

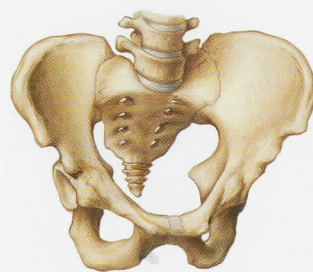
Spis treści

część 1

Układ mięśniowo-kostny – ćwiczenia fizyczne

KOŚCI

15



CHOROBY KOŚCI

31



Szkielet	16	Zapalenie szpiku kostnego	32
Budowa ogólna	16	Przyczyny	32
Czynności	17	Objawy	32
Tkanka kostna	18	Leczenie	33
Składniki tkanki kostnej	18	Osteoporoza	34
Budowa tkanki kostnej	19	Przyczyny i rodzaje	34
Tworzenie się i budowa		Objawy	35
kości	20	Leczenie	35
Tworzenie się kości	20	Choroba Pageta	36
Odtwarzanie się kości	21	Przyczyny	36
Kości głowy	22	Objawy	37
Wiadomości ogólne	22	Krzywica i osteomalacja	38
Kości czaszki	22	Przyczyny	38
Kości części twarzowej		Objawy	38
czaszki	23	Leczenie	39
Kości tułowia	24	Wrodzona łamliwość	
Kręgosłup	24	kości	40
Łopatki	24	Przyczyny	40
Obojczyki	24	Objawy	40
Żebra	25	Achondroplazja	41
Mostek	25	Przyczyny	41
Kości miedniczne	25	Objawy	41
Kości kończyny górnej	26	Łagodne nowotwory kości	42
Kość ramienna	26	Rodzaje	42
Kość łokciowa	26	Objawy	43
Kość promieniowa	27	Złośliwe nowotwory kości	44
Kości ręki	27	Rodzaje	44
Kości kończyny dolnej	28	Objawy i przebieg	45
Kość udowa	28	Leczenie	45
Kość piszczelowa	28	Bóle kości	46
Kość strzałkowa	29		
Kości stopy	29		
Scyntygrafia kośćca	30		

STAWY

47



UKŁAD MIĘŚNIOWY

63



CHOROBY KRĘGOSŁUPA

79



ZMIANY UKŁADU KOSTNO- -STAWOWEGO KOŃCZYN

95



Anatomia	48
Rodzaje stawów	48
Składniki stawów	49
Choroba zwyrodnieniowa	
stawów	50
Przyczyny	50
Objawy i przebieg	51
Zwyrodnienie stawu	
biodrowego	52
Czł. zwyrodnieniowa	
kręgosłupa	53
Zwyrodnienie stawu	
kolanowego	53
Septyczne zapalenie stawu	54
Przyczyny	54
Objawy	55
Leczenie	55
Reumatoidalne zapalenie	
stawów	56
Przyczyny	56
Objawy	57
Przebieg i rokowanie	58
Leczenie	58
Dna moczanowa	60
Przyczyny	60
Objawy	61
Protegowanie stawów	62

Budowa i czynności	
układu mięśniowego	64
Mięśnie szkieletowe	64
Włókna mięśniowe	65
Sarkomery i skurcz	
mięśni	65
Unerwienie a skurcz	
mięśnia	66
Mięśnie i ruchy	67
Grupy mięśni	67
Mięśnie ciała człowieka	68
Mięśnie głowy, twarzy	
i szyi	68
Mięśnie tułowia	69
Mięśnie kończyn	69
Przykurcz mięśniowy	70
Przyczyny	70
Objawy	71
Leczenie	71
Dystrofie mięśniowe	72
Przyczyny i wiadomości	
ogólne	72
Dystrofia Duchenne'a	73
Zapalenie nadkłykcia	74
Przyczyny i częstość	
występowania	74
Objawy i przebieg	74
Leczenie	74
Zapalenie kaletki	
maziowej	75
Przyczyny	75
Objawy i leczenie	75
Zapalenie ścięgien	
i ich pochewek	76
Przyczyny	76
Umiejscowienie	77
Leczenie	77
Kurcze mięśni	78

