysokého krevního tlaku	35
	Zjišťování vysokého krevního tlaku	36
	Léčba vysokého krevního tlaku	37
	Nízký krevní tlak	38
	Klíčové body	39
3	→ CUKROVKA	40
	Co je cukrovka	41
	Kdo je ohrožen	42
	V čem je rozdíl	43
	Jaké jsou příznaky?	44
	Léčba cukrovky	44
	Jak si pomoci sám	47
	Klíčové body	50
	Nebezpečné známky	51
4	→ DEPRESE	52
	Rizikové faktory	53
	Kdy byste měli navštívit lékaře?	56
	Diagnóza a léčba deprese	57
	Medikace	59

	Jak si pomoci sám	61
	Klíčové body	62
	Nebezpečné známky	62
5	→ PROBLÉMY S PROSTATOU	63
	Co je prostata?	64
	Prostatitida	65
	Benigni hyperplazie prostaty (BPH)	66
	Rakovina prostaty	69
	Klíčové body	74
	Nebezpečné známky	75
6	→ SEXUÁLNÍ PROBLÉMY	76
	Fyzické příčiny ED	78
	Psychické příčiny ED	79
	Medikamentózní léčba	81
	Mechanické pomůcky	82
	Psychologická léčba	83
	Ostatní sexuální problémy	84
	Klíčové body	89
7	→ PROBLÉMY SE ZAŽÍVÁNÍM	90
	Rakovina střev	90
	Zácpa	94
	Průjem	95
	Zánětlivé onemocnění střev	96
	Hemoroidy	98
	Syndrom dráždivého tračníku	100
	Klíčové body	102
	Nebezpečné známky	103
8	→ KLOUBY A KOSTI	104
	Artritida	105
	Strava a artritida	106
	Zvládání artritické bolesti	109
	Osteoporóza	111
	Příčiny osteoporózy	113
	Léčba osteoporózy	115
	Klíčové body	115
9	→ DEMENCE	116
	Typy demence	117
	Příznaky demence	120
	Lze demenci předejít?	121
	Léky	123
	Klíčové body	124
10	→ MUŽSKÁ MENOPAUZA	125
	Testosteronová substituční terapie	129
	Klíčové body	131

11	→ STRES	132
	Jak na stres	134
	Zdroje stresu	135
	Klíčové body	139
12	→ KOUŘENÍ	140
	Jak přestat kouřit	142
	Substituční terapie nikotinem (STN)	145
	Síla vůle	149
	Hypnoterapie	150
	Akupunktura	150
	Léčba beznikotinovými léky	151
	Klíčové body	153
13	→ PŘÍRODNÍ LÉČBA	154
	Přírodní potravinové doplňky, které fungují	155
	Opravdu přírodní léčba účinkuje?	161
	Klíčové body	166
14	→ DIETA A NADVÁHA	167
	Kolik máte nadváhy?	169
	Vyvážená dieta	170
	Klíčové body	173
	RADY PRO MUŽE, KTEŘÍ PŘEKROČILI PADESÁTKU	174