

S p i s t r e ś c i

OKRESY ŻYCIA MĘŻCZYZNY

Okres niemowlęstwa i dzieciństwo	7
Niemowlęta: pierwszy rok życia	7
Małe szkraby: od 1 do 3 roku życia	8
Chłopcy w wieku przedszkolnym: od 3 do 6 roku życia	8
Szkoła podstawowa: wiek od 6 do 11 lat	11
Okres dojrzewania	13
W wieku 12 lat	13
W wieku 15 lat	14
Fazy Tannera	16
Zmiany hormonalne w okresie dojrzewania	17
Okres dorastania i wiek nastoletni	19
Cechy nastolatków	19
Częste problemy okresu dorastania	20
Męskie narządy moczowo-płciowe	22
Plemniki	23
Wiek dorosły	25
Młody dorosły mężczyzna	25
Mężczyzna w średnim wieku	28
Dojrzały mężczyzna	30
Wiek podeszły	33
Mężczyzna w wieku podeszłym	33
Zmiany dotyczące twarzy	34
Zmiany dotyczące zmysłów	36

ZDROWIE MĘŻCZYZNY

Regularne badania ogólne	39
Badania rutynowe	39
Badanie oczu	42
Badanie słuchu	43
Badanie krwi	45
Badanie moczu	48
Naczynia wieńcowe	49
Badania układu moczowego i schorzenia typowe dla mężczyzn	51
Badania urologiczne	51
Badanie prostaty	53

Sigmoidoskopia	54
Kolonoskopia	54
Dieta i odżywianie	57
Dlaczego jemy?	57
Energia zawarta w pożywieniu	59
Witaminy i składniki mineralne: ich znaczenie i gdzie można je znaleźć	62
Zdrowa i zbilansowana dieta	63
Dieta w różnych okresach życia	65
Zaburzenia odżywiania	69
Anoreksja i bulimia	70
Jakie są przyczyny anoreksji i bulimii?	72
Otyłość	74
Hiperlipidemia	79
Cukrzyca	81
Założenia dietetyczne dla diabetyków	84
Samopoczucie emocjonalne	87
Czym jest lęk?	87
Czym jest stres?	87
Następstwa stresu dla organizmu	91
Depresja	94
Alkoholizm	97
Uzależnienie od narkotyków	101
Zachowania przymusowe	104
Palenie papierosów	107
Dlaczego ludzie palą papierosy?	107
Twarz palacza	110
Skóra mężczyzny	113
Czym jest skóra?	113
Rodzaje skóry	114
Choroby skóry	118
Słońce i skóra	123
Piercing, tatuaż i usuwanie owłosienia	126
Aktywność fizyczna i sport	131
Korzyści wynikające z aktywności fizycznej	131

Ryzyko związane z uprawianiem ćwiczeń fizycznych	134	Czym są zaburzenia erekcji?	217
Zdrowie w pracy	137	Farmakologiczne leczenie zaburzeń erekcji: Viagra®	223
Ryzyko związane z wykonywaniem pracy	137	Sildenafil (Viagra®)	223
Syndrom związany z przebywaniem w budynku	138	Problemy z wytryskiem	227
Praca i zdrowie w biurze	139	Przedwczesny wytrysk	227
Bóle pleców	141	Seksualność mężczyzny	231
Powszechnie występujące dolegliwości	144	Uzależnienie od seksu i osłabienie pożądania seksualnego	234
Jak chronić swoje plecy	144		
Bóle głowy	146	SCHORZENIA I ZABURZENIA NATURY MEDYCZNEJ	
Chirurgia kosmetyczna i plastyczna	149	Zapalenie najądrzy	237
Mężczyźni i chirurgia kosmetyczna	149	Wodniak jądra	240
		Przyczyny	240
MĘŻCZYŹNI: SEKS I SEKSUALNOŚĆ		Obrzęk moszny	243
Erekcja, ejakulacja i orgazm	155	Przyczyny	243
Pobudzenie seksualne	155	Zapalenie jąder	246
Wzwód członka	158	Przyczyny	246
Masturbacja	161	Priapizm	249
Seks bez ryzyka	165	Skręt jądra	251
Co powinien wiedzieć mężczyzna		Przyczyny	251
o seksualności kobiet	169	Przewlekłe zapalenie cewki moczowej	254
Anatomia kobiety	169	Przyczyny, następstwa i czynniki ryzyka	254
Problemy seksualne u kobiet	171	Choroba Peyronie	257
Planowanie rodziny i antykoncepcja	175	Czym jest choroba Peyronie?	257
Antykoncepcja dla mężczyzn	178	Przepuklina pachwinowa	260
Wazektomia	181	Przyczyny	260
Antykoncepcja dla kobiet	184	AIDS	263
Ojcostwo	187	Choroby przenoszone drogą płciową	266
Zapłodnienie	187	Występowanie i klasyfikacja	266
Ciąża – krok po kroku	190	Schorzenia sercowo-naczyniowe	271
Rozwój dziecka podczas ciąży	191	Nowotwory złośliwe prącia i jądra	277
Rola ojca	193	Nowotwory złośliwe prącia	277
Związki partnerskie i ciąża	195	Nowotwory jądra	278
Odczucia przyszłego ojca	202	Łysienie typu męskiego	283
Niepłodność i bezpłodność	205	Schorzenia prostaty	286
Czym jest niepłodność i bezpłodność?	205	Gruzoł prostaty	286
Przyczyny niepłodności u mężczyzny	208	Choroby tarczycy	292
Zaburzenia wzdru	217	Tarczyca	292
		Świnka (nagminne zapalenie przyusznic)	295
		Stulejka i obrzezanie	297