Bóle szyjne	80
Przyczyny	80
Przebieg	80
Leczenie	81
Ból lędźwiowy	
i rwa kulszowa	82
Ból lędźwiowy	82
Przewlekły ból	
lędźwiowy	83
Przepuklina jądra	
miażdżystego	84
Przyczyny	84
Lokalizacja	84
Następstwa i przebieg	85
Zesztywniające zapalenie	
kręgosłupa	86
Przyczyny	86
Objawy i przebieg	87
Zniekształcenie	
kręgosłupa	88
Anatomia	88
Rodzaje zniekształceń	88
Kifoza	89
Lordoza	89
Skrzywienie boczne	
kręgosłupa (skolioza)	90
Zapobieganie bólom	
pleców	92
Niewłaściwe czynności	
i pozycje	92
Ćwiczenia	93
Przyczyny bólów pleców	94

Zapalenie okołostawowe	
barku	96
Anatomia	96
Przyczyny	96
Objawy i przebieg	97
Wrodzone zwichnięcie	
stawu biodrowego	98
Przyczyny	98
Następstwa	98
Wczesne rozpoznanie	99
Uszkodzenia łokci	100
Anatomia	100
Przyczyny i rodzaje	
uszkodzeń	100
Objawy i następstwa	101
Rozpoznanie i leczenie	101
Rodzaje odchleń	
kończyn dolnych	102
Rodzaje odchylenia	102
Przyczyny	103
Następstwa	103
Płaskostopie	104
Przyczyny	104
Następstwa	104
Rozpoznanie i leczenie	105
Stopa zdeformowana	106
Cechy charakterystyczne	106
Leczenie	106
Palec młotkowaty	107
Cechy charakterystyczne	107
Objawy	107
Paluch koślawy	
i wypukłość kostna	
na jego podstawie	108
Przyczyny	108
Objawy	109
Leczenie	109
Obuwie	110

URAZY KOSTNO- STAWOWE

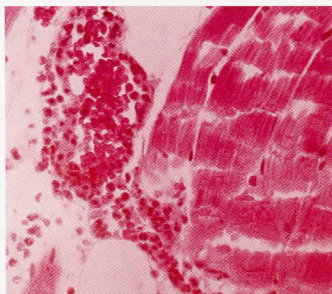
111



Skręcenie stawu	112
Przyczyny	112
Objawy	112
Leczenie	113
Zwichnięcie	114
Przyczyny	114
Umieszczenie	114
Rodzaje zwichnięć i ich objawy	115
Złamanie kości	116
Przyczyny	116
Rodzaje	116
Objawy	117
Proces naprawczy złamania	118
Leczenie	119
Unieruchomienie jako pierwsza pomoc	120
Wskazania	120
Postępowanie i materiały	121
Bandaż	122
Wiadomości ogólne	122
Sposób nakładania	122
Powikłania	123
Opatrunek gipsowy	124
Wiadomości ogólne	124
Rodzaje	124
Technika zakładania	125
Powikłania	125
Wyciąg	126

CHOROBY TKANKI ŁĄCZNEJ

127



Twardzina	128
Przyczyny	128
Objawy	128
Toczeń rumieniowaty układowy	130
Przyczyny	130
Objawy	130
Przebieg i rokowanie	132
Leczenie	133
Zapalenie skórno-mięśniowe	134
Przyczyny	134
Objawy	134
Leczenie	135
Polimialgia reumatyczna i zapalenie tętnicy skroniowej	136
Polimialgia reumatyczna	136
Zapalenie tętnicy skroniowej	137
Rozpoznanie i leczenie	137
Rumień guzowaty	138
Przyczyny	138
Objawy	139
Przebieg	139
Guzkowe zapalenie tętnic	140
Przyczyny	140
Objawy	140
Leczenie	141
Choroby tkanki łącznej, autoimmunizacja	142

