

Spis treści

Rozdział 1. Epidemiologia – największe wyzwania <i>Wojciech Stefan Zgliczyński, Jarosław Pinkas</i>	1
Czynniki ryzyka zdrowotnego związane ze stylem życia	1
Palenie tytoniu	2
Spożycie alkoholu	5
Nadwaga i otyłość	8
Aktywność fizyczna	11
Spożycie warzyw i owoców	13
Piśmiennictwo	15
Rozdział 2. Aktywność fizyczna	17
Korzyści wynikające z aktywności fizycznej, czyli wpływ aktywności fizycznej na organizm oraz aktualne zalecenia <i>Tomasz Chomiuk, Paulina Bernatek</i>	17
Korzystne efekty związane z aktywnością fizyczną dla układu sercowo-naczyniowego ..	18
Korzystne efekty związane z aktywnością fizyczną dla układu oddechowego	18
Korzystne efekty związane z aktywnością fizyczną dla układu ruchu	19
Korzystne efekty związane z aktywnością fizyczną dla układu nerwowego	19
Korzyści psychiczne wynikające ze stosowania aktywności fizycznej	20
Zalecenia dotyczące poziomu aktywności fizycznej	24
Zindywidualizowanie aktywności fizycznej <i>Piotr Pietras, Marta Pietras</i>	27
Rodzaje aktywności polecane dla osób starszych	28
Metody oceny wydolności fizycznej	32
Jak skutecznie zalecać aktywność fizyczną <i>Paulina Bernatek</i>	34
Czy sport to zdrowie? <i>Andrzej Folga</i>	39
Aktywność a sytuacje szczególne (ciąża, choroby endokrynologiczne, urazy) <i>Sylwia Skorupska</i>	44
Aktywność fizyczna w ciąży	45
Cukrzyca	47
Choroby tarczycy	48
Menopauza	49
Urazy	50
Piśmiennictwo	51
Rozdział 3. Odżywianie	55
Historia żywności <i>Agnieszka Olech</i>	55
Paleolit – starsza epoka kamienia (ok. 2,8 mln lat temu – ok. 10 tys. lat temu)	56
Neolit – młodsza epoka kamienia (ok. 10 tys. lat temu – ok. 4 tys. lat temu)	56
Starożytność (ok. IV tys. p.n.e.–V w. n.e.)	57
Średniowiecze (koniec V w. n.e.–poł. XV w. n.e.)	57
Nowożytność (poł. XV w.–poł. XIX w.)	59

Współczesność (poł. XIX w.–XXI w.)	59
Zakończenie	60
Energia i makroskładniki <i>Damian Parol</i>	60
Energia	60
Białka	65
Węglowodany	70
Błonnik	73
Tłuszcze	75
Witaminy <i>Paweł Szewczyk, Damian Parol</i>	79
Witaminy z grupy B	80
Witamina B ₁ – tiamina	81
Witamina B ₂ – ryboflawina	81
Witamina B ₃ /PP – niacyna	82
Witamina B ₅ – kwas pantotenowy	82
Witamina B ₆ – pirydoksyna	83
Witamina B ₁₂ – kobalamina	83
Foliany – kwas foliowy, witamina B ₉	85
Witamina C – kwas askorbinowy	85
Witamina A – retinol, β-karoten	86
Witamina D – cholekalcyferol, ergokalcyferol	87
Witamina E	88
Witamina K – fitochinon, menachinon	89
Składniki mineralne <i>Urszula Somow, Damian Parol</i>	90
Wapń	90
Fosfor	91
Magnez	92
Żelazo	93
Cynk	95
Miedź	96
Jod	96
Selen	97
Fluor	98
Sód	99
Potas	101
Piramida Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej <i>Mirostaw Jarosz, Ewa Rychlik</i>	103
Nowelizacja Piramidy i zasad zdrowego żywienia	105
Warzywa i owoce	107
Produkty zbożowe	108
Produkty mleczne	109
Mięso, ryby, jaja, nasiona roślin strączkowych	110
Tłuszcze	112
Orzechy i nasiona	113
Sól, zioła i przyprawy	113
Cukier i słodyczne	114
Napoje	115
Alkohol	116
Podsumowanie	117

