

SPIS TREŚCI

DZIAŁ I Pierwsza pomoc

Pomiar tętna	7
Utrata przytomności	8
Omdlenie	10
Niedrożność dróg oddechowych	11
Resuscytacja krążeniowo-oddechowa	15
Pierwsza pomoc przy zranieniach	25
Złamania	33
Skrećenia	36
Zwichnięcia	37
Wypadki drogowe	37
Oparzenia	38
Odmrożenia	39

DZIAŁ II Zasady prawidłowego żywienia

Ogólne zasady zdrowego żywienia	41
Białka	42
Tłuszcze	43
Węglowodany	45
Witaminy rozpuszczalne w tłuszczach (A, D, E, K)	46
Witaminy rozpuszczalne w wodzie (B ₁ , B ₂ , B ₆ , B ₁₂ , PP, C, kwas foliowy)	49
Składniki mineralne (wapń, fosfor, magnez, sód, potas, żelazo, jod, fluor, cynk, mangan)	54
Piramida zdrowia	61
Światowe trendy żywienia	63
Dieta dra Kwaśniewskiego	63
Dieta Michaela Montignac	64
Dieta South Beach	65
Dieta kopenhaska	66
Dieta kapuściana	67
Dieta Cambridge	67
Dieta 1000 kcal	67
Żywność modyfikowana genetycznie (GMO)	68
Żywność ekologiczna	69
Żywność typu fast food	70
Wegetarianizm i weganizm	71
Dieta śródziemnomorska	74
Diety odchudzające	77
Prawidłowe procesy obróbki żywności	83

DZIAŁ III Aktywność fizyczna

Trening siłowy	89
Zalety treningu siłowego	89
Aktywność fizyczna – najlepszy sposób na dotlenienie organizmu	92
Zagrożenie osteoporozą	93

Trening aerobowy	93
Zalety treningu aerobowego	94
Elementy rozciągające, stretching	95
Zalety stretchingu	95
Zasady treningu rozciągającego metodą statyczną	97
Ćwiczenia rozciągające na poszczególne partie mięśniowe	97
Odżywianie	99

DZIAŁ IV Początek życia

CIAŻA

Rozpoznanie	101
Ciąża mnoga	101
Przebieg ciąży	102
Badania i wizyty lekarskie	106
Najczęstsze dolegliwości ciężarnych	111
Leki a ciąża	115
Zasady prawidłowego żywienia u kobiet w ciąży	116
Gimnastyka w ciąży	119
Poronienie	120

PORÓD

Szkoły rodzenia	121
Objawy zwiastujące poród	122
Przebieg porodu	123
Połów	126

MACIERZYŃSTWO

Noworodek i niemowlę	128
Pierwsze dni życia	128
Pierwsze dni w domu – pielęgnacja dziecka	130
Rozwój noworodka i niemowlęcia	137
Dziecko 2.-5. rok życia	141
Kalendarz szczepień	143
Najczęstsze choroby i dolegliwości wieku dziecięcego	146
Dom bezpieczny dla dziecka	152

DZIAŁ V Czas dojrzewania

Emocje w okresie dojrzewania	153
Hormony a zmiany biologiczne i emocjonalne	154
Zmiany biologiczne u dziewcząt	154
Zmiany biologiczne u chłopców	167
Inne problemy okresu dojrzewania	172
Seksualizm człowieka	176

DZIAŁ VI Opieka nad osobą starszą

Higiena	183
Komunikacja	186

Agresja	187
Prawidłowe parametry życiowe	187
Ruch	188
Zdrowie	190
Cukrzyca	190
Udar mózgu	191
Zaburzenia trawienia i wydalania	194
Choroba Alzheimera	196
Odleżyny	198
Osteoporoza	201
Choroba Parkinsona	204
Stomia	207
Żywienie ludzi starszych	209

DZIAŁ VII Choroby i dolegliwości



Rozdział I Układ krążenia

Nadciśnienie tętnicze	215
Niskie ciśnienie krwi	219
Niewydolność krążenia	222
Zaburzenia rytmu serca (arytmia)	225
Stymulator serca	229
Choroba niedokrwienności serca	231
Zapalenie mięśnia sercowego	234
Zapalenie żył	236
Żyłaki kończyn dolnych	239
Miażdżyca	242
Zator	245
Zawał serca	248



