

## TURINYS

11	ĮVADAS
13	I DALIS. NAUJO POŽIŪRIO Į LĒTINIŲ LIGŲ PREVENCIJĄ IR GYDYMĄ PRIELAIDOS
14	Kodėl didėja bendras sergamumas?
15	Kokiomis ligomis dažniausia sergame?
16	Mikrobai atrasti tik prieš 150 metų
17	Kokie, jūsų manymu, svarbiausi XX a. medicinos pasiekimai?
18	Tikėjimas medicinos „stebuklais“ didžia dalimi yra mitas
19	Nuo kiekybinių pokyčių link kokybinių
23	Kodėl stebima tokia ligų, atsiradusių dėl sutrikdytos medžiagų apykaitos, gausa?
25	Ar tikrai žmonės patys kalti dėl savo ligų atsiradimo?
26	Galite patys apsispręsti, patiems stengtis gerinti savo sveikatą, ar gydytis
29	Kaip sąmoningumas, geros ir blogos mintys nulemia mūsų gyvenimo būdą ir sveikatą
31	Mūsų likimą lemia mūsų suvokimas
34	Kodėl sveika gyvensena tokia svarbi?
38	Gyvensenos medicina - naujas biomedicinos pažangos spiralės posūkis
42	Svarbiausia - skatinti sveikiau gyventi
44	Visuomeniniai gyvensenos medicinos aspektai
45	Pirmoji Lietuvoje ir ES gyvensenos medicinos klinikinio taikymo programa
49	II DALIS. GYVENSENOS MEDICINA - NAUJAS POSŪKIS KLINIKINĖS PRAKTIKOS VYSTYMOSEI SPIRALĖJE
50	Gyvensenos medicina - prieš metabolinį sindromą ir aterosklerozę
54	Širdies ligos I
55	Žudikai - ant mūsų stalo
57	Kaip sužinoti, ar aš sergu širdies aterosklerozę?
58	Kas rizikuoja patirti širdies priepuolį?
59	Kas žinotina sergančiajam aterosklerozėje apie vaistus ir chirurginius gydymo metodus?
61	Koks širdies gydymo būdas yra geriausias?
63	Širdies ligų rizikos įvertinimo testas

- 64 Širdies ligos II
- 64 Vartodami sveikus produktus „suvalgykite“ savo širdies ligą
- 65 Ar galima visiškai išgydyti lėtines širdies ligas?
- 67 Atsisakykite sočiųjų riebalų
- 68 Sveikų maisto produktų patiekalai - šalia Jūsų
- 69 Pradėkite sveikai maitintis jau šiandien
- 70 Arterinė hipertenzija
- 70 Tylioji žudikė
- 70 Kaip sužinoti, ar sergate arterine hipertenzija?
- 70 Kas kelia kraujospūdį?
- 72 Kodėl žmonės vartoja tiek daug druskos?
- 72 Kas žinotina apie vaistus nuo arterinės hipertenzijos?
- 73 Kokios galimos kraujo spaudimą mažinančių vaistų alternatyvos?
- 74 Tapkite maisto produktų pakuočių etikečių skaitytojais
- 74 Insultas
- 74 Kokia egzistuoja rizika susirgti insultu?
- 75 Insulto priežastys
- 75 Kas dažniausia susergera insultu?
- 76 Ar galima insulto išvengti?
- 77 Kaip galima padėti insultą patyrusiems žmonėms?
- 78 Keiskite savo blogus įpročius
- 79 Vėžys
- 79 Ar turime veiksmingą kovos su vėžiniais susirgimais strategiją?
- 79 Vėžinių susirgimų gydymas vaistais
- 81 Kiek kainuoja vėžio gydymas vaistais?
- 81 Kuo anksčiau pradėdame gydyti vėžį, tuo didesnė mūsų sėkmė
- 82 Gyvensenos medicina keičia vėžinių susirgimų valdymo paradigmą
- 83 Nesukeik vėžio pats sau
- 84 Nustatyta, kurios vėžinės ligos tiesiogiai susijusios su mityba
- 86 Sveika mityba prasideda nuo tinkamų maisto gamybos receptų
- 86 Ar yra kitų gyvenimo būdo ypatybių, kurios sietųsi su vėžiu?
- 87 Norint įveikti vėžį, reikia keisti požiūrį į gyvenimą
- 88 Cukrinis diabetas
- 88 Nuginkluokite cukrinį diabetą
- 89 Kas yra cukrinis diabetas?
- 90 Išpėjami gresiančio cukrinio diabeto požymiai
- 90 Kokios 2-ojo tipo cukrinio diabeto priežastys?
- 91 Ar tikrai cukrus nėra šios ligos kaltininkas?

