

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Μέρος 1

ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ ΤΗΣ ΓΗΡΑΝΣΗΣ

1 Προαιώνιες Ερωτήσεις	1
Πότε γίνεται ένας άνθρωπος ηλικιωμένος;	4
Γιατί γερνά το σώμα;	5
Γιατί μειώνεται η λειτουργικότητα;	7
2 Πως Γερνά το Σώμα	9
Μάτια	9
Αυτιά	13
Στόμα και μύτη	15
Δέρμα	15
Οστά και αρθρώσεις	16
Μύες και σωματικό λίπος	17
Εγκέφαλος και νευρικό σύστημα	17
Καρδιά και αιμοφόρα αγγεία	19
Μύες αναπνοής και πνεύμονες	20
Γαστρεντερικό σύστημα	20
Νεφροί και ουροποιητική οδός	21
Αναπαραγωγικά όργανα	22
Ενδοκρινικό σύστημα	23
Ανοσοποιητικό σύστημα	23
3 Η Γήρανση της Αμερικής	25
Οικονομικά θέματα	26
Διευθέτηση του τρόπου ζωής	28
Αναπηρία και νόσος	29
Αιτίες θανάτου	30
Η γήρανση σε όλο τον κόσμο	33

Μέρος 2

ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΓΙΑ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΑΣ ΚΑΙ ΤΟΥΣ ΑΛΛΟΥΣ

4 Προληπτική Ιατρική Περίθαλψη	36
Στόχοι της πρόληψης	36
Εργαλεία πρόληψης	38
5 Ακολουθώντας Σωστή Διατροφή	45
6 Φάρμακα και Γήρανση	55

7	Συμπληρωματική ή Εναλλακτική Ιατρική	67
	Συμπληρώματα διατροφής	71
	Χειροπρακτική	94
	Βελονισμός	95
	Θεραπεία με μαγνήτες	97
	Ομοιοπαθητική	98
8	Επικοινωνώντας με τους Επαγγελματίες Υγείας	102
	Επιλέγοντας ένα γιατρό πρωτοβάθμιας περίθαλψης	103
	Επικοινωνώντας με το νέο γιατρό πρωτοβάθμιας περίθαλψης	103
	Επικοινωνώντας στις επόμενες επισκέψεις	106
9	Συνέχιση της Περίθαλψης	110
10	Κατανοώντας τις Ιατρικές Εξετάσεις	127
	Ειδικές εξετάσεις	135
11	Νοσοκομειακή Περίθαλψη	161
	Στο τμήμα επειγόντων	162
	Η εισαγωγή στο Νοσοκομείο	163
	Προβλήματα που οφείλονται στη νοσοκομειακή νοσηλεία	166
	Εφαρμογή στρατηγικών πρόληψης	176
	Λαμβάνοντας εξιτήριο από το Νοσοκομείο	177
12	Χειρουργικές Επεμβάσεις	181
	Πριν από την επέμβαση	182
	Κατά το χρόνο της επέμβασης	183
	Μετά την επέμβαση	187
13	Αποκατάσταση	191
	Αντιμετώπιση του πόνου και της φλεγμονής	195
	Φυσικοθεραπεία	197
	Εργοθεραπεία	204
	Λογοθεραπεία	206
	Η αποκατάσταση για συγκεκριμένα προβλήματα	207
14	Μακροχρόνια Περίθαλψη	220
15	Παροχή μέριμνας	233
16	Παρηγορητική Περίθαλψη και Περίθαλψη στο Τέλος της Ζωής	244
	Μείωση της ταλαιπωρίας του ασθενούς	246
	Διατηρώντας τον έλεγχο των αποφάσεων	256
	Παρηγορητική περίθαλψη και περίθαλψη ανιάτων περιστατικών	258
	Γαλήνη και εξοάλυνση	261