ĆWICZENIA FIZYCZNE

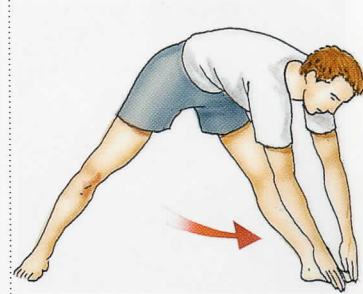
143



Siedzący tryb życia a ćwiczenia fizyczne	144
Siedzący tryb życia	144
Konsekwencje siedzącego trybu życia	144
Ćwiczenia fizyczne a aparat ruchu	146
Ćwiczenia a mięśnie	146
Siła, wytrzymałość i masa mięśni	146
Elastyczność, napięcie i wytrzymałość mięśniowa	147
Ćwiczenia fizyczne a układ sercowo-naczyniowy	148
Ćwiczenia fizyczne a tlen	148
Przystosowanie się do ćwiczeń fizycznych	148
Ćwiczenia fizyczne aerobowe i anaerobowe	150
Energia mięśniowa	150
Beztlenowa przemiana materii	150
Tlenowa przemiana materii	151
Ćwiczenia fizyczne odpowiednie dla wszystkich	152
Dzieci i młodzież	152
Dorośli	152
Trzeci wiek	153
Kobiety	153
Badania lekarskie	154
Cele i kandydaci	154
Badania w przebiegu kontroli lekarskiej	155
Próby wysiłkowe	155
Odzież sportowa a warunki otoczenia	156
Odzież odpowiednia do wysokiej temperatury	156
Odzież dostosowana do niskich temperatur	157
Ćwiczenia izotoniczne i izometryczne	158

PLAN ĆWICZEŃ FIZYCZNYCH

159



Jak wykonywać ćwiczenia fizyczne	160
Trzy złote reguły	160
Rozciąganie, rozgrzewka i odnowa	162
Rozciąganie	162
Rozgrzewka	163
Ćwiczenia relaksacyjne	163
Praktyczny plan joggingu	164
Po co biegać	164
Jak biegać	165
Praktyczny plan ćwiczeń z ciężarkami	166
Dlaczego warto ćwiczyć z ciężarkami	166
Gdzie i jak trenować	167
Ćwiczenia	167
Dolegliwości związane z uprawianiem sportu	170
Wzdęcia	170
Pęcherze	170
Kurcze	171
Naciągnięcia mięśni	172
Skręcenia i zwichnięcia	173
15 minut dziennie, aby utrzymać dobrą formę	173

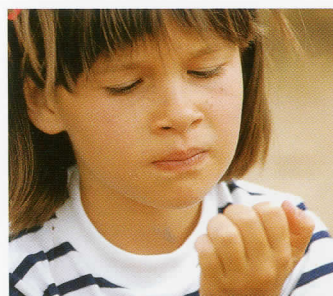
Spis treści

część 2

Skóra – oko i wzrok – ucho i słuch

ANATOMIA I FIZJOLOGIA SKÓRY ORAZ JEJ PRZYDATKÓW

177



PIELĘGNACJA SKÓRY, WŁOSÓW I PAZNOKCI

193



Anatomia skóry	178	Higiena skóry	194
Naskórek	178	Mycie skóry	194
Skóra właściwa	179	Środki do mycia ciała ..	195
Tkanka podskórna ...	179	Higiena rąk	195
Funkcje skóry	180	Kosmetyki	196
Funkcja ochronna	180	Wiadomości ogólne ..	196
Wchłanianie	181	Kosmetyki do cery	
Funkcja		tłustej i suchej	197
termoregulacyjna	181	Uczulenia	
Gruzoły potowe	182	na kosmetyki	197
Gruzoły potowe	182	Ochrona przed słońcem	198
Skład i wydzielanie potu	183	Skutki promieniowania	
Gruzoły łojowe	184	słonecznego	198
Gruzoły łojowe	184	Naturalne mechanizmy	
Wydzielanie łoju	185	ochronne	194
Włosy	186	Środki ochrony przed	
Budowa włosa	186	słońcem	199
Wzrost włosa	187	Starzenie się skóry: peeling	
Paznokcie	188	i chirurgia estetyczna	200
Funkcje	188	Starzenie się skóry	200
Budowa i powstawanie	189	Peeling	201
Czynność czuciowa skóry	190	Chirurgia estetyczna ..	201
Wiadomości ogólne ..	190	Pielęgnacja włosów	202
Receptory skórne	191	Mycie	202
Drogi czuciowe	191	Strzyżenie	203
Linie papilarne	192	Modelowanie i trwałość	
		ondulacja	203
		Pielęgnacja paznokci ..	204
		Czyszczenie paznokci ..	204
		Obcinanie paznokci ..	205
		Paznokcie stóp	205
		Lekkie zranienia skóry:	
		postępowanie	206
		Definicja i zagrożenia ..	206
		Pierwsza pomoc	207
		Tatuaż	208