Kontrowersje w żywieniu	117
Diety roślinne <i>Urszula Somow, Damian Parol</i>	117
Gluten <i>Damian Parol</i>	122
Wpływ mleka i przetworów mlecznych na zdrowie <i>Damian Parol</i>	125
Dieta paleo <i>Paweł Szewczyk, Damian Parol</i>	133
Superfoods <i>Urszula Somow</i>	137
Medycyna kulinarna <i>Alicja Baska</i>	140
Co to jest medycyna kulinarna? – definicja, cele i założenia	140
Edukacja żywieniowa na uczelniach medycznych	141
Medycyna kulinarna w praktyce – studium przypadków	142
Miejsce medycyny kulinarnej w systemie ochrony zdrowia	145
Żywnienie osób aktywnych fizycznie i sportowców <i>Damian Parol, Urszula Somow,</i> <i>Paweł Szewczyk</i>	146
Żapotrzebowanie na energię u sportowców	146
Żapotrzebowanie na białko u osób aktywnych	149
Węglowodany w diecie osób aktywnych	151
Nawodnienie	153
Żywnienie okolowysiłkowe	154
Suplementy stosowane w sporcie	155
Zmiana komponentów ciała – odchudzanie a odtłuszczanie <i>Damian Parol,</i> <i>Paulina Bernatek</i>	157
Ocena postępów przy zmianach komponentów masy ciała	160
Trening podczas zmiany komponentów ciała	161
Dieta podczas zmiany komponentów ciała	164
Podsumowanie	166
Piśmiennictwo	166
 Rozdział 4. Uzależnienia	 175
Uzależnienia biochemiczne	175
Alkohol i styl życia <i>Magdalena Wilk, Bartosz Łoza</i>	175
Substancje psychoaktywne <i>Bartosz Łoza</i>	180
Nikotynizm <i>Krzysztof Królikowski</i>	184
Uzależnienia behawioralne /nawyki cywilizacyjne	193
Wstęp <i>Bartosz Łoza</i>	193
Kompulsyjne zaangażowanie. Od przepracowania do wypalenia <i>Bartosz Łoza</i>	194
Internet <i>Maja Herman</i>	198
Uzależnienie od gier i hazardu <i>Piotr Matyja</i>	202
Hedonizm <i>Katarzyna Bobrowska-Jabłońska</i>	205
Uzależnienie od sprawności <i>Olga Łoza</i>	208
Kompulsyjne zachowania związane z prokreacją <i>Maja Herman</i>	214
Inne nawyki. Przynależność pokoleniowa <i>Bartosz Łoza, Piotr Smolaga</i>	218
Zaburzenia odżywiania	221
Pierwotne zaburzenia odżywiania <i>Maja Herman</i>	221
Wtórne zaburzenia odżywiania <i>Małgorzata Reszczyńska</i>	225
Wpływ cywilizacyjny na zaburzenia emocjonalne i behawioralne u dzieci <i>Ewa Racicka-Pawlukiewicz</i>	231

Teoria przywiązania	231
Rozwód rodziców	232
Zatrudnienie rodziców	233
Podsumowanie	235
Piśmiennictwo	235
Rozdział 5. Czynniki środowiskowe <i>Barbara Piekarska, Bolesław K. Samoliński</i> ...	243
Zanieczyszczenia powietrza	244
Źródła zanieczyszczeń i ich klasyfikacja	244
Toksyczne pyły i smog	246
Jakość powietrza w Polsce	247
Zanieczyszczenia wody	249
Źródła zanieczyszczeń i ich wpływ na człowieka	250
Zanieczyszczenia gleb	252
Substancje chemiczne w glebie	253
Metale ciężkie	255
Zagrożenia dla zdrowia	255
„Metale śmierci”	256
Piśmiennictwo	258
Rozdział 6. Dobrostan psychiczny	261
Równowaga psychiczna – czy wiesz, jak o nią zadbać? <i>Aleksandra Urbaszek</i>	261
Przekonania jako źródło	262
Ucisz swojego wewnętrznego krytyka	264
Perfekcjonizm to niekoniecznie zaleta	264
Odkryj, kiedy, tak naprawdę, czułeś się szczęśliwy	266
Obudź w sobie wdzięczność	267
Uważność	267
Twórz dobre cele	268
Lista priorytetów	269
Podsumowanie	270
Jak radzić sobie ze stresem? <i>Aleksandra Urbaszek</i>	271
Jak sami podtrzymujemy negatywne skutki stresu i jak bardziej konstruktywnie możemy sobie z nim radzić?	271
Zmień swoje myślenie o stresie	272
Jak działać w stresie, by działać efektywnie?	273
Przed wszystkim oceń sytuację	273
Działaj, gdy coś zależy od ciebie, akceptuj to, czego nie możesz zmienić	274
Bądź tu i teraz	275
Szukaj wsparcia i pomagaj innym	275
Jak pomóc tym, którzy się stresują?	276
Cywilizacyjne zaburzenia emocji	278
Zaburzenia depresyjne <i>Bartosz Łoza</i>	278
Zaburzenia okołodepresyjne <i>Bartosz Łoza</i>	285
Motywacja i kontakt z pacjentem <i>Paulina Bernatek, Zbigniew Kowalski</i>	290