ΙΑΤΡΙΚΕΣ ΠΑΘΗΣΕΙΣ

17	Διαταραχές της Θρέψης	264
	Υποσιτισμός.....	265
	Ανεπάρκεια βιταμινών και μετάλλων.....	275
	Παχυσαρκία.....	279
18	Ισορροπία Ύδατος και Ηλεκτρολυτών	284
	Αφυδάτωση.....	285
	Υπερυδάτωση.....	287
	Διαταραχές της ηλεκτρολυτικής ισορροπίας.....	290
19	Υποθερμία και Υπερθερμία	295
	Υποθερμία.....	296
	Υπερθερμία.....	301
20	Ζάλη και Λιποθυμία	306
	Ζάλη.....	306
	Λιποθυμία.....	315
21	Πτώσεις	327
22	Οστεοπόρωση	336
23	Κατάγματα	354
	Κατάγματα ισχίου.....	365
	Συμπιεστικά κατάγματα της σπονδυλικής στήλης.....	371
	Κατάγματα της άρθρωσης του ώμου.....	373
	Κατάγματα του καρπού.....	374
24	Πόνος	377
25	Σύγχυση	392
26	Παραλήρημα	396
27	Άνοια	405
	Νόσος Alzheimer.....	422
	Αγγειακή άνοια.....	426
	Άνοια των σωματίων του Lewy.....	428
28	Εγκεφαλικό επεισόδιο	430
29	Νευρολογικές παθήσεις	451
	Νευραλγία του τριδύμου.....	452
	Μεθερπητική νευραλγία.....	455
	Νευροπάθειες.....	456
	Μεταπολιομυελιτιδικό σύνδρομο.....	461

30	Κινητικές Διαταραχές	464
	Μυόκλονος	464
	Δυστονία	468
	Όσιμη δυσκινησία και ακαθισία	471
	Ιδιοπαθής τρόμος	472
	Νόσος του Parkinson	475
	Προϊούσα υπερπυρηνική παράλυση	485
	Σύνδρομο Shy-Drager	487
31	Ύπνος	490
	Αϋπνία	494
	Υπερβολική υπνηλία κατά τη διάρκεια της ημέρας	500
	Διαταραχές κίνησης των άκρων	501
	Υπνική άπνοια	504
	Διαταραχή συμπεριφοράς σχετιζόμενη με ύπνο REM	507
	Διαταραχές του κερκαδιανού ρυθμού	507
	Άλλες διαταραχές του ύπνου	509
32	Ψυχιατρικές Διαταραχές	509
	Κατάθλιψη	510
	Άγχος	522
	Ψύχωση	527
33	Παθήσεις του Θυρεοειδούς	533
	Υποθυρεοειδισμός	535
	Υπερθυρεοειδισμός	538
	Όζοι του θυρεοειδούς	541
34	Σακχαρώδης Διαβήτης	543
35	Παθήσεις του Δέρματος	563
	Ξηροδερμία	566
	Κνησμός	567
	Ροδόχρους ακμή	569
	Σμηγματοροϊκή δερματίτιδα	571
	Έρπητς ζωστήρας	573
	Έλκη κατάκλισης	578
	Φλεβικά έλκη	586
36	Οφθαλμικές Παθήσεις	589
	Καταρράκτης	590
	Γλαύκωμα	595
	Γεροντική εκφύλιση της ωχράς	599
	Διαβητική αμφιβληστροειδοπάθεια	602
	Κυκλοφορικές διαταραχές	604
	Ρωγμές και αποκόλληση του αμφιβληστροειδούς	609
	Διαταραχές της παραγωγής δακρύων	609
	Παθήσεις των βλεφάρων	611

