

Spis treści

Wprowadzenie 11

Jak czytać tę książkę 20

1. Inteligencja zdrowotna 21
2. Świadomie nieświadomi 24
3. Mocno skrócona historia serca 31
4. Co to jest serce i dlaczego choruje 42
5. Wszystko zależy od śródbłonki 78
6. Czy cholesterol jest zły? Niech ofiara królików nie idzie na marne 93
7. Jak lekarze podejmują decyzje 111
8. Zapobiegawcza czy naprawcza 119
9. Kiedy udać się z wizytą do kardiochirurga 127
10. Leczenie, czyli klasyczne zarządzanie ryzykiem 130
11. Żądni sukcesu 134
12. Świadoma zgoda na proponowane leczenie 142
13. Prawda w relacji lekarz-pacjent i pacjent-lekarz 145
14. Tajemnica lekarska a prawo do informacji 149
15. Czy papiery są straszne 153
16. Szpital jako tygiel emocjonalny 156
17. Czy mogę sobie wybrać zastawkę 161
18. Szpitalny savoir-vivre 170
19. Pierwszy dzień w szpitalu, dzień operacji i pierwsze dni po operacji 177
20. Kiedy spodziewać się efektów leczenia 185
21. Czy fizjoterapia ma sens 190
22. Cukrzyca - czy trzeba coś z nią robić 197
23. Czy rany są straszne 216

W. Czy zęby gryzą serce? Historia listu 39	220
25. Czy seks szkodzi sercu	227
26. Czy serce potrzebuje zdrowych ptuc	234
27. Czy serce lubi bezdech	239
28. Dlaczego należy „rozrzedzać” krew	243
29. Czy należy bać się psychologa i unikać psychiatry	253
30. Czy warto rzucać palenie	265
31. Profilaktyka, czyli odroczone nagroda	272
32. Skąd się biorą leki, czyli jak lek trafia na półkę w apteczkę	281
33. Co to są badania kliniczne	288
34. Tajemnica jednego croissanta i kilku wafelków	295
35. Life’s Essential 8, czyli amerykańska ósemka dla zdrowia oraz pies	308
36. Kiedyś wszystko się kończy	313
37. Czy sztuka szkodzi zdrowiu? Kocham pozytywne kino	319
Podsumowanie, czyli zmień styl	333
Podsumowanie obrazkowe	340
Podziękowania	344
Dodatki	347
Przypisy	348
Indeks	358
Recenzje pierwszego wydania	361
Notatki	364