

Spis treści

Przedmowa ... 9

I. Zagadnienia zdrowia publicznego i ochrony środowiska – Joanna Gromadzka-Ostrowska ... 11

1. Pojęcie i cel ochrony zdrowia ... 11
2. Ochrona zdrowia w Polsce ... 11
3. Promocja zdrowia i edukacja prozdrowotna ... 19
4. Światowa Organizacja Zdrowia i inne organizacje związane z ochroną zdrowia ... 21
5. Społeczne organizacje ochrony zdrowia ... 22
6. Zanieczyszczenie środowiska a ochrona zdrowia ... 23

II. Mechanizmy obronne organizmu ludzkiego – Joanna Gromadzka-Ostrowska, Dariusz Włodarek ... 33

1. Główne składniki układu odpornościowego ... 33
Komórki układu odpornościowego ... 35
Pozakomórkowe składniki układu odpornościowego ... 39
Narządy limfatyczne ... 42
Pozostałe składniki układu odpornościowego ... 45
2. Odpowiedź immunologiczna ... 47
3. Rozwój odporności w ontogenezie i modelowanie odporności ... 50
4. Patologiczne mechanizmy odpornościowe ... 58
Anafilaksje ... 58
Choroby autoimmunologiczne ... 59
Niedobory odporności wywołane przez leki ... 61
5. Wpływ żywienia na odporność ... 61

III. Choroby i ich profilaktyka – Joanna Gromadzka-Ostrowska, Dariusz Włodarek ... 65

1. Podział chorób i czynniki chorobotwórcze ... 65
2. Schorzenia układu pokarmowego ... 68
Wirusowe zapalenie wątroby ... 68
Zakażenia *Helicobacter pylori* ... 75
Choroba wrzodowa żołądka i dwunastnicy ... 77
Zakażenia enterowirusami ... 78
Zakażenia i zatrucia pokarmowe ... 79
Zatrucia grzybami ... 88
Zatrucia roślinami zielnymi ... 90
Zatrucia chemiczne ... 91
3. Schorzenia układu krążenia ... 94
Nadciśnienie tętnicze ... 94
Miażdżyca ... 100
Choroba niedokrwienna serca ... 101
Zawał serca ... 105
Udary mózgu i ich profilaktyka ... 105
4. Schorzenia układu kostnego ... 111
Krzywica ... 111
Osteoporoza ... 115
5. Zakaźne choroby wieku dziecięcego ... 119
Wybrane choroby bakteryjne ... 119
Wybrane choroby wirusowe ... 123

- 6. Gruźlica jako choroba społeczna ... 130
- 7. Choroby niezakaźne ... 134
 - Otyłość ... 134
 - Cukrzyca ... 144
 - Dyslipidemie ... 154
- 8. Choroby nowotworowe ... 161
- 9. Wybrane choroby zwyrodnieniowe układu nerwowego ... 177
 - Choroba Parkinsona ... 177
 - Choroba Alzheimerera ... 181
 - Żywieniowa prewencja otępień ... 184
- 10. Zespół nabytego niedoboru odporności – AIDS ... 185
- 11. Choroby alergiczne ... 196
- 12. Wybrane choroby pasożytnicze i odzwierzęce ... 206
 - Choroby pasożytnicze ... 206
 - Parazytozy wywołane przez pierwotniaki ... 208
 - Parazytozy wywołane przez robaki obłe ... 211
 - Parazytozy wywołane przez robaki płaskie (tasiemczyce) ... 215
 - Parazytozy wywołane przez grzyby ... 219
 - Choroby odzwierzęce ... 223

IV. Pomoc przedmedyczna w nagłych wypadkach – Tomasz Królikowski ... 249

- 1. Podstawy prawne pierwszej pomocy ... 250
- 2. Zasady udzielania pierwszej pomocy ... 251
 - Opatrywanie ran ... 262
 - Krwotoki i krwawienia ... 264
 - Obrażenia głowy ... 267
 - Rany klatki piersiowej ... 268
 - Rany brzucha ... 269
 - Obrażenia miednicy ... 270
 - Złamania ... 270
 - Omdlenia ... 271
 - Oparzenia ... 271
- 3. Wyposażenie apteczki ... 279

V. Zaburzenia odżywiania – Joanna Myszkowska-Ryciak ... 283

- 1. Anoreksja psychiczna ... 284
- 2. Bulimia psychiczna ... 291
- 3. Zespół kompulsywnego jedzenia ... 295
- 4. Inne niespecyficzne zaburzenia odżywiania ... 296

VI. Profilaktyka i korygowanie wad rozwojowych – Joanna Gromadzka-Ostrowska, Dariusz Włodarek ... 303

- 1. Wady narządu słuchu ... 303
- 2. Wady narządu wzroku ... 308
- 3. Wady narządu żucia i profilaktyka stomatologiczna ... 316
- 4. Wady postawy ... 324

VII. Uzależnienia i metody zapobiegania im – Joanna Gromadzka-Ostrowska ... 333

- 1. Uzależnienie od środków psychoaktywnych ... 335
- 2. Alkoholizm ... 343

3. Palenie tytoniu i nikotynizm ... 348

4. Inne uzależnienia ... 357

VIII. Wybrane zagadnienia zdrowia psychicznego – Zuzanna Toeplitz ... 361

1. Zagrożenia rozwoju psychicznego – teoria kryzysów rozwojowych Eriksona ... 361

Kryzys rozwojowy – konsekwencje różnych rozwiązań ... 366

Podstawy wychowania – właściwy stosunek do dziecka ... 374

2. Nowe technologie – czy tylko szansa czy także zagrożenie? ... 377

Zalecana literatura dodatkowa ... 383