

Spis treści

Autorzy	5	ABI a ryzyko sercowo-naczyniowe	72
Do Czytelnika	21	Metody redukcji	75
<i>Malwina Jabczuga-Gębalska, Piotr Podolec</i>		Wzrost stężenia kreatyniny i zmniejszone przesączanie	
Polskie Forum Profilaktyki pod lupą filologa i lekarza	21	kłębuszkowe – metody ich pomiaru oraz związek	
		z ryzykiem sercowo-naczyniowym 77	
		<i>Ewa Wieczorek-Surdacka, Władysław Sułowicz</i>	
Część IX	25	Przewlekła choroba nerek – epidemiologia, kryteria	
Polskie Forum Profilaktyki Chorób Układu		rozpoznania i klasyfikacja	77
Krążenia 2005–2010	27	Metody pomiaru GFR	79
Działalność Polskiego Forum Profilaktyki Chorób		PChN a ryzyko sercowo-naczyniowe	81
Układu Krążenia w latach 2008–2010	41	Albuminuria – metody oznaczania, związek z ryzykiem	
Regulamin Polskiego Forum Profilaktyki Chorób		sercowo-naczyniowym, postępowanie	89
Układu Krążenia	47	<i>Bogdan Solnica</i>	
		Wprowadzenie	89
Część X	51	Patofizjologia	89
Europejska Deklaracja na rzecz Zdrowia Serca –		Laboratoryjna ocena albuminurii	90
Wielkie wyzwanie dla Polski i Europy	53	Wybór testu	90
<i>Andrzej Rynkiewicz</i>		Zagadnienia przedanalityczne	90
Europejska Deklaracja na rzecz Zdrowia Serca	54	Metodyka oznaczania albuminy w moczu	91
Główne programy interwencyjne w dziedzinie prewencji		Interpretacja wyników	92
chorób układu sercowo-naczyniowego w ramach		Wykorzystanie oceny albuminurii w codziennej praktyce	
Narodowego Programu POLKARD w latach 2003–2009	57	klinicznej	93
<i>Tomasz Zdrojewski, Marek Naruszewicz,</i>		Zmniejszanie wydalania albuminy	94
<i>Małgorzata Kozłowska-Wojciechowska, Zofia Słoińska, Wojciech Drygas</i>		Koncepcja sztywności tętnic w prewencji chorób	
Program Szansa dla Młodego Serca – SMS	57	sercowo-naczyniowych	95
Program Polkard-Media: „Pamiętaj o Sercu”	58	<i>Grzegorz Kopeć, Mateusz Podolec, Hanna Dziedzic, Bartosz Sobieć,</i>	
Polski Projekt 4 Miast i Polski Projekt 400 Miast	60	<i>Piotr Podolec</i>	
Podsumowanie	60	Wprowadzenie	95
Przerost lewej komory serca – metody pomiaru, związek		Podstawowe modele układu tętniczego	95
z ryzykiem sercowo-naczyniowym, metody redukcji	63	Determinanty sztywności tętnic	96
<i>Paweł Rostoff, Andrzej Gackowski</i>		Sztywność aorty – konsekwencje hemodynamiczne	
Wprowadzenie	63	i wpływ na rokowanie	96
Badanie echokardiograficzne	64	Metody oceny sztywności tętnic	97
Rezonans magnetyczny	65	Sztywność aorty a czynniki ryzyka chorób	
Wskaźnik kostka–ramię – metody pomiaru, związek		sercowo-naczyniowych i miażdżycy	98
z ryzykiem sercowo-naczyniowym, metody redukcji	71	Wartości referencyjne	99
<i>Łukasz Klima, Aleksander Kusiak, Danuta Czarnecka</i>		Ciśnienie centralne – metody pomiaru, związek	
Wstęp	71	z ryzykiem sercowo-naczyniowym, metody redukcji	101
Technika badania	71	<i>Piotr Jankowski, Hanna Dziedzic, Kalina Kawecka-Jaszcz</i>	
		Wprowadzenie	101

Różnica między ciśnieniem obwodowym i centralnym	101	Dane epidemiologiczne dotyczące nikotynizmu w Polsce	163
Znaczenie kliniczne ciśnienia centralnego	103	<i>Tomasz Zdrojewski, Piotr Bandosz, Łukasz Balwicki</