

Pierwsza pomoc

<i>Artur Dziak</i>	15
Obowiązujące zasady postępowania na miejscu wypadku	15
Przywrócenie oddechu (resuscytacja oddechowa)	18
Przywrócenie oddychania i krążenia krwi (resuscytacja krążeniowo-oddechowa)	19
Postępowanie z chorym nieprzytomnym	21
Opatrzanie rany	21
Amputacja urazowa	23
Zranienia ręki	24
Uszkodzenia i obrażenia rozległe, dotyczące wielu narządów	25
Urazy głowy	25
Urazy kręgosłupa	26
Złamania kości i zwichnięcia stawów	27
Złamania w wieku starszym	28
Urazy klatki piersiowej	29
Urazy brzucha	30
Ciała obce	30
Porażenie prądem i piorunem	33
Utonięcie	35
Uduszenie	36
Ukąszenia i użądlenia	36
Oparzenia	37
Odmrożenia	39
Zatrucia	40
Odtrutki	41
Zatrucia pokarmowe	41
Nagle zachorowania wymagające pierwszej pomocy	42
Omdlenie	42
Przegrzanie	43
Udar cieplny	43
Padaczka (epilepsja)	43
Udar mózgu	44
Niedocukrzenie krwi (hipoglikemia)	44
Dychawica oskrzelowa (astma)	45
Choroba wieńcowa serca	45
Zawał serca	45
Wstrząs anafilaktyczny (ciężka reakcja alergiczna)	45
Ostry ból brzucha	46

Opieka nad chorym w domu

<i>Krystyna Grzesiek</i>	47
Łóżko chorego	47
Ułożenie chorego w łóżku i środki pomocnicze	48
Pielęgnowanie w powikłaniach wynikających z długotrwałego leżenia	52
Zabiegi pielęgnacyjno-higieniczne	54
Zabiegi pielęgnacyjno-lecznicze	56
Pielęgnowanie chorych zakaźnie	63

Witaminy i pierwiastki o znaczeniu biologicznym

<i>Wojciech Rewerski</i>	65
Witaminy	65
Witaminy rozpuszczalne w tłuszczach	66
Witaminy rozpuszczalne w wodzie	68
Pierwiastki o znaczeniu biologicznym	70
Makroelementy	70
Mikroelementy	73

Zdrowe żywienie

<i>Zofia Wieczorek-Chelmińska</i>	76
---	----

Ekologiczne i zdrowotne podstawy żywienia	76
Produkty spożywcze	78
Produkty zbożowe	79
Mleko i sery	81
Ziemniaki	81
Tłuszcze	82
Warzywa i owoce	82
Nasiona roślin strączkowych	84
Mięso zwierząt rzeźnych, ryb, drobiu oraz jego przetwory	84
Jaja	85
Cukier i słodycze	85
Sól kuchenna	85
Przyprawy roślinne i herbaty ziołowe	85
Użytki	86
Biopierwiastki	86
Źródła makroelementów w pożywieniu	87
Źródła mikroelementów w pożywieniu	87
Normy żywienia ludności	88
Dzienna racja pokarmowa	90
Zasady planowania jadłospisów	90
Sposoby przyrządzania potraw	90
Kierunki poprawy stanu zdrowia społeczeństwa przez racjonalizację żywienia	92

Ziololecznictwo

<i>Wojciech Rewerski, Jan Grzybek</i>	93
---	----

Roślinne surowce lecznicze	96
Zioła w kuchni	102

Leczenie produktami pszczelimi (apiterapia)

<i>Artur Stojko</i>	105
-------------------------------	-----

Produkty pszczele stosowane w apiterapii	106
Skład chemiczny	106
Właściwości biotyczne	107
Wykorzystanie produktów pszczelich w zapobieganiu chorobom i ich leczeniu	108

Przyrodolecznictwo

<i>Józef J. Świrski</i>	114
-----------------------------------	-----

Mechanizmy działania bodźców fizycznych	115
Hydroterapia	117
Balneoterapia	121
Klimatoterapia	127
Helioterapia	128
Talassoterapia	130
Produkty zdrojowe w leczeniu pozauzdrowiskowym	131
Światłolecznictwo	133
Leczenie ciepłem	136

Gimnastyka i masaż

<i>Józef J. Świrski</i>	138
-----------------------------------	-----

Gimnastyka	138
Masaż	141

Akupunktura i masaż punktowy

<i>Włodzimierz Sapiński</i>	145
---------------------------------------	-----

Akupunktura	145
Punkty nakłuwania i ich topografia	147
Chińskie teorie i dobór punktów	147
Techniki stymulacji punktów	149
Wskazania i przeciwwskazania	149
Masaż punktowy	150

