

Obsah

11 JAK VÁM MŮŽE POMOCI TATO KNIHA

13 ZÁCHRANA ŽIVOTA A PRVNÍ POMOC

14 ZÁCHRANA ŽIVOTA

- 15 Silné krvácení
- 16 Dýchání z úst do úst a nepřímá masáž srdce
- 18 Kardiopulmonální resuscitace kojenců
- 19 Kardiopulmonální resuscitace u dětí ve věku od jednoho do osmi let
- 20 Dušení: dospělí a děti
- 22 Dušení: nemluvňata
- 24 Šok
- 24 Alergický šok

26 PRVNÍ POMOC

- 26 Pokousání zvířaty
- 26 Zánět slepého střeva
- 27 Včelí nebo vosí bodnutí
- 27 Úder do břicha
- 28 Popáleniny
- 29 Bolest na hrudi
- 29 Porod
- 30 Pořezání, odřeniny, zranění
- 32 Tonutí
- 32 Poranění ucha
- 33 Šok elektrickým proudem
- 34 Poranění oka
- 35 Mdloby a ztráta vědomí

- 36 Otrava jídlem
- 37 Fraktury a dislokace
- 38 Zranění hlavy, krku a zad
- 39 Infarkt myokardu
- 40 Úžeh a úpal
- 41 Podchlazení a omrzliny
- 42 Poranění nosu
- 42 Otrava jedovatými látkami
- 43 Záchvaty
- 44 Dušnost
- 44 Uštknutí hadem
- 45 Kousnutí pavoukem a bodnutí štírem
- 46 Výron a natažení svalu
- 46 Náhlá mozková příhoda
- 47 Kousnutí klíštětem
- 47 Vyražení zubu

49 ZDRAVOTNÍ PROBLÉMY A JEJICH ŘEŠENÍ

50 HLAVA A NERVOVÝ SYSTÉM

- 50 Alzheimerova choroba
- 51 Závratě
- 54 Bolesti hlavy
- 55 Bolesti hlavy (tab.)
- 57 Zánět mozkových blan a zánět mozku
- 59 Parkinsonova choroba
- 60 Epilepsie a epileptické záchvaty

62 OČI

- 62 Šedý oční zákal
- 63 Oční potíže a poruchy zraku
- 65 Zánět spojivek
- 67 Zelený oční zákal
- 68 Ječné zrno

70 UŠI

- 70 Barotraumatické potíže
- 71 Ucho a poruchy sluchu
- 73 Ušní infekce
- 74 Ušní maz
- 75 Zánět zvukovodu
- 76 Ušní šelesty

78 ÚSTA

- 78 Zápach z úst
- 79 Onemocnění ústní dutiny a zubů
- 80 Aftózní stomatitida
- 81 Opary
- 82 Bolesti zubů
- 85 Skřípání zubů

86 NOS, KRK, PLÍCE A HRUDNÍK

- 86 Alergie
- 87 Dýchací potíže a kašel
- 90 Astma
- 92 Akutní zánět průdušek
- 93 Chronický zánět průdušek a rozedma plic
- 95 Zánět horních cest dýchacích
- 97 Chřipka
- 99 Zápal plic
- 100 Zánět vedlejších nosních dutin
- 102 Bolest v krku
- 103 Polykací obtíže
- 104 Angína

106 SRDCE A KREVNÍ OBĚH

- 106 Cévní onemocnění
- 107 Bolest na hrudi
- 111 Městnavé selhání srdce
- 113 Vysoký krevní tlak
- 114 Nepravidelnosti srdečního rytmu
- 115 Náhlá mozková příhoda
- 117 Křečové žíly

118 ŽALUDEK, BŘICHO A TRÁVICÍ ÚSTROJÍ

- 118 Zácpa
- 119 Bolesti břicha
- 121 Průjem
- 123 Zánět výchlípky
- 124 Žlučové kameny
- 125 Plynatost a bolest způsobená plynatostí

161 OBRAZOVÁ PŘÍLOHA

- 161 Umělé čočky při šedém zákalu
- 162 Zrakové potíže
- 163 Horní cesty dýchací
- 164 Astma
- 165 Osteoartróza
- 166 Bolesti beder
- 167 Osteoporóza
- 168 Srdce
- 169 Ateroskleróza
- 170 Kostí
- 171 Svaly
- 172 Rakovina kůže
- 174 Vnitřní orgány
- 175 Reprodukce
- 176 Bolest