- 91 Kaip įveikti 2-ojo tipo cukrinį diabetą?
- 92 Kaip gydyti šią ligą?
- 93 Ką svarbu žinoti apie 1-ojo tipo cukrinį diabetą?
- 94 Ankstyvosios diagnostikos galimybės
- 94 Praktinis žinių taikymas
- 95 Osteoporozė
- 95 Kas yra osteoporozė?
- 96 Kaip prasideda osteoporozė?
- 97 Kaip sužinoti, ar sergu osteoporoze?
- 97 Kaip gydyti šią ligą?
- 98 Ar šie teiginiai pagrįsti?
- 99 Kokia galima osteoporozės profilaktika?
- 99 Nesėkmingų taupytojų pavyzdys
- 100 Kaip stiprinti kaulus?
- 100 Artritas
- 101 Artritas - liga, gydoma „tūkstančiais būdų“
- 102 Kaip apibūdinti artritą?
- 102 Kokia dažniausia artrito forma?
- 103 Ar artritas sukelia nugaros skausmus?
- 104 Kodėl skausmingas ir patinės didysis kojos pirštas? Šiek tiek apie podagrą ir podagrinį artritą
- 104 Kodėl sąnariai parausta ir patinsta? Reumatoidinis artritas
- 105 Praktinis žinių apie artrito gydymą taikymas
- 106 Nutukimas
- 106 Nenuostabu, kad svorio metimo dietos yra tokios populiarios
- 107 Kuo mūsų organizmui kenkia antsvoris?
- 108 Kokios nutukimo priežastys?
- 109 Keletas patarimų, kaip įveikti nutukimą
- 109 Praktinis žinių taikymas. Problema kita, o gydymas - tas pats
- 111 Riebalai gamina riebalus
- 112 Suskaičiuokime šias kalorijas
- 112 Valgykite daugiau, sverkite mažiau
- 112 Neatsargus jaunuolių alkoholio vartojimas - rimtas pavojus jų sveikatai
- 113 Rūkymas kenkia ne tik rūkančiajam, bet ir aplinkiniams

114	Vaikų sveikata - tai pasaulio ateitis
115	Ką šioje srityje galėtų nuveikti gyvensenos medicina?
116	Už vaikų sveikatą atsakingi suaugusieji
118	Gyvensenos medicina ir sveika gyvensena siekiant aktyvaus ilgaamžiškumo
118	Keletas Lietuvos senjorų sveikatos būklės rodiklių
119	Koks tikrasis gyvensenos medicinos prioritetas?
120	Kokią įtaką senjorų sveikatai gali daryti gyvensenos medicina?
122	Senjorų išmintis ir sveikata lemia ilgaamžiškumą
124	Kodėl naudinga stiprinti brandaus amžiaus žmonių sveikatą ir skatinti darbingumą?
125	Ką daryti, kad senjorų sveikata gerėtų?
127	Specialus kardiologo sveikos gyvensenos ir ilgaamžiškumo receptas
129	III DALIS. NUO GYDYMO LINK ŠVIETIMO
130	Geriausias vaistas nuo lėtinių ligų - žinios
131	Kodėl, kuo daugiau gydome, tuo daugiau sergame?
132	Kuo pavojingas <i>sveikatos stiprinimo</i> ir <i>ligų gydymo</i> sąvokų tapatinimas
133	Mus supantis pasaulis sudarytas iš dalių, kurios turi derėti tarpusavyje
134	Kūno sveikumu rūpinasi medicina, sielos - meditacija
135	Kvantinės fizikos atradimai gali lemti kokybinį proveržį sveikatos priežiūros srityje
135	Menką motyvaciją išlikti sveikiems lemia nepakankamas žinių ir sąmoningumo lygis
136	Sveikatos raštingumą skatinančios priemonės. Sveikos gyvensenos programa (CHIP)
137	Gyventojų sveikatos raštingumas kelia naujus iššūkius švietimo sistemai
138	Perspektyvinės Lietuvos sveikatos apsaugos politikos kūrimo kryptys
143	Kad gyventumėte laimingai, nieko ypatingo ir nereikia
144	LITERATŪRA
147	ATSILIEPIMAI
155	SUMMARY