

Spis treści

Wykaz skrótów	11
Przedmowa	13
Rozdział I	
Problemy zdrowia Polaków w trzecim tysiącleciu (Andrzej Denys)	15
1. Dane ogólne	15
2. Podeszły wiek	16
3. Niepełnosprawność	17
4. Styl życia	18
5. Zagrożenia cywilizacyjne	19
6. Uwarunkowania sytuacji zdrowotnej Polaków	21
Piśmiennictwo	22
Rozdział II	
Zagrożenia dla zdrowia związane z rozwojem współczesnej cywilizacji (Andrzej Denys, Czesław Marmura)	24
1. Uwagi wstępne	24
2. Ekologia człowieka	24
3. Zanieczyszczenia wody, powietrza, gleby	26
4. Znaczenie tworzyw sztucznych	27
5. Biomonitoring	28
6. Katastrofy ekologiczne	28
7. Zanieczyszczenia środowiska	28
8. Edukacja ekologiczna	29
9. Bezpieczeństwo zdrowotne	30
Piśmiennictwo	35
Rozdział III	
Starość nie jest chorobą (Robert Błaszczak, Anna Cieślak-Skubel, Tomasz Kostka)	37
Piśmiennictwo	45
Rozdział IV	
Odżywianie osób starszych (Małgorzata Pigłowska, Tomasz Kostka)	47
1. Uwagi wstępne	47
2. Ocena stanu odżywienia	47
2.1. Metody antropometryczne	48

2.2. Inne stosowane metody	49
3. Otyłość	50
4. Niedożywienie białkowo-energetyczne osób starszych	54
5. Ogólne wskazówki dotyczące żywienia osób starszych	60
Piśmiennictwo	61

Rozdział V

Choroby zakaźne (Andrzej Szkaradkiewicz, Tomasz M. Karpiński)	64
1. Choroby zakaźne – ich zwalczanie i profilaktyka	64
2. Wykaz zakażeń i chorób zakaźnych wg ustawy o zapobieganiu oraz zwalczaniu zakażeń i chorób zakaźnych u ludzi	66
3. Wybrane choroby zakaźne wieku dziecięcego	66
3.1. Odra	67
3.2. Ospa wietrzna	67
3.3. Różyczka	68
3.4. Nagminne zapalenie przyusznic (świnka)	68
3.5. Krztusiec	69
4. Wybrane wirusowe zapalenia wątroby (<i>Hepatitis</i>)	69
4.1. WZW B (HBV)	69
4.2. WZW C (HCV)	70
5. Wybrane choroby przenoszone drogą płciową	70
5.1. Rzeżączka	70
5.2. Kiła	70
5.3. Chlamydia	71
5.4. Zakażenie wirusem brodawczaka ludzkiego (HPV)	71
6. Gruźlica	72
7. Nowe patogeny człowieka	72
Piśmiennictwo	74

Rozdział VI

HIV/AIDS (Andrzej Szkaradkiewicz, Tomasz M. Karpiński)	79
1. Uwagi wstępne	79
2. Epidemiologia	79
3. Klasyfikacja filogenetyczna HIV	81
4. Budowa wirusa HIV	82
5. Patomechanizm zakażenia wirusem HIV	84
6. Przebieg zakażenia HIV	86
7. Profilaktyka	88
8. Terapia	89
Piśmiennictwo	91

Rozdział VII

Środowiskowe uwarunkowania rozwoju chorób cywilizacyjnych	96
1. Choroby układu krążenia (Dariusz Moczulski)	96
1.1. Wstęp	96
1.2. Palenie papierosów	97
1.3. Nadmierne spożycie soli	97

1.4. Dieta bogata w tłuszcze zwierzęce i substancje wysokokaloryczne	98
1.5. Spożycie alkoholu	98
1.6. Nadwaga i otyłość	98
1.7. Aktywność fizyczna	99
Piśmiennictwo	99
2. Choroby nowotworowe (Marian Brocki)	100
2.1. Uwagi wstępne	100
2.2. Etapy rozwoju nowotworów złośliwych	101
2.3. Epidemiologia nowotworów złośliwych w Polsce	102
2.4. Klasyfikacja nowotworów złośliwych	105
Piśmiennictwo	106
3. Otyłość i cukrzyca (Dariusz Moczulski)	106
3.1. Wstęp	106
3.2. Wpływ nadwagi i otyłości na ryzyko wystąpienia cukrzycy typu 2	107
3.3. Wpływ diety na masę ciała i ryzyko wystąpienia cukrzycy typu 2	107
3.4. Wpływ aktywności fizycznej na masę ciała i ryzyko wystąpienia cukrzycy	108
3.5. Badania interwencyjne	108
Piśmiennictwo	109
4. Wypadki, urazy, zatrucia (Marian Brocki)	110
Piśmiennictwo	118
5. Choroba zwyrodnieniowa stawów (Paweł Denys)	118
5.1. Wiadomości ogólne	118
5.2. Otyłość	120
5.3. Starość	120
5.4. Leczenie	121
5.5. Fizjoterapia i rehabilitacja	125
5.6. Opis modeli eksperymentalnych	126
5.7. Podsumowanie	128
Piśmiennictwo	129
6. Zaburzenia psychiczne (Zbigniew Tokarski)	133
6.1. Uwagi wstępne	133
6.2. Krótka charakterystyka najczęściej występujących zaburzeń psychicznych	136
6.3. Uzależnienie od alkoholu	141
6.4. Uzależnienie od narkotyków	143
6.5. Uzależnienie od leków	144
6.6. Podział substancji psychoaktywnej pod względem działania na organizm	145
6.7. Konsekwencje przyjmowania substancji psychoaktywnych	146
Piśmiennictwo	148
7. Wybrane czynniki ryzyka a styl życia (Zbigniew Tokarski)	150
7.1. Uwagi wstępne	150
7.2. Nadciśnienie tętnicze	151
7.3. Otyłość i nadwaga	157

