

# Obsah

<b>Úvod</b>	<b>5</b>
<b>Stav věcí</b>	<b>9</b>
Lékaři a zodpovědnost	10
Lehkomyslné zacházení s antibiotiky	10
Chyby v předepisování – názorný příklad	13
Optimalizace jednáním podle směrnic	16
<b>Infektologie – přenos původců nemocí</b>	<b>18</b>
Ne každá infekce propukne	18
Typizace původců	20
Jak se dostane původce do organismu	26
Semenišť nemocnice – nosokomiální infekce	28
Diagnostika – A a B terapie	30
<b>Základy hygieny</b>	<b>32</b>
Dezinfekce – stará metoda	32
Nebezpečí infekce v nemedicínské oblasti	37
<b>Co jsou antibiotika?</b>	<b>38</b>
Objev penicilinu	38
Spektrum účinnosti antibiotik	39
Nejdůležitější skupiny antibiotik	40
<b>Podcenili jsme bakterie?</b>	<b>44</b>
Člověk – prvotřídní hotel pro bakterie	44
Nejsilnější přežije	47
Dramatické následky stoupající rezistence proti antibiotikům	47

Bakterie pod lupou	53
Grampozitivní a gramnegativní bakterie	53
Látková výměna a rozmnožování bakterií	58
Ohrožení zdraví zkaženými potravinami	59
<b>Zápal plic – smrtelné nebezpečí</b>	<b>63</b>
Plicní onemocnění v předvoji	66
SARS – nová nákaza?	70
<b>Strategie antibiotické terapie</b>	<b>76</b>
Vedlejší účinky antibiotické terapie	78
<b>Základy vlastní tělesné obrany</b>	<b>83</b>
Orchestr našich obranných sil	86
Podklady obranného systému, jichž se nelze vzdát	89
Co jsou protilátky?	90
Psychika a imunita	92
Přizpůsobená strava „vyživuje“ obranné síly	93
Optimalizace obrany vitaminy, minerálními látkami a stopovými prvky	100
Antioxidanty proti volným radikálům	102
Vytrvalostní sport – antiaging pro imunitní systém	106
Stimulace imunitní obrany	109
<b>Ochranná očkování – chránit život od počátku</b>	<b>110</b>
Vybudovat očkovací ochranu a udržet ji	111
Exotičtí původci nemocí v místě dovolené	115
Meningokoky: souboj s časem...	117

Naděje na očkovací ochranu proti otravě krve	118
Očkování proti pneumokokům	118
<b>Problémy porozumění mezi lékaři a pacienty</b>	<b>123</b>
K rizikům a vedlejším účinkům	123
Komunikace mezi lékařem a pacientem	125
<b>Nebezpečí nakažení potravinami</b>	<b>126</b>
Majonéza, smetana a spol.	126
Onemocnění salmonelou díky potravinám	128
Co můžeme dnes ještě vůbec jíst?	130

## Na závěr

*Rozumný člověk musí pochopit, že si v případě onemocnění pomůže vlastními znalostmi, přičemž dobře ví, že zdraví je pro člověka nejcennějším bohatstvím.*



Hippokrates (460 - 375 př. Kr.)