Rytm biologiczne w medycynie

<i>Andrzej Markiewicz</i>	154
-------------------------------------	-----

Rytm dobowe zdrowego człowieka	155
Rytm biologiczne w chorobie	157
Farmakoterapia uwzględniająca obecność rytmów biologicznych	158

Alkohol, tytoń i inne używki

<i>Adam Płażnik</i>	161
-------------------------------	-----

Alkoholizm	162
Picie alkoholu — tło historyczne i kulturowe	162
Losy alkoholu w organizmie	163
Wpływ alkoholu na organizm	163
Ostre zatrucie alkoholem etylowym	165
Choroba alkoholowa	165
Interakcje alkoholu z lekami	167
Palenie tytoniu	168
Wpływ palenia tytoniu na organizm	168
Leczenie nikotynizmu	169
Kawa, herbata, kakao	170

Zatrucia

<i>Bożena Tarchalska-Kryńska</i>	172
--	-----

Zapobieganie zatruciom w domu	173
Ogólne zasady postępowania w zatruciach — pierwsza pomoc przedlekarska	174
Najczęściej spotykane zatrucia	175
Zatrucia lekami	175

Zatrucia roślinami	176
Zatrucia grzybami	177
Zatrucie jadem kielbasianym	179
Zatrucia środkami ochrony roślin i zwalczania szkodników zwierzęcych (pestycydami)	179
Zatrucia tlenkiem węgla	180
Zatrucie substancjami żrącymi (mocne kwasy i zasady)	180

Ukąszenia zwierząt

Piotr K. Janicki	182
Ukąszenia przez węże	183
Użądlenia przez owady błonkoskrzydłe (pszczoły, osy, szerszenie, trzmiele)	185
Ukąszenia przez pajęczaki	187
Wścieklizna	187
Kleszczowe zapalenie mózgu	188
Choroba kociego pazura	189

Promieniowanie

Tadeusz Niewiadomski	191
Promieniowanie i wielkości z nim związane	191
Źródła promieniowania	193
Skutki promieniowania	201

Homeopatia

Wojciech Rewerski	204
-------------------	-----

Część 2

Choroby układu nerwowego i zaburzenia psychiczne

Andrzej Szczudlik, Stanisław Ilnicki	209
Samoistne bóle głowy	209
Nerwoból	213
Zespół bólowy lędźwiowo-krzyżowy	214
Samoistne porażenie nerwu twarzowego	217
Stwardnienie rozsiane	218
Padaczka	221
Lęk	223
Bezsennność	227

Choroby oczu

Władysław Marcinkiewicz, Teresa Skubiszewska	230
Choroby powiek	233
Jęczmyk, inaczej jęczmień. Gradówka	233
Przewlekłe zapalenie brzegów powiek	236
Łojotokowe zapalenie brzegów powiek	236
Wrzodzące zapalenie brzegów powiek	236

Zaburzenia czynności powiek	239
Migrena oczna	239
Choroby spojówek	240
Zapalenie spojówek	240
Choroby narządu łzowego	242
Zapalenie gruczołu łzowego	242
Zapalenie woreczka łzowego	243
Choroby rogówki	244
Zapalenie rogówki. Owrzodzenie rogówki	244
Zeschnięcie spojówki i rogówki	244
Zapalenie rogówki porażenne	245
Zapalenie rogówki z niedomykalności powieki	245
Zapalenie wysychające spojówkowo-rogówkowe	245
Zapalenie nadtwardówki. Zapalenie twar-dówki	246
Choroby błony naczyniowej	246
Zapalenie błony naczyniowej	246
Zapalenie tęczówki. Zapalenie tęczówki i ciała rzęskowego	247
Zapalenie naczyńiówki	247
Choroby siatkówki	248
Jaskra	249
Stłuczenie gałki ocznej i oczodołu	250

Choroby uszu, nosa, gardła i krtani

Bożena Tarchalska-Kryńska, Grzegorz Jan-czewski	251
Najczęściej występujące dolegliwości ze strony ucha	252
Choroby ucha	254
Czop woszczynowy	254
Ciało obce w uchu	254
Czyrak skóry przewodu słuchowego zewnętrznego	254
Zapalenie ucha środkowego	255
Najczęściej występujące dolegliwości ze strony nosa	256
Choroby nosa i zatok przynosowych	257
Czyrak nosa i wargi górnej	257
Ostry zwykły nieżyt nosa	258
Przewlekły nieżyt nosa	259
Zapalenie zatok przynosowych	260
Najczęściej występujące dolegliwości ze strony jamy ustnej i gardła	262
Choroby gardła	263
Ostre nieżytowe zapalenie gardła	263
Angina	264
Przewlekły nieżyt gardła	264
Najczęściej występujące dolegliwości ze strony krtani	265
Choroby krtani	265
Ostre zapalenie krtani	265
Przewlekłe zapalenie krtani	266