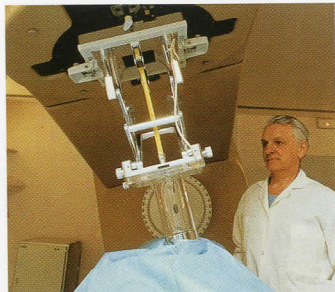
CHOROBY SKÓRY I

209



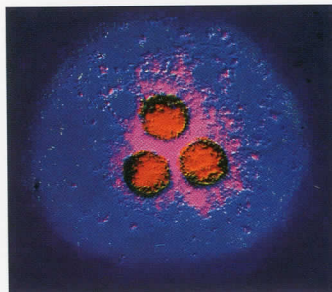
CHOROBY SKÓRY II

225



ZAKAŻENIA SKÓRY

241



CHOROBY PRZYDATKÓW SKÓRY

257



Podstawowe zmiany

skórne	210
Wiadomości ogólne	210
Plamki	210
Grudki	211
Utrata tkanki	211
Kontaktowe zapalenie	
skóry	212
Rodzaje i przyczyny	212
Objawy	213
Atopowe zapalenie skóry	214
Przyczyny	214
Objawy i przebieg	215
Łuszczyca	216
Przyczyny	216
Objawy i przebieg	217
Łojotokowe zapalenie	
skóry	218
Przyczyny	218
Objawy	218
Bielactwo wrodzone	219
Przyczyny i rodzaje	219
Objawy	219
Bielactwo nabyte	220
Przyczyny	220
Objawy i przebieg	220
Leczenie	221
Pokrzywka	222
Przyczyny	222
Objawy	223
Odciski	224

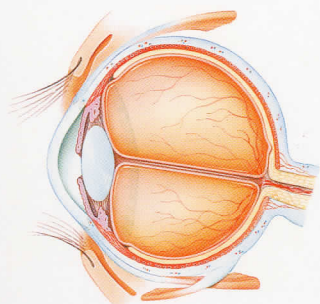
Znamiona barwnikowe	226
Przyczyny	226
Rodzaje	226
Znamiona naczyniowe	228
Rodzaje	228
Leczenie	229
Pęcherzyca	230
Przyczyny	230
Objawy	230
Rozpoznanie i leczenie	230
Bliznowce	231
Przyczyny	231
Przebieg	231
Łagodne nowotwory	
skóry	232
Kaszak	232
Torbiel naskórkowa	233
Brodawka łojotokowa	233
Polip włóknisto- -naskórkowy	234
Włókniak skórny	234
Znamię łojowe	234
Znamię brodawkowate	235
Rak skóry	236
Przyczyny	236
Nabłoniak	237
podstawnokomórkowy	237
Nabłoniak	237
kolczystokomórkowy	237
Czerniak złośliwy	238
Leczenie	239
Objawy zapowiadające raka skóry	240

Opryszczka zwykła	242
Przyczyny i rodzaje	242
Objawy	243
Półpasiec	244
Przyczyny	244
Objawy	245
Powikłania	245
Mięczak zakaźny	246
Przyczyny	246
Objawy	246
Liszajec	247
Przyczyny i rodzaje	247
Objawy i rodzaje	247
Róża	248
Przyczyny	248
Objawy	248
Łupież pstry	249
Przyczyny	249
Objawy i leczenie	249
Kandydoza skórno- -śluzówkowa	250
Przyczyny	250
Rodzaje i objawy	250
Wszawica	252
Przyczyny i rodzaje	252
Objawy	253
Świerzb	254
Przyczyny	254
Objawy	254
Brodawki	256

Trądzik	258
Mechanizm powstawania	258
Przyczyny	258
Zmiany	259
Przebieg	260
Leczenie	261
Łysienie	262
Łysienie androgenowe	262
Uogólniona utrata włosów	263
Łysienie miejscowe	263
Grzybice głowy	264
Przyczyny	264
Grzybica strzygąca	264
Grzybica powodująca zapalenie	265
Leczenie	265
Zapalenie mieszków włosowych, czyrak i czyrak mnogi	266
Zapalenie mieszków włosowych	266
Czyrak	267
Czyrak mnogi	267
Choroby gruczołów potowych	268
Nadmierna potliwość	268
Potówka	269
Choroby paznokci	270
Paznokieć wrastający	270
Grzybica paznokci	271
Zanokcica, zanokcica przypaznokciowa i zastrzał	271
Transplantacja włosów	272