Rozdział II Układ trawienny

Biegunka	257
Celiakia	260
Niestrawność (dyspepsja)	263
Nudności i wymioty	265
Wzdęcia	267
Zaparcia	269
Zgaga	272
Próchnica zębów	275
Zapalenie dziąseł	278
Zapalenie ozębnej	280
Choroba Leśniowskiego-Crohna	282
Choroba uchyłkowa	284
Choroba wrzodowa żołądka i dwunastnicy	287
Hemoroidy	290
Kamica pęcherzyka żółciowego	293
Marskość wątroby	296
Przepuklina	301
Zapalenie przełyku	303
Zapalenie trzustki	305
Zapalenie wątroby	308
Zapalenie wyrostka robaczkowego	311
Wrzodzące zapalenie jelita grubego	314
Zespół jelita drażliwego	317

Żółtaczką	320
Rak okrężnicy	322
Rak przełyku	325
Rak trzustki	328
Rak wątroby	331
Rak żołądka	334



Rozdział III Układ moczowy

Kamica nerkowa	341
Kółka nerkowa	345
Nietrzymanie moczu	347
Zapalenie cewki moczowej i pęcherza moczowego	350
Zapalenie nerek	353
Niewydolność nerek	357
Rak nerki	361
Rak pęcherza moczowego	362



Rozdział IV Układ dokrewny

Choroby nadnerczy	369
Choroba Addisona (cisawica)	369
Choroba i zespół Cushinga	370
Guz chromochłonny nadnerczy	372
Hiperaldosteronizm	373
Choroby przytarczyc	374
Cukrzyca	376
Choroby tarczycy	384
Nadczynność tarczycy (hipertyreoza)	385
Niedoczynność tarczycy (hipotyreoza)	388
Wole	391
Hirsutyzm (nadmierne owłosienie)	394



Rozdział V Układ oddechowy

Katar (nieżyt błony śluzowej nosa)	400
Katar sienny	401
Przeziębienie	403
Angina	405
Zapalenie zatok przynosowych	407
Zapalenie gardła	409
Zapalenie krtani	411
Zapalenie oskrzeli	413
Zapalenie płuc	414
Zapalenie opłucnej	416
Rak płuc	418
Przewlekła obturacyjna choroba płuc (POCHP)	420
Odma opłucnowa	422
Gruźlica	424
Astma oskrzelowa (dychawica oskrzelowa)	427
Mukowiscydoza	429



Rozdział VI Układ kostno-stawowy

Skrzywienie kręgosłupa	437
Krzywica	439
Płaskostopie	442
Kręcz szyi	445
Kolagenozy	448
Zapalenia stawów	452
Reumatoidalne zapalenie stawów	453
Zesztywniające zapalenie stawów kręgosłupa	455
Osteomalacja	456
Osteoporoza	457
Choroba zwyrodnieniowa stawów	460



Rozdział VII Narządy zmysłów

Astygmatyzm (niezorność)	467
Krótkowzroczność	469
Dalekowzroczność	471
Zez	473
Zapalenie spojówek	475
Jęczmień i gradówka	477
Jaskra	478
Zaćma (katarakta)	480
Daltonizm	482
Zapalenie ucha zewnętrznego	484
Zapalenie ucha środkowego	485
Zapalenie ucha wewnętrznego (zapalenie błędnika)	487
Głuchota i niedosłuch	488



Rozdział VIII Skóra

Grzybica	491
Opryszczka	494
Czyraki	496
Łuszczyca	497
Potliwość	499
Łojotok	500
Łupież łojotokowy	501
Trądzik pospolity	502
Wyprysk (egzema)	504
Liszajec zakaźny	506
Pokrzywka	507
Półpasiec	509
Rak skóry	511
Bielactwo	513
Nagniotki i modzele	514
Brodawki	515
Brodawczaki	516
Wszawica	518
Świerzb	520
Rany	521
Oparzenia	523
Ukąszenia	525

Użądlenia	527
Zastrzał	529
Zanokcica	531
Znamiona	532
Lysienie	534



Rozdział IX Krew i układ chłonny

Krwotok	543
Przetaczanie krwi (transfuzja)	547
Niedokrwistość (anemia)	550
Małopłytkowość (trombocytopenia)	554
Nadpłytkowość (trombocytoza)	556
Hemofilia (krwawiaczka)	558
Białaczka	563
Choroba Hodgkina (ziarnica złośliwa)	567