Skąd się bierze motywacja do działania? Jak może wyglądać motywacja do leczenia w relacji z pacjentem?	290
Motywacja a nagrody	295
Tajemnice relacji z pacjentem	296
Wyznaczanie celów metodą SMART	299
Piśmiennictwo	302
Rozdział 7. Zdrowie seksualne <i>Zbigniew Lew-Starowicz</i>	307
Zdrowie seksualne i reprodukcyjne	307
Wybrane aspekty promocji zdrowia seksualnego	309
Zakończenie	311
Zaburzenia erekcji	311
Zapobieganie zaburzeniom erekcji	312
Przyczyny zaburzeń erekcji	313
Badania diagnostyczne	314
Typologia zaburzeń erekcji	314
Leczenie zaburzeń erekcji	315
Rola seksu dla zdrowia psychicznego	315
Zmiany postaw wobec roli seksu dla zdrowia psychicznego	317
Seks a zdrowie psychiczne: typowe warianty	317
Seksualne przyczyny zaburzeń zdrowia psychicznego	318
Czy można być zdrowym psychicznie bez seksu?	319
Piśmiennictwo	320
Rozdział 8. Starzenie się	321
Niedobory żywieniowe <i>Maria Łukasiewicz, Emilian Snarski</i>	321
Niedożywienie w wieku podeszłym – problem większy, niż się wydaje	321
Niedożywienie – definicja	322
Niedożywienie – metody oceny stanu odżywienia	323
Niedożywienie w wieku podeszłym – główne przyczyny	324
Niedożywienie w wieku podeszłym – możliwości terapeutyczne	325
Profity z prewencji oraz leczenia niedożywienia	326
Aspekty etyczne	327
Słońce i skóra <i>Dominika Dąbrowska</i>	327
Budowa skóry	327
Starzenie się skóry	329
Promieniowanie UV	330
Fotostarzenie	331
Skóra jako narząd immunologiczny	332
Nowotwory skóry	332
Zapobieganie	333
Choroby przewlekłe <i>Dariusz Garecki, Dominika Dąbrowska</i>	334
Statystyka	334
Choroby przewlekłe – cele	336
Problem wielu schorzeń u jednego pacjenta	337
Piśmiennictwo	340