37	Το Αυτί και η Ακοή	615
	Βαρηκοΐα.....	617
	Εμβοές.....	627
	Κυψελίδα.....	629
38	Παθήσεις της Μύτης και του Φάρυγγα	631
	Ρινίτιδα	635
	Παραρρινοκολπίτιδα	638
	Διαταραχές της φωνής.....	642
39	Παθήσεις του Στόματος και των Δοντιών	648
	Τερηδόνα.....	649
	Περιοδοντική νόσος.....	654
	Ξηροστομία	657
	Απώλεια δοντιών.....	661
	Σύνδρομο καύσου στο στόμα	663
	Στοματικά έλκη	664
40	Παθήσεις των Ποδιών	668
	Τύλοι και κάλοι	668
	Βλαισός μέγας δάκτυλος.....	671
	Σφυροδακτυλία	673
	Πόνος στην πτέρνα ή την ποδική καμάρα.....	675
	Υπερκεράτωση των ονύχων και ονυχογρύπωση	677
	Ονυχομικητίαση	678
41	Αρθρίτιδα	680
	Οστεοαρθρίτιδα	680
	Ρευματοειδής αρθρίτιδα.....	688
	Ουρική αρθρίτιδα (ποδάγρα).....	694
	Ψευδοουρική αρθρίτιδα	700
	Λοιμώδης αρθρίτιδα	703
42	Κροταφική Αρτηρίτιδα και Ρευματική Πολυμυαλγία	704
43	Αρτηριακή Υπέρταση	711
44	Παθήσεις των Αγγείων	722
	Αθηροσκλήρωση	724
	Περιφερική αρτηριοπάθεια	733
	Αορτικός διαχωρισμός	741
	Ανευρύσματα	744
	Κιρσοί	750
	Επιφανειακή θρομβοφλεβίτιδα	753
	Εν τω βάθει φλεβική θρόμβωση.....	755
45	Στεφανιαία Νόσος	763
46	Καρδιακή Ανεπάρκεια	790

47	Αρρυθμίες	807
	Έκτακτες συστολές	818
	Κολπικός πτερυγισμός και κολπική μαρμαρυγή	819
	Κοιλιακή ταχυκαρδία	824
	Κοιλιακή μαρμαρυγή	826
	Φλεβοκομβική βραδυκαρδία και σύνδρομο νοσούντος φλεβοκόμβου	827
	Κολποκοιλιακοί αποκλεισμοί	829
48	Παθήσεις των Βαλβίδων της Καρδιάς	831
	Στένωση αορτής	839
	Ανεπάρκεια αορτής	842
	Στένωση μιτροειδούς	844
	Ανεπάρκεια μιτροειδούς	846
49	Νοσήματα του Αίματος	848
	Αναιμία	849
	Μειωμένος αριθμός αιμοπεταλίων	857
	Θρομβωτικές διαταραχές	860
	Θρομβοκυτταραιμία	867
	Αληθής πολυκυτταραιμία	871
	Μυελοϊνώση	874
50	Η Διάγνωση του Καρκίνου και η Ζωή με την Ασθένεια	877
	Προσυμπτωματικός έλεγχος	879
	Αναγνώριση των προειδοποιητικών σημείων	881
	Επιβεβαίωση της διάγνωσης και σταδιοποίηση	883
	Κατευθυντήριες οδηγίες για τη θεραπεία	884
	Ζώντας με τον καρκίνο	887
51	Καρκίνοι	892
	Καρκίνος του μαστού	893
	Χρόνια λεμφογενής λευχαιμία	901
	Καρκίνος του παχέος εντέρου (ορθοκολικός καρκίνος)	904
	Καρκίνος του πνεύμονα	910
	Καρκίνος του στόματος, της κεφαλής και του τραχήλου	916
	Πολλαπλούν μυέλωμα	919
	Καρκίνος του προστάτη	924
	Καρκίνος του δέρματος	932
	Καρκίνος του αιδίου	935
52	Πνευμονία και Γρίπη	939
	Πνευμονία	939
	Γρίπη	945
53	Χρόνια Αποφρακτική Πνευμονοπάθεια	950