7.4. Zaburzenia towarzyszące otyłości	161
7.5. Cukrzyca	166
Piśmiennictwo	173

Rozdział VIII

Zakażenia w opiece zdrowotnej (Jacek Michalak)	175
Piśmiennictwo	181

Rozdział IX

Genetyka drobnoustrojów, znaczenie zmian dla zdrowia człowieka

(Monika Łysakowska)	183
1. Uwagi wstępne	183
2. Budowa genomu bakteryjnego i jego zmienność	185
3. Mechanizmy transferu genów u bakterii	186
4. Modyfikacje genetyczne bakterii	191
5. Wykorzystanie metod inżynierii genetycznej	192
6. Podsumowanie	200
Piśmiennictwo	200

Rozdział X

Terroryzm – zagrożenia w Polsce (Andrzej Denys)	207
Piśmiennictwo	213

Rozdział XI

Bezpieczny dom (Monika Bigos)	215
1. Uwagi wstępne	215
2. Gronkowcowe zatrucia pokarmowe	216
3. Zakażenia wywołane przez pałeczki jelitowe	217
4. Zakażenia wywołane przez <i>Campylobacter</i> sp. i <i>Helicobacter</i> sp.	218
5. Zatrucia pokarmowe wywołane przez <i>Listeria</i> sp.	219
6. Zatrucia pokarmowe wywołane przez bakterie sporujące	219
7. Wirusy zakażające przewód pokarmowy	221
8. Zatrucia mykotoksynami	222
9. Regulacje prawne	223
10. Zachowania i procesy krytyczne dla rozwoju <i>enterogastritis</i> w środowisku domowym	224
11. Znaczenie higieny rąk	227
12. Podsumowanie	228
Piśmiennictwo	229

Rozdział XII

Szczepienia ochronne, preparaty immunostymulujące (Monika Bigos) ...	235
1. Uwagi wstępne	235
2. Rozwój badań	236
3. Rodzaje szczepionek	237
4. Efektywność szczepień ochronnych, podstawy prawne	238
5. Powikłania poszczepienne	239
6. Bezpieczeństwo szczepień	240
7. Problem krztuśca	241

8. Grypa	241
9. Gruźlica	242
10. HIV	242
11. HCV	244
12. Lekooporne patogeny bakteryjne	245
13. Gorączka krwotoczna	246
14. Malaria	246
15. Mycoses	246
16. Choroba meningokokowa	246
17. Szczepionki nieswoiste	247
18. Podsumowanie	248
Piśmiennictwo	249

Rozdział XIII

Aktywność fizyczna a zdrowie człowieka (Jan Błaszczyk)	256
1. Zdrowie człowieka	256
2. Aktywność ruchowa	260
3. Energetyka wysiłków fizycznych	262
4. Wpływ wysiłku fizycznego na układ sercowo-naczyniowy	267
5. Wpływ aktywności ruchowej na układ oddechowy	270
6. Zmiany zachodzące w innych układach i narządach pod wpływem wysiłku fizycznego	271
7. Zmiany w układzie endokrynnym podczas wysiłków fizycznych	272
8. Korzyści dla organizmu człowieka wynikające z regularnej aktywności fizycznej	273
Piśmiennictwo	274

Rozdział XIV

Edukacja zdrowotna, terapia, promocja zdrowia i prewencja (Jacek Michalak)	276
Piśmiennictwo	288

Rozdział XV

Aktywność ludzi w podeszłym wieku (Czesław Marmura)	290
1. Uwagi wstępne	290
2. Refleksja o senioralnej polityce społecznej	292
3. Zdrowie i aktywne starzenie się	295
4. Aktywność fizyczna, intelektualna i społeczna w podeszłym wieku	299
5. Podsumowanie	303
Piśmiennictwo	304

Rozdział XVI

Strategia, zagrożenia, organizacja, polityka (Jacek Michalak)	306
Piśmiennictwo	316

Autorzy	319
----------------------	-----