

Obsah:

1. Úvod	2
2. Zdraví do 21. století. Vize zdraví pro všechny	3
3. Migrační trendy současné lidské populace, vliv na zdraví	6
4. Zdravé stárnutí	7
4.1. Pojem zdraví a nemoci	11
4.2. Stadia nemoci	14
4.3. Infekční nemoci	15
5. Zdravotní příprava	16
5.1. Hygienické zásady při práci a pobytu v klimaticky obtížných podmínkách (tropy, subtropy)	16
5.2. Způsob života	18
5.3. Výživová doporučení	57
5.4. Zásady stravování ve vztahu ke klimatickým podmínkám	61
5.5. Základní znalosti nejčastějších onemocnění	63
6. Determinanty zdraví a nemoci	80
7. Člověk a prostředí	82
7.1. Adaptace	84
7.2. Adaptace lidského organismu v tropech a subtropích a ve velkých výškách	87
8. První pomoc	88
9. Rizika získávání nemocí při cestování	101
10. Doporučené základní vybavení léky, jejich účinky a dávkování	104
11. Literatura	106