

Spis treści

Płuca narządem mocy 13

Podróż do wnętrza płuc..... 16

Duży i mały krwiobieg 23

Po drugiej stronie

pęcherzyków płucnych 27

O nurkach, autopilotach i lodówkach 32

Spokojne oddychanie

– proste wsparcie dla naszych płuc..... 39

Co hiperwentylacja ma wspólnego

ze śpiewem 40

Rzućcie palenie – najlepiej od razu!..... 42

W pracy i w czasie wolnym 45

Kto długo kaszle, ten długo żyje 51

Kaszel kaszlowi nierówny..... 53

Napady kaszlu..... 56

Dlaczego śluz nie powinien być

wodnisty? 60

Pomoże czułość 67

Niewidoczne zagrożenia w powietrzu.....71

Cztery tysiące ton na powitanie roku! 74

Ozon i zagrożenia na wysokościach..... 76

Przeminęło z wiatrem? Nie do końca! 79

Kuszące perfumy –

pachnące alergeny..... 82

Silnik Diesla w salonie..... 86

Od infekcji grypowych

przez zapalenie płuc aż po gruźlicę 93

Dopadnie każdego: infekcja dróg
oddechowych..... 93

Bagatelizowane niebezpieczeństwo:

zapalenie płuc 95

Powietrze w niewłaściwym miejscu:

odma opłucnowa 106

Kłujące bóle: zapalenie opłucnej 108

Nagły przypadek: zatorowość płucna..... 112

Powrót gruźlicy płuc 114

Astma – oddychanie przez słomkę..... 123

Drzewo a duszności 125

Generator astmy w czystej postaci:

alergie 127

Nosorożec lepszy od kota 137

Zanieczyszczenia powietrza

w roli prekursora astmy..... 144

Pieczenie wywołujące kaszel 146

To, co głupie, w efektach treningu 148

Roztocza: dziesięć milionów w każdym materacu	152
Pyłki: co zmiana klimatu ma wspólnego z alergiami?	155
Jaki sport może uprawiać astmatyk?	164
Co długoterminowo pomaga alergikom?...	167
Kortyzon – czy naprawdę jest niezastąpiony?.....	173
Zapanować nad astmą: w jakim stanie są moje oskrzela?	191
Najlepsze z obu światów: sensowne i bezsensowne w medycynie niekonwencjonalnej	197
Astma nie bierze się z głowy, astma zmienia psychikę.....	208

POChP – kiedy oskrzela rdzewieją213

Czy POChP się dziedziczy?	215
Płuca przedwcześnie się starzeją – wielkimi krokami	217
Problem z biletem powrotnym	220
Kortyzon, adrenalina, leki cholinolityczne – co działa?.....	222
Dobra jakość życia mimo POChP	233

Rak płuc – kiedy komórki stają się

złośliwe237

Jak powstają komórki rakowe?	238
Dziedziczenie czy środowisko?	242

Wyleczony z raka?	246
Telemedycyna à la dr Scott – przyszłość pneumologii	247

Bezdech senny – kiedy nocą przestajemy oddychać249

Siny we śnie	253
Dziesięć kilogramów, migdałki i aparaty przeciwko chrapaniu	257
Piłka tenisowa w piżamie?	260
Klasyk – maska nosowa.....	263
Przypadki śmiertelne – skutki mikrodrzemki.....	268

Płuca pod kontrolą.....273

Od szczytowego przepływu wydechowego do przestrzeni martwej – mnóstwo testów	274
Kwestia tlenu węgla	278
Jak mogę przetestować moje płuca?	280
Płuca widoczne tylko na zdjęciu rentgenowskim	284

Rozmaitości z konsultacji.....287

Żonaci żyją dłużej niż samotni	287
Gdy papuga jest mordercą	289
Albo nawilżacz powietrza	291
Diagnoza: wiejskie powietrze.....	292

Czy e-papieros, heat stick lub szisza to zdrowsze alternatywy?	294
Rzęski drgają nie tylko w płucach	301
Nie umówisz się na wizytę u pneumologa – wina Bismarcka!	301

Złapać oddech

– z perspektywy pedagoga oddechowego

Susanne Menrad-Barczok 305

Przestrzeń oddechu to przestrzeń życiowa... 306	
Rytm oddychania i fazy oddechu	307
Pozycja ciała	309
Czy możemy trenować płuca?	311
Wreszcie odzyskać oddech!	
Ćwiczenia	312
Ćwiczenia – podstawy	313
Ćwiczenia w międzyczasie	327

Szybki test czynności płuc..... 337