

SPIS TREŚCI

Od Autora.....	7
CHOROBY INFEKCYJNE GÓRNYCH DRÓG ODDECHOWYCH	9
Grypa wciąż groźna	9
Przeziębienie czy grypa	12
Schorzenia górnych dróg oddechowych	14
Szczepić się czy nie?	18
Nie bój się gorączki	20
O czym trzeba pamiętać z nadejściem wiosny	21
CHOROBY UKŁADU KRAŻENIA I SERCA.....	27
Nadciśnienie tętnicze – cichy zabójca	27
Choroba niedokrwienna serca	34
Zaburzenia rytmu serca	39
Zawał mięśnia sercowego	42
Niedociśnienie – hipotonia.....	45
Udar mózgu	48
Chrapanie nie jest zdrowe.....	51
Niewydolność serca	56
CHOROBY INNYCH NARZĄDÓW I UKŁADÓW	59
Słodka choroba.....	59
Rak czy nie rak, ale czerniak	64
Choroba Alzheimera	69
Choroba Parkinsona	74
Bolesny bark	76

Nie przeciążaj kręgosłupa!	78
Bóle kręgosłupa	82
Zmiany zwyrodnieniowe stawu biodrowego	86
Zmiany zwyrodnieniowe stawu kolanowego	88
Reumatoidalne zapalenie stawów (RZS)	91
Podagra – dna moczanowa	94
Osteoporoza	96
Choroba refluksowa przełyku	100
Choroba wrzodowa żołądka i dwunastnicy	102
Wrzodziejące zapalenie jelita grubego	107
Choroba Leśniowskiego-Crohna	109
Pamiętaj o wątrobie	110
Stłuszczenie wątroby	115
Groźne wirusowe zapalenia wątroby	118
Choroby dróg żółciowych	122
Trudności oddechowe – POCHP	126
Przewlekłe zapalenie oskrzeli	131
Zapalenie płuc	132
Choroba nowotworowa płuc	136
Nasza męska sprawa	139
Rak prostaty	143
Zakażenie dróg moczowych	145
Kamica nerkowa (kolka nerkowa)	148
Jak żyć z alergią?	152
Świat przymglony	156
Rak to nie wyrok – przewlekła białaczka szpikowa i limfatyczna	159
Szpiczak mnogi	163
Tarczyca mówi – serce słucha	167
Żylaki odbytu	170

JAK ŻYĆ DŁUGO I ZDROWO 175

Zapobieganie starości	175
Życie nie jest darem	177
Wygrać z życiem	181
Długowieczność a tryb życia	186
Jak się odżywiać, aby żyć długo	189
Ruch to zdrowie	192

Starość to nie choroba	194
<i>Nordic Walking</i> – co to takiego?	196

PROFILAKTYKA I ZDROWIE.....	199
-----------------------------	-----

Grill nie każdemu służy.....	199
Tłuste diety	203
Odżywianie a choroby	208
Tyle mojego, co sobie podjem	212
Jedziemy do wód po zabiegi	216

GROŹNE OWADY	221
--------------------	-----

Czy owady mogą być niebezpieczne?	221
Kleszcze	224
Borelioza – choroba bardzo niebezpieczna	226

WIEK A PORY ROKU	229
------------------------	-----

Nadchodzi wiosna.....	229
Kąpiele słoneczne	233

SEKS W STARSZYM WIEKU	239
-----------------------------	-----

Seks a wiek	239
Zaburzenia seksualne w każdym wieku	244
Przekwitanie u mężczyzn.....	248
Polska wersja <i>Viagry</i>	251
Niemoc łóżkowa seniora	255
Zdrowie seksualne seniora.....	259
Seks a choroby w wieku starszym	262
Mniejszość seksualna.....	265

PROBLEMY ŻYCIA CODZIENNEGO	269
----------------------------------	-----

Nie lecz się sam	269
------------------------	-----

Cierpienie a żal	275
Cud to czy nie cud?	277
OBJAWY CHOROBY	283
Bóle głowy	283
Leczenie migreny	286
Problem z bezsennością – recepta na zdrowy sen	288
Melatonina – mity i rzeczywistość	294
PIERWSZA POMOC W NAGŁYCH WYPADKACH	297
Krwotoki	297
Złamanie kości	301
Stłuczenia	303
Skręcenia stawów	303
Zwichnięcia stawów	304
Oparzenia	304
Odmrożenia	306
Udar cieplny	307
Udar słoneczny	308
Uduszenia	308
Omdlenie	309
Utonięcie	310
Porażenie prądem i piorunem	311
Wstrząs pourazowy	312
Normy badań laboratoryjnych krwi u dorosłych	314
BIBLIOGRAFIA	315