

Tartalomjegyzék

Bevezetés	1
A könyvről.....	2
Balga feltételezéseim	3
A könyvben használt ikonok.....	3
Merre tovább?	4
1. fejezet: Egészségünk első számú ellensége	5
Hogyan befolyásolja életünket a szívbetegség?	6
Rossz hírek a szívbetegségről	6
A jó hír: a szívbetegség megelőzhető és kezelhető	7
Vállvetve az orvossal a szívbetegség leküzdésében	8
Hét kockázati tényező, amely befolyásolható	10
Magas vérnyomás	10
Magas koleszterinszint.....	10
Dohányzás	11
Mozgásszegény életmód	12
Elhízás	13
Cukorbetegség.....	14
Gyulladás	15
Nem befolyásolható kockázati tényezők.....	15
Kockázati egyszeregy: kétszeres, négyszeres, többszörös	16
Kockázatbecslés.....	18
2. fejezet: Tanösvény a szív- és érrendszer vidékén.	21
Az élet motorja: a szív	22
Szívizom	22
Pumpafunkció.....	23
Szívbillentyűk.....	24
Koszorúerek	26

Elektromos rendszer	28
Szívburok	28
A szív- és érrendszer	29
Tüdők	29
Verőerek	30
Hajszálerek	31
Gyűjtőerek	32
Idegrendszerünk és a szívverés	32
Szimpatikus idegrendszer	33
Paraszimpatikus idegrendszer	33
A szívbetegség és a tunyaság kapcsolata	34
Ülünk a kispadon	34
Fussunk az életünkért	35
Csúszda a szívbetegségekhez	36
Edzett szív	36
Edzetlen szív	37
Beteg szív	38
3. fejezet: A szívbetegség különböző formái	39
Koszorúér-betegség	40
Mellkasi fájdalom	41
Instabil angina pectorisz	44
Szívinfarktus	45
Szívinfarktushoz vezető tényezők	45
A szívinfarktus tünetei	46
Szívritmuszavarok	51
Elektromos mű a szívben	51
Amikor a szív elektromos műve összeomlik	54
A ritmuszavarok tünetei	55
Szívelégtelenség	56
Szélütés	59
Vérhiányos szélütés	60
Vérzéses szélütés	61

4. fejezet: A szív- és érrendszer egyéb betegségei	65
Perifériás verőérbetegség	66
Szívbillentyű-betegségek	67
Gyakori szívbillentyű-betegségek	68
Szívbillentyű-betegségek felismerése	70
Szívbillentyű-betegségek kezelése	70
A főverőér betegségei	71
Az aorta betegségeihez vezető okok	73
Az aorta betegségeinek felismerése	74
Az aorta betegségeinek kezelése	74
Szívburokgyulladás	75
A szívburokgyulladás okai	75
A szívburokgyulladás felismerése	76
A szívburokgyulladás kezelése	76
Szívizombetegségek	76
A kardiomiopátia formái és okai	77
A kardiomiopátia felismerése	78
A kardiomiopátia kezelése	78
Tüdőembólia és mélyvénás trombózis	79
A tüdőembólia okai	79
A tüdőembólia felismerése	80
A tüdőembólia kezelése	80
Cor pulmonale	81
Velezületett szívbetegségek	82
Szívet érintő daganatok	83
Szívsérülések	83
Hol található további információkat?	84
5. fejezet: Szívbetegségek nem sebészi kezelése	85
Életmentés sürgős orvosi beavatkozásokkal	86
Újraélesztés	86
Defibrillálás	87
Életmód-változtatás	89
Kövessünk egy józan étrendet	89
Őrizzük meg kívánatos testsúlyunkat	90

Mozgjunk rendszeresen.....	90
Csökkentsük a stresszt.....	90
Gyógyszeres kezelések.....	91

6. fejezet: Szívbetegségek katéteres és sebészi kezelése 97

Szívritmuszavarok kezelése.....	98
Katéteres koszorúér-tágítás (PCI).....	99
Beszűkült koszorúerek tágítása angioplasztikával	100
Koszorúerek nyitva tartása sztenttel	101
Plakk eltávolítása aterektómiával.....	103
Angioplasztika alkalmazása szívinfarktusbán.....	103
Koszorúérműtétek	104
Koszorúér-szűkületek áthidalása.....	104
Koszorúér-elzáródás áthidalása kevésbé invazív műtéttel.....	106
Szívbillentyűműtétek.....	108
Szűk billentyűk tágítása valvuloplasztikával	109
Szívbillentyűhibák korrigálása műtéttel	109
Beteg szívbillentyűk cseréje műtéttel	110
Újabb katéteres technikák	110

7. fejezet: Békében élni a szívbetegséggel 111

A diéta nem szitokszó.....	112
Válasszunk egészséges élvezeteket.....	112
Együnk sok gyümölcsöt és zöldséget mindennap	113
Együnk teljes kiőrlésű gabonából készült ételeket.....	113
Együnk egészséges zsírokat, de mértékkel.....	114
Használjunk kevesebb sót	115
Csökkentsük a cukorbevitelt	116
Alkoholos italt csak mértékkel fogyassunk	117
Ne fogyassunk a szükségesnél több kalóriát	117
Őrizzük meg kívánt testsúlyunkat szívbarát étrenddel	118
Rendszeres testmozgással az egészséges szívért.....	119
Vegyünk egy mély levegőt, és vágjunk bele	120
A legmegfelelőbb testedzés kiválasztása.....	122
Kérdezze meg orvosát!.....	123

Dolgozzunk ki személyre szabott testedzési programot	124
Testedzés alatti tünetek és panaszok, amelyekre figyelni kell...	125
Gyalogút az egészségesebb szívhez	126
A stressz és a szív	128
A stressz és a szívbetegség	129
A stressz és a vérnyomás	130
Az A típusú személyiségi jegyek és a szívbetegség	130
A harag rossz tanácsadó és veszélyes a szívre.....	131
Uralkodjunk a stressz fölött és saját haragunkon.....	132
A stresszoldás négyes fogata	132
Kerüljük el a haragot öt egyszerű lépéssel.....	133
8. fejezet: Tíz tünet és panasz, amit ismerni kell.	135
Mellkasi fájdalom	136
Nehézlégzés	136
Eszméletvesztés	137
Hirtelen szívhalál	138
Palpitáció	138
Ödéma	139
Cianózis	139
Köhögés.....	140
Vérköpés	141
Fáradtság.....	141