OKO I JEGO PRZYDATKI

273



Anatomia	274
Budowa	274
Jęczmień	276
Przyczyny i rodzaje	276
Objawy	276
Leczenie	276
Gradówka	277
Przyczyny i rodzaje	277
Objawy	277
Leczenie	277
Zapalenie spojówek	278
Przyczyny	278
Objawy	278
Przebieg i leczenie	279
Szczególne zapalenie spojówek: jaglica	279
Zapalenie rogówki	280
Przyczyny	280
Objawy	280
Leczenie	280
Zapalenie błony naczyniowej	281
Rodzaje i przyczyny	281
Objawy	281
Leczenie	281
Jaskra	282
Przyczyny	282
Rodzaje i objawy	283
Zaćma	284
Przyczyny i rodzaje	284
Objawy i przebieg	285
Leczenie	285
Retinoblastoma	286
Przyczyny	286
Objawy	286
Rokowanie i leczenie	287
Wziernikowanie	288

ZABURZENIA WZROKU

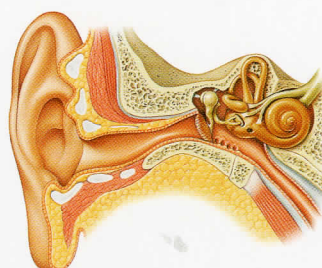
289



Mechanizm widzenia	290
Refrakcja oka i mechanizm akomodacji	290
Funkcja siatkówki	291
Drogi wzrokowe	291
Krótkowzroczność	292
Przyczyny	292
Rodzaje i objawy	293
Nadwzroczność	294
Przyczyny	294
Objawy	295
Astygmatyzm	296
Przyczyny i rodzaje	296
Objawy	296
Starczowzroczność	297
Przyczyny	297
Objawy	297
Zez	298
Rodzaje	298
Przyczyny	298
Następstwa	299
Odwartwienie siatkówki	300
Przyczyny	300
Objawy i przebieg	301
Leczenie	301
Daltonizm	302
Przyczyny	302
Objawy	302
Rozpoznanie	302
Ślepotą zmierzchowa	303
Przyczyny	303
Objawy	303
Leczenie	303
Badanie ostrości wzroku	304

UCHO

305



Anatomia	306
Ucho zewnętrzne	306
Ucho środkowe	306
Ucho wewnętrzne	307
Zapalenie ucha zewnątrznego	308
Przyczyny	308
Rodzaje	308
Objawy	309
Rozpoznanie i leczenie	309
Czop woskowinowy	310
Przyczyny	310
Objawy	310
Przedziurawienie błony bębenkowej	311
Przyczyny	311
Objawy i przebieg	311
Zapalenie ucha środkowego	312
Rodzaje i przyczyny	312
Objawy i leczenie	313
Otoskleroza	314
Wiadomości ogólne	314
Przyczyny i częstość występowania	314
Objawy	315
Leczenie	315
Barotrauma	316
Przyczyny	316
Następstwa	316
Ciało obce w uchu	317
Przyczyny i następstwa	317
Postępowanie	317
Anomalie rozwojowe ucha	318
Przyczyny	318
Rodzaje	318
Planowanie postępowania terapeutycznego	319
Wziernikowanie ucha	320

ZABURZENIA SŁUCHU I RÓWNOWAGI

321



Fizjologia słuchu	322
Funkcja ucha zewnątrznego	322
Funkcja ucha środkowego	322
Funkcja ucha wewnętrznego	323
Fizjologia zmysłu równowagi	324
Wiadomości ogólne	324
Funkcja narządu przedsionkowego	325
Głuchota	326
Wiadomości ogólne	326
Głuchota przewodzeniowa	327
Głuchota nerwowa	327
Starcze przysłupienie słuchu	328
Przyczyny	328
Objawy	328
Niedosłuch zawodowy	329
Przyczyny	329
Objawy	329
Zawroty głowy	330
Przyczyny	330
Objawy	331
Choroba Ménière'a	332
Przyczyny	332
Objawy i przebieg	332
Leczenie	333
Zapalenie błędnika	334
Przyczyny	334
Objawy	334
Nerwiak nerwu słuchowego	335
Przyczyny	335
Objawy	335
Audiometria	336