

SPIS TREŚCI

Wprowadzenie	9
---------------------------	---

Rozdział 1

Doskonalenie organizacyjne ochrony zdrowia	11
1. System ochrony zdrowia, bezpłatne leczenie, priorytety	11
2. Ochrona zdrowia a polityka zdrowotna	16
3. Koordynowana opieka zdrowotna, POZ PLUS	19
4. Medycyna personalizowana	23
5. Podsumowanie	25

Rozdział 2

Promocja zdrowia w zapobieganiu chorobom układu sercowo-naczyniowego ...	26
1. Wstęp	26
2. Promocja zdrowia w prewencji chorób układu krążenia na podłożu wrodzonych wad rozwojowych	28
3. Promocja zdrowia w prewencji schorzeń układu krążenia na tle urazowym	30
4. Promocja zdrowia w prewencji chorób układu krążenia o charakterze zakrzepowo-zatorowym	32
5. Promocja zdrowia w prewencji chorób układu krążenia rozwijających się w przebiegu chorób ogólnoustrojowych	32
6. Promocja zdrowia w prewencji infekcyjnych chorób układu krążenia	33
7. Promocja zdrowia w prewencji chorób układu krążenia rozwijających się w przebiegu miażdżycowej choroby tętnic	36
8. Możliwości poprawy promocji zdrowia sercowo-naczyniowego w populacjach dzieci oraz młodzieży	38
9. Możliwości poprawy promocji zdrowia sercowo-naczyniowego prowadzonej przez podstawową oraz specjalistyczną, kardiologiczną opiekę zdrowotną	39
10. Podsumowanie	40

Rozdział 3

Promocja zdrowia w zapobieganiu i przebiegu cukrzycy typu 2	42
1. Definicja i ogólne dane epidemiologiczne o cukrzycy	42
2. Zasady rozpoznania cukrzycy	44
3. Etiopatogeneza cukrzycy	46
4. Zalecenia żywieniowe w cukrzycy	47
5. Edukacja chorego z cukrzycą	49
6. Podsumowanie	53

Rozdział 4

Wysiłek fizyczny i jego rola w zapobieganiu chorobom	55
1. Wstęp	55
2. Aktywność fizyczna	57
3. Wpływ wysiłku fizycznego na wybrane układy organizmu człowieka	61
3.1. Układ sercowo-naczyniowy	61
3.2. Układ oddechowy	63
3.3. Zmiany w innych układach i narządach	64
4. Aktywność fizyczna w zapobieganiu chorobom	66
5. Układ sercowo-naczyniowy i aktywność fizyczna	67
6. Układ oddechowy a aktywność ruchowa	68
7. Aktywność fizyczna a układ trawienny i metabolizm	69
8. Aktywność ruchowa a układ kostno-stawowy i mięśniowy	70
9. Podsumowanie	71

Rozdział 5

Promocja zdrowia w zapobieganiu chorobom psychicznym	72
1. Wstęp	72
2. Zaburzenia psychiczne	74
3. Promocja zdrowia psychicznego	75
4. Podsumowanie	79

Rozdział 6

Profilaktyka chorób nowotworowych	81
1. Wstęp	81
2. Profilaktyka chorób nowotworowych	83
3. Palenie tytoniu	83
4. Nieprawidłowa masa ciała	84
5. Aktywność fizyczna	85
6. Sposób żywienia	86
7. Spożycie alkoholu	87
8. Ekspozycja na promieniowanie UV	88
9. Czynniki szkodliwe w miejscu pracy	90
10. Hormonalna terapia zastępcza	91

11. Zakażenia wirusowe	91
12. Podsumowanie	93

Rozdział 7

Działania promocyjne w zakresie udzielania pierwszej pomocy	95
--	-----------

Rozdział 8

Promocja zdrowia w zapobieganiu i szerzeniu się chorób zakaźnych

przenoszonych drogą płciową. Działania wobec młodzieży	105
1. Wstęp	105
2. Choroby przenoszone drogą płciową – charakterystyka	106
3. Epidemiologia chorób przenoszonych drogą płciową	108
4. Promowanie zdrowia wśród młodzieży	110
5. Potrzeba promocji zdrowia w zakresie chorób przenoszonych drogą płciową	113
6. Promocja zdrowia, edukacja i profilaktyka dotycząca chorób przenoszonych drogą płciową wśród młodzieży	115
7. Zintegrowane podejście w promocji zdrowia wśród młodzieży z podkreśleniem pozytywnego potencjału	118
8. Archipelag Skarbów® jako przykład programu zdrowotnego opartego na zintegrowanym podejściu do problemów młodzieży	120

Rozdział 9

Promocja zdrowia w chorobach alergicznych	123
1. Wstęp	123
2. Promocja zdrowia, profilaktyka i prewencja w chorobach alergicznych ...	123
2.1. Promocja zdrowia	124
2.2. Prewencja	124
2.3. Profilaktyka	125
3. Patomechanizm powstawania alergii	126
4. Podział alergii (rodzaje)	128
5. Alergiczne reakcje krzyżowe	129
6. Choroby alergiczne	130
7. Działania profilaktyczne (promocyjne) w alergii	131
8. Immunoterapia swoista	134
9. Podsumowanie	134

Rozdział 10

Promocja zdrowia w zapobieganiu wypadkom	136
1. Wstęp	136
2. Promocja zdrowia	137
3. Profilaktyka	139
3.1. Cel i poziomy profilaktyki	139

4. Zagrożenia komunikacyjne	143
5. Wypadki	145
5.1. Statystyki wypadków	147
5.2. Ogólna charakterystyka uwarunkowań najczęściej występujących rodzajów wypadków	151
6. Podsumowanie	152

Rozdział 11

Promocja zdrowia w zakresie prawidłowego żywienia osób w wieku

starszym	155
1. Wstęp	155
2. Zmiany fizjopatologiczne w okresie starzenia	157
3. Zmiany w przewodzie pokarmowym	158
4. Zasady prawidłowego żywienia seniorów	160
5. Składniki energetyczne w diecie	160
5.1. Węglowodany	160
5.2. Tłuszcze	161
5.3. Białka	161
6. Niedobory witamin i składników mineralnych	162

Rozdział 12

Promocja zdrowia w zakresie zapobiegania nadużywaniu antybiotyków

Rozdział 13

Znaczenie higieny w profilaktyce chorób zakaźnych