Choroby jamy ustnej i zębów

<i>Barbara Skrzypek</i>	268
Choroby przyzębia	271
Periodontopatia zapalna powierzchow-	271
na	
Głębokie zapalenie przyzębia	273
Periodontopatia zanikowa — przyzę-	
bica	274
Profilaktyka chorób przyzębia	277
Choroby zębów	277
Próchnica zębów	278
Wady zgryzu	280

Choroby serca i naczyń

<i>Kazimierz Janicki, Jan Grzybek</i>	283
Nerwica serca	286
Zaburzenia rytmu pracy serca	290
Nadciśnienie tętnicze	292
Małe ciśnienie tętnicze	296
Choroba niedokrwienna serca	298
Choroby zapalne serca	301
Zapalenie osierdzia	302
Zapalenie sierdza	302
Zapalenie wsierdzia	302
Choroba reumatyczna	305
Uszkodzenia niezapalne mięśnia serco-	
wego	307
Wady serca	310
Choroba Raynauda	311
Zarostowe zapalenie tętnic	313
Żyłaki kończyn dolnych	314
Zakrzepowe zapalenie żył	315
Miażdżyca tętnic	317

Choroby układu krwiotwórczego

<i>Kazimierz Janicki, Jan Grzybek</i>	320
Niedokrwistości	322
Nadkrwistości	323
Agranulocytoza	325
Białaczki	325
Zapalenie węzłów limfatycznych	327
Ziarnica złośliwa	327
Szpiczak mnogi	328
Skaza krwotoczna	329
Zespół powiększonej śledziny	330

Choroby układu oddechowego

<i>Kazimierz Janicki, Jan Grzybek</i>	333
Zapalenie opłucnej	336
Zapalenie płuc	337
Zapalenie oskrzeli. Rozstrzenia oskrzeli	339
Ropień płuca	341
Rozedma płuc	343
Dychawica oskrzelowa	344

Choroby układu pokarmowego

<i>Piotr Zaborowski</i>	348
Mechanizmy obronne układu pokarmowe-	
go	358
Przyczyny i rodzaje chorób układu pokar-	
mowego	359
Choroby przełyku	363
Zaburzenie czynnościowe polykania i kurecz	
wpustu	363
Zapalenie przełyku	363
Choroby żołądka	364
Nieżyt żołądka	364
Choroba wrzodowa żołądka i dwunastni-	
cy	368
Choroby jelita cienkiego	374
Choroba trzewna (celiakia)	375
Choroby jelita grubego	375
Zaparcia stolca	375
Zespół jelita drażliwego	377
Zapalenie i żylaki odbytu	378
Choroby wątroby	380
Choroby dróg żółciowych	387
Kamica pęcherzyka żółciowego i dróg żół-	
ciowych	387
Zaburzenia czynnościowe dróg żółcio-	
wych	389
Choroby trzustki	391

Choroby układu moczowego i męskich narządów płciowych

<i>Kazimierz Janicki, Wojciech Rewerski, Jan</i>	
<i>Grzybek</i>	392
Choroby układu moczowego	393
Kamica dróg moczowych	395
Zapalenie dróg moczowych	401
Zapalenie nerek oraz zespół nerczyco-	
wy	404
Mocznica	406
Choroby męskich narządów płciowych	407
Przerost i zapalenie gruczołu krokow-	
wego	407
Zapalenie jądra i najądrza	409
Przedwczesny wytrysk nasienia	410
Bolesny wzwód prącia	410
Impotencja czynnościowa	411

Położnictwo i choroby kobiece

<i>Jacek Marianowski, Marek Polujański</i>	413
Położnictwo	413
Fizjologia ciąży	413
Powikłania ciąży	419
Położ	430
Choroby kobiece	432
Choroby sromu	432
Choroby pochwy	435
Choroby szyjki macicy	437
Choroby przydatków	438

Pokwitanie	441
Krwawienia okresu pokwitania	442
Zaburzenia miesiączkowania	443
Bolesne miesiączkowanie	444
Zespół napięcia przedmiesiączkowego	444
Obfite miesiączkowanie	446
Przekwitanie	447

Choroby wydzielania wewnętrznego

Cukrzyca — <i>Teresa Kasperska-Czyżykowska</i>	450
--	-----

Tarczycza i jej choroby — <i>Wiktor Gąsiorowski</i>	458
Nadczynność tarczycy	459
Niedoczynność tarczycy	461
Wole obojętne	462
Zapalenie tarczycy	463
Nowotwory złośliwe	464

Choroby narządu ruchu

<i>Artur Dziak</i>	467
Kręcz szyi	467
Samoistne bóle barku	468
Choroby kręgosłupa	470
Boczne skrzywienie kręgosłupa	470
Zesztywniające zapalenie stawów kręgosłupa	474
Bóle krzyża	474
Reumatoidalne zapalenie stawów	478
Wady i urazy stóp	481
Dna	489