- 126 Pálení žáhy
 128 Hemoroidy
 129 Kýla
 130 Zánětlivé onemocnění střev
 131 Dráždivý tračník
 133 Krvácení z konečníku a svědění
 134 Nucení na zvracení a zvracení
 136 Vředy a zánět žaludku
- 138 MOČOVÉ ÚSTROJÍ**
- 138 Močové kaménky
 139 Potíže s močením
 140 Bolestivé močení
 142 Inkontinence
- 144 KŮŽE, VLASY A NEHTY**
- 144 Akné
 145 Vyrážky
 147 Puchýře
 148 Nežity
 149 Modřiny a krevní podlitiny
 150 Kuří oka a mozoly
 151 Dermatitis
 153 Škumpa jedovatá
 154 Atopický ekzém
 155 Plísňové infekce
 157 Kopřivka
 158 Zarůstání nehtů na nohou
 158 Vši a svrab
 177 Lupénka
 178 Pásový opar
 179 Spáleniny sluncem
 182 Bradavice
- 184 SVALY, KOSTI A KLOUBY**
- 184 Artritida
 184 Osteoartróza
 185 Bolest šíje
 187 Vbočený palec a kladívkové prsty
 188 Bolesti ramen
 189 Burzitida
 190 Syndrom karpálního tunelu
 192 Bolesti v bederní krajině
 194 Bolesti v zádech
 196 Bolest v dolních končetinách
 197 Svalové křeče
 198 Osteoporóza
 200 Zranění z jednostranné nadměrné fyzické zátěže
 201 Bolest v koleni
 202 Temporomandibulární poruchy
 204 Tendinitida
- 206 CHOVÁNÍ A EMOCE**
- 206 Nadměrné požívání alkoholu a alkoholismus
 207 Zmatenost
 210 Úzkost a fobie
 212 Syndrom poruchy pozornosti
 213 Deprese
 215 Nadměrné užívání drog
 216 Zakázané drogy: známky a užívání
 218 Poruchy přijímání potravy
 219 Žal
 220 Stres
- 222 SEXUÁLNÍ ZDRAVÍ**
- 222 Antikoncepce
 223 Sexuálně přenosné choroby
 226 Ztráta sexuální touhy

228 ZRAVOTNÍ POTÍŽE MUŽŮ

- 228 Problémy s erekcí
- 229 Onemocnění varlat
- 230 Potíže s prostatou

234 ZDRAVOTNÍ POTÍŽE ŽEN

- 234 Přejchod
- 235 Nepravidelná menstruace
- 238 Zánětlivé onemocnění pánve
- 239 Bolest nebo bulka v prsu
- 240 Těhotenství
- 241 Samovyšetření prsů
- 243 Předmenstruační syndrom
- 244 Syndrom toxického šoku
- 245 Onemocnění pochvy

248 DĚTSKÉ NEMOCI

- 248 Noční pomočování
- 248 Plané neštovice
- 249 Dětské vyrážky
- 252 Přehled dětského očkování
- 253 Kolika
- 254 Zánět hrtanu
- 255 Opruzení
- 256 Průjem u dětí
- 256 Ušní infekce u dětí
- 257 Horečka u dětí
- 259 Pátá nemoc
- 259 Zarděnky
- 260 Slintavka a kulhavka
- 261 Impetigo
- 262 Otrava olovem
- 264 Spalničky
- 265 Meningitida u dětí
- 265 Příušnice

- 266 Revmatická horečka
- 267 Šestá nemoc
- 268 Spála
- 269 Streptokoková angína
- 270 Růst zubů
- 271 Černý kašel

274 OSTATNÍ ONEMOCNĚNÍ

- 274 Anémie
- 275 Horečka
- 277 Syndrom chronické únavy
- 278 Cukrovka
- 281 Žloutenka
- 283 Infekční onemocnění
- 285 Náhlý přírůstek nebo úbytek váhy
- 286 Lupus
- 287 Lymfská borelióza
- 288 Poruchy spánku
- 290 Potíže se štítnou žlázou

297 JAK SI UDRŽET ZDRAVÍ

- 298 Osm způsobů, jak se cítit co nejlépe
- 312 Pomozte svému lékaři o vás pečovat
- 316 Čiňte si záznamy o svém zdraví
- 322 Bezpečné zacházení s léky

329 REJSTRÍK