54	Διαταραχές της Κατάποσης και Γαστροοισοφαγική Παλινδρόμηση	962
	Δυσφαγία.....	963
	Γαστροοισοφαγική παλινδρόμηση.....	973
53	Διαταραχές της Κινητικότητας του Εντέρου	981
	Δυσκοιλιότητα.....	981
	Διάρροια.....	989
	Ακράτεια κοπράνων.....	994
54	Λοιμώξεις του Ουροποιητικού	998
55	Ακράτεια Ούρων	1006
56	Γυναικολογικές Παθήσεις και Σεξουαλικές Διαταραχές στη Γυναίκα	1019
	Φλεγμονώδεις παθήσεις του αιδοίου και του κόλπου.....	1022
	Πόνος του αιδοίου.....	1024
	Δερματικές παθήσεις του αιδοίου.....	1024
	Αιμορραγία από τον κόλπο.....	1026
	Διαταραχές στήριξης του πυελικού εδάφους.....	1028
	Μειωμένη σεξουαλική επιθυμία.....	1032
57	Παθήσεις των Γεννητικών Οργάνων και Σεξουαλικές Διαταραχές στους Άνδρες	1036
	Καλοήθης υπερπλασία του προστάτη.....	1037
	Προστατίτιδα.....	1042
	Βουβωνοκήλη.....	1044
	Στυτική δυσλειτουργία.....	1047
	Μειωμένη σεξουαλική επιθυμία.....	1053
	Παλινδρομη εκσπερμάτιση.....	1054
58	Άσκηση	1055
	Γιατί είναι καλή η άσκηση;.....	1057
	Ξεκινώντας την άσκηση.....	1058
	Είδη άσκησης.....	1060
	Άσκηση για ανθρώπους που πάσχουν από κάποια πάθηση.....	1063

Μέρος 4

ΚΟΙΝΩΝΙΚΑ, ΝΟΜΙΚΑ ΚΑΙ ΗΘΙΚΑ ΖΗΤΗΜΑΤΑ

61	Αντιμετωπίζοντας τις Αλλαγές	1075
	Γεγονότα που αλλάζουν τη ζωή.....	1076
	Διατηρώντας την επαφή.....	1082

62	Οδήγηση	1084
	Δείκτες ατυχημάτων και τροχαίων παραβάσεων	1085
	Τα αίτια για τα προβλήματα των ηλικιωμένων	1085
	Τρόποι αντιστάθμισης	1087
	Η απόφαση σχετικά με την οδήγηση	1089
63	Οικειότητα	1092
	Οικειότητα και μακροχρόνιες σχέσεις	1092
	Οικειότητα και ραντεβού	1094
	Οικειότητα και σεξ	1097
	Οικειότητα και άνοια	1099
	Οικειότητα και οικογένεια	1101
	Οικειότητα και ιδιωτικότητα	1103
	Οικειότητα σε σχέσεις μεταξύ ομοφυλοφίλων	1104
	Οικειότητα σε άλλες σχέσεις	1105
64	Κακομεταχείριση	1107
65	Κατανόηση των Νομικών και Ηθικών Ζητημάτων	1113
	Συναίνεση μετά από πληροφόρηση (πληροφορημένη συναίνεση)	1114
	Εχεμύθεια	1115
	Ικανότητα λήψης αποφάσεων	1116
	Επάρκεια	1117
	Προκαταβολικές κατευθυντήριες οδηγίες	1118
	Αναπληρωτές	1122
66	Χρηματοδότηση της Υγειονομικής Περίθαλψης	1123
	MEDICARE	1124
	MEDICAID	1133
	Ιδιωτική ασφάλιση	1134
	Κατανόηση της οργανωμένης φροντίδας υγείας	1135

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ

Ονομασίες Φαρμάκων: Κοινές κι Εμπορικές	1141
---	------

ΕΥΡΕΤΗΡΙΟ	1173
------------------------	------