Choroby zakaźne

<i>Zdzisław Dziubek</i>	496
Choroby przenoszone drogą kropelkową	499
Grypa	499
Odra	503
Ospa wietrzna, wiatrówka i półpasiec	504
Płonica, szkarlatyna	505
Różyczka	507
Krztusiec, koklusz	507
Nagminne zapalenie przyusznicy, świnka	509
Błonica, dyfteryt, krup	510
Choroby zakaźne szerzące się drogą pokarmową	511
Zatrucia pokarmowe	511
Zatrucia jadem kielbasianym	514
Wirusowe zapalenie wątroby	516
Choroby odzwierzęce	518
Brucelloza	518
Wścieklizna	520
Włośnica, trychinoza	520
Toksoplazmoza	522
Różycza	523
Choroby pasożytnicze	523
Glistnica	524

Tasiemczyca	525
Lamblioza	526
Owsica	527

Gruźlica

<i>Kazimierz Krawczyk</i>	529
---------------------------	-----

Choroby wieku rozwojowego

<i>Jolanta Zdzenicka, Waleria Olechnowicz-Stępień, Eliza Lamer-Zarawska</i>	536
---	-----

Odrębności w budowie i czynności narządów dziecka	536
Higiena niemowląt	542
Higiena dzieci starszych	543
Karmienie naturalne	544
Karmienie sztuczne	546
Choroby układu oddechowego	555
Nieżyt nosa, katar	557
Zapalenie gardła i migdałków	558
Zapalenie migdałków	560
Zapalenie nagłośni	560
Zapalenie krtań	561
Ostre zapalenie oskrzeli	561
Zapalenie płuc	563
Dziecięce zapalenie zatok przynosowych	563
Choroby układu pokarmowego	564
Ostre biegunki	564
Przewlekłe biegunki	566
Zespół jelita nadpobudliwego	567
Zaparcia niemowląt spowodowane mlekiem krowim	569
Zaparcia nawykowe	570
Pleśniawki	571
Zapalenie jamy ustnej	572
Złuszczające zapalenie języka, język geograficzny	572
Postępowanie z „niejadkiem”	572
Dziecko otyłe	574
Choroby skóry	576
Rumień pośladków	576
Łojotokowe zapalenie skóry	576
Potówki	577
Ciemieniucha	577
Atopowe zapalenie skóry	577
Trądzik młodzieńczy	579
Pasożyty jelitowe	579
Owsiaki	579
Glista ludzka	580
Zakaźne choroby wirusowe	580
Reakcje nerwicowe	582
Ssanie palca	582
Ogryzanie paznokci	582
Jakanie	583
Nerwicowe moczenie nocne	584
Niedokrwiłość	584

Gerontologia i choroby wieku podeszłego

Józef Kocemba 586

Prewencja gerontologiczna 587

Biologiczne i społeczne uwarunkowania procesu starzenia się 588

Usprawnianie ośrodkowego układu nerwowego 591

Usprawnianie układu ruchu 591

Usprawnianie układu krążenia i oddychania 594

Rewitalizacja 595

Choroby wieku podeszłego 597

Choroby układu nerwowego 597

Choroby układu ruchu 598

Choroby układu krążenia 600

Choroby przewodu pokarmowego 602

Zespół odwodnienia 603

Choroby skóry i weneryczne

Jan Łańcucki 605

Choroby skóry 605

Czyrak, czyrak gromadny 607

Nieżytowica 609

Wyrznięcia bakteryjne 609

Opryszczki zwykłe 610

Brodawki zwykłe 611

Brodawki płciowe — kłykciny kończyste 611

Świerzb 612

Grzybica stóp 613

Grzybica pachwin 614

Łupież pstry 614

Zapalenie alergiczne skóry 615

Wyprysk 616

Pokrzywka 617

Plamica 618

Trądzik różowaty 620

Owrzodzenie żylakowate podudzi 621

Łuszczyca 624

Rogowacenie starcze 626

Bielactwo nabyte 627

Wyłysienie 628

Lysienie plackowate 629

Nadmierna potliwość 630

Świąd skóry 631

Choroby weneryczne 633

Kiła 633

Rzeżączka 633

Nowotwory złośliwe

Marek Pawlicki 635

Leczenie 638

Psychiczne aspekty choroby nowotworowej 640

Wyniki leczenia 641

Rehabilitacja po leczeniu onkologicznym 641

Niekonwencjonalne metody leczenia 644

Postępowanie z chorymi przewlekłe 647

Leczenie przeciwbólowe 647

Leczenie internistyczne 648

Zabiegi rehabilitacyjne 648

Opieka ze strony rodziny chorego 649

Skorowidz

. 650