Rozdział 9. Zdrowa ONA	343
Pozycja społeczna kobiet <i>Anna Adamska-Wetnicka, Marcin Wetnicki</i>	343
Feminizm w teorii	344
Polski feminizm w praktyce	344
Kobieta w modelu rodziny	345
Podsumowanie	346
Badania skriningowe <i>Anna Adamska-Wetnicka</i>	347
Nowotwory u kobiet	347
Badania skriningowe u kobiet w ciąży	352
Prewencja sercowo-naczyniowa	353
Osteoporoza	353
Podsumowanie	354
Szczepienia	354
Strategia kokonowa szczepień ochronnych <i>Aneta Nitsch-Osuch</i>	354
Szczepionka przeciwko wirusowi brodawczaka ludzkiego <i>Ewa Zwolińska, Aneta Nitsch-Osuch</i>	362
Żywnienie kobiet w okresie ciąży i laktacji <i>Małgorzata Jackowska, Damian Parol</i>	363
Cięża	363
Laktacja	367
Piśmiennictwo	371
Rozdział 10. Zdrowy ON	375
Pozycja społeczna mężczyzny <i>Marcin Wetnicki</i>	375
Teoretycznie o społeczeństwie	376
Mężczyzna w tradycyjnym i partnerskim modelu rodziny	377
Praktyczne implikacje oczekiwań społecznych	378
Podsumowanie	379
Badania skriningowe <i>Marcin Wetnicki</i>	380
Męska onkologia	381
Skrining kardiologiczno-metaboliczny	383
Skrining w kierunku POChP	385
Podsumowanie	386
Zdrowy mężczyzna i szczepienia ochronne <i>Ewa Zwolińska, Aneta Nitsch-Osuch</i>	387
Styl życia podróżnika – jak bezpiecznie połączyć pasję i zdrowie	387
Jak przygotować się do podróży?	387
Szczepienia przed podróżą	388
Piśmiennictwo	397
Rozdział 11. Zdrowe dziecko	401
Poczęcie i kalendarz kontrolny <i>Anna Adamska-Wetnicka</i>	401
Opieka przedkonceptyjna	402
Kalendarz badań w ciąży	403
Podsumowanie	406

Szczepienia ochronne	<i>Ewa Talarek, Maria Pokorska-Śpiewak, Magdalena Marczyńska</i>	406
Szczepienia obowiązkowe		409
Szczepienia zalecane		411
Niepożądane odczyny poszczepienne i ruchy antyszczepionkowe		413
Żywnienie niemowląt, dzieci i młodzieży	<i>Katarzyna Wolnicka, Anna Taraszewska</i>	415
Żywnienie niemowląt i małych dzieci		415
Wybrane produkty w żywieniu dzieci		419
Prawidłowe żywienie dzieci starszych i młodzieży (4–18 lat)		421
Zasady zdrowego żywienia związane z Piramidą Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej Dzieci i Młodzieży wraz z komentarzem		426
Suplementacja diety dzieci zdrowych		429
Problem nadwagi i otyłości wśród dzieci i młodzieży a zdrowie publiczne		431
Aktywność fizyczna dziecka	<i>Ewa Wujek-Krajewska</i>	434
Piśmiennictwo		437
Rozdział 12. Medycyna stylu życia w prewencji i leczeniu		441
Choroby układu krążenia	<i>Daniel Śliż</i>	441
Epidemiologia		441
Czynniki ryzyka		442
Otyłość	<i>Agnieszka Sosnowska</i>	447
Definicja		447
Metody oceny		448
Epidemiologia		449
Etiologia		449
Otyłość trzewna		450
Choroby związane z otyłością		450
Prewencja otyłości		454
Podsumowanie		455
Medycyna stylu życia w prewencji i leczeniu chorób gastroenterologicznych		
<i>Mirosław Jarosz</i>		455
Częstość występowania i główne przyczyny rozwoju chorób przewodu pokarmowego		455
Żywnienie i styl życia a choroby czynnościowe przewodu pokarmowego		457
Żywnienie i styl życia a choroby organiczne przewodu pokarmowego		459
Medycyna stylu życia w prewencji chorób nowotworowych	<i>Daniel Śliż</i>	462
Definicja		462
Epidemiologia		462
Czynniki ryzyka		464
Modyfikacje stylu życia		464
Składniki protekcyjne		466
Aktywność fizyczna		466
Podsumowanie		466
Insulinooporność, cukrzyca	<i>Wiesława B. Duda-Król</i>	467
Insulinooporność		468
Podsumowanie		474
Prewencja zaburzeń psychicznych	<i>Bartosz Łoza</i>	474
Choroby płuc	<i>Krzysztof Królikowski</i>	476

Spis treści

Medycyna stylu życia w prewencji i leczeniu chorób jamy ustnej	Rafał Dąbrowski	477
Budowa zęba		477
Budowa przyzębia		478
Choroby zębów		480
Choroby dziąseł i przyzębia		481
Profilaktyka		484
Piśmiennictwo		489
Skorowidz		