

# Obsah

Předmluva . . . . .	5
<b>Jak žije a jak pracuje naše srdce . . . . .</b>	<b>9</b>
Úloha oběhové soustavy . . . . .	9
Jak vypadá a jak pracuje srdce? . . . . .	11
Svalovina srdce . . . . .	13
Srdce pracuje samočinně . . . . .	13
Vegetativní nervová soustava . . . . .	17
Co podmiňuje správnou činnost srdce? . . . . .	18
Kolik energie vyrobí srdce? . . . . .	18
Zásobování srdečního svalu kyslíkem . . . . .	19
Srdce je motor . . . . .	19
Srdce a kyselina mléčná . . . . .	20
Vitamíny a minerální látky . . . . .	22
Vegetativní nervová soustava a hospodaření kyslíkem . . . . .	23
Katecholamin může srdce i poškodit . . . . .	24
Acetylcholin srdce chrání . . . . .	25
Co je zátěž čili stres? . . . . .	28
Srdce, podvěsek mozkový a nadledviny . . . . .	29
Vnější zátěž . . . . .	30
Vnitřní zátěž . . . . .	34
Infekce a poruchy srdce . . . . .	34
I trávení spotřebovává kyslík . . . . .	35
Co ještě víme o zátěži? . . . . .	36
Zátěž a „jakýkoliv“ podnět . . . . .	36
Metabolický podnět . . . . .	37
Fyzikální a chemický podnět . . . . .	38
Zátěž nás také chrání . . . . .	38
<b>Arterioskleróza . . . . .</b>	<b>40</b>
Jak dostává srdce kyslík? . . . . .	40
Co dělají věnčité tepny? . . . . .	41
Boční koronární oběh . . . . .	41
Jak začíná arterioskleróza . . . . .	42
Víme vůbec, co je skleróza? . . . . .	44
Arterioskleróza a průtok krve . . . . .	45
Proč? . . . . .	47
Dědičnost, nebo sklon k nemoci? . . . . .	48

Pohlaví a arterioskleróza . . . . .	49
Celková stavba těla . . . . .	49
Výživa a arterioskleróza . . . . .	50
Tělesná práce a pohyb . . . . .	53
Vitamíny a skleróza . . . . .	53
Je možná účinná prevence arteriosklerózy? . . . . .	55
<b>Koronární choroba . . . . .</b>	<b>59</b>
<b>Angína pectoris . . . . .</b>	<b>60</b>
Jak to začíná? . . . . .	60
Je každá bolest u srdce anginózní? . . . . .	62
Bolí mě občas žaludek . . . . .	63
Poškozuje se při angíně pectoris srdce? . . . . .	64
Co vyvolává angínu pectoris? . . . . .	65
Námaha a angína pectoris . . . . .	65
Námaha a tělesná práce . . . . .	68
Napětí a angína pectoris . . . . .	68
Mohou léky snížit napětí? . . . . .	70
Co jsou betablokátory . . . . .	70
Pohlaví a napětí . . . . .	72
Plný žaludek a angína pectoris . . . . .	73
Má chlad vliv na vznik angíny pectoris? . . . . .	75
Angína pectoris varuje . . . . .	76
Je angína pectoris vyléčitelná? . . . . .	77
Nitroglycerín — výbušnina, nebo lék? . . . . .	77
Je možno pít kávu? . . . . .	78
A což alkohol? . . . . .	78
Nepomohla by operace? . . . . .	79
Je možné angíně pectoris předejít? . . . . .	79
Jak je to s kouřením? . . . . .	81
Sexuální vztahy a angína pectoris . . . . .	82
Nerozebírejte příliš své srdeční potíže . . . . .	82
Ochranný vliv bočního oběhu . . . . .	83
<b>Infarkt srdečního svalu . . . . .</b>	<b>88</b>
Infarkt a náhlá smrt . . . . .	88
Co je infarkt? . . . . .	88
Je infarkt jen srdeční záležitostí? . . . . .	91
Opravdu není nebezpečí? . . . . .	94
Poradíme si s trombózou? . . . . .	94
Naprostý klid? . . . . .	96
Na čem závisí hojení infarktu? . . . . .	97
Práci, ale jakou? . . . . .	99

Lze infarktu předejít? . . . . .	101
Kapitola o rehabilitaci . . . . .	103
A nakonec trochu filozofie . . . . .	106
<b>Doslov . . . . .</b>	<b>111</b>