Rozdział X Zaburzenia metaboliczne

Hipercholesterolemia	572
Hipertrójglicerydemia	574
Hipoglikemia	576
Hiperglikemia	578
Porfiria	579
Otyłość	581
Dna moczanowa	585
Zespół metaboliczny X	588



Rozdział XI Choroby zakaźne i pasożytnicze

Odra	590
Ospa wietrzna	592
Róża	594
Różyczka	595
Plonica (szkarlatyna)	597
Nagminne zapalenie ślinianek (świnka)	599
Grypa	601
Posocznica (sepsa)	603
Błonica (dyfteryt)	605
Mononukleozę zakaźną	607
Biegunka podróżnych	609
Zatrucie pokarmowe	611
Zatrucie jadem kiełbasianym (botulizm)	613
Salmonelloza	615
Włośnica (trychinelloza)	617
Gardioza (lambioza)	619
Owsica (enterobioza)	621
Czerwonka bakteryjna (dysenteria)	623
Tasiemczyce	625
Choroby odkleszczowe	628
Borelioza	628
Odkleszczowe zapalenie mózgu	631
Wścieklizna	633

Waglik	635
Tężec	637
Zgorzel	639
Toksoplazmoza	641
Malaria (zimnica)	644
Zakażenie wirusem HIV oraz AIDS	646
Kiła (syfilis)	649
Rzeżączka	651



Rozdział XII Zaburzenia psychiczne

Bezsennność	657
Lunatyzm (somniaambulizm)	660
Depresja	662
Alkoholizm	667
Nadużywanie substancji psychoaktywnych i uzależnienia	670
Anoreksja (jadłowstręt psychiczny)	674
Bulimia (żarłoczność psychiczna)	677
Halucynacje (omamy)	680
Hipochondria	682
Autyzm (zespół Kanner)	684
Zaburzenia stresowe	686
Zaburzenia lękowe	689
Zaburzenia nerwicowe	693
Schizofrenia	697
Zespół przewlekłego zmęczenia	701



Rozdział XIII Zaburzenia neurologiczne

Bóle głowy	707
Migrena	710
Zawroty głowy (zaburzenia równowagi)	713
Omdlenie	716
Urazy głowy	719
Śpiączka	722
Padaczka (epilepsja)	724
Stwardnienie rozsiane (SM)	727
Paraliż (porażenie)	730
Rwa kulszowa i inne neuralgie	733
Neuropatia	736
Nowotwory ośrodkowego układu nerwowego	739
Zapalenie opon mózgowo-rdzeniowych	741
Zapalenie mózgu	745
Udar mózgu	746
Otepienie	749
Choroba Alzheimera	752
Choroba Parkinsona (drżączka porażna)	754
Zaburzenia mowy	757
Dysleksja	759

Rozdział XIV Układ rozrodczy

Antykoncepcja	765
Zespół napięcia przedmiesiączkowego	771
Bolesne miesiączki	773
Nieplodność	776
Ciąża ektopowa (np. pozamaciczna)	779
Rzucawka porodowa	781
Upławy	783
Drożdżycza (kandydoza)	785
Endometrioza	788
Mięśniaki macicy	790
Zespół wielotorbielowatych jajników	792
Zapalenie przydatków	794
Zapalenie sutka	797
Rak gruczołu sutkowego (rak piersi)	799
Rak trzonu macicy	803
Rak szyjki macicy	805
Rak jajnika	807
Stulejka	809
Przerost gruczołu krokowego	811
Zapalenie prostaty	813
Rak jądra	815
Impotencja	817
Andropauza	820
Menopauza	822



DZIAŁ VIII Badania diagnostyczne

Tomografia komputerowa	825
Rezonans magnetyczny	827
Mammografia	830
Ultrasonografia (USG)	831
Badanie Dopplera	833
Elektrokardiografia (EKG)	834
24-godzinna rejestracja metodą Holtera	835
EKG wysiłkowe (próba wysiłkowa)	836
Elektroencefalografia (EEG)	836
Echokardiografia (echo serca)	837
Rentgen (RTG) (prześwietlenie)	838
Scyntygrafia	839
Spirometria	840
Angiografia	841
Koronarografia (angiokardiografia)	842
Badania krwi	842
Badanie moczu	851
Badanie kału	855
Badanie nasienia	855
Cytologia	856
Biopsja	857
Markery nowotworowe	858
Badanie DNA	859
Spektralna tomografia optyczna (OCT)	861

Słowniczek terminów medycznych	863
--------------------------------------	-----

Indeks	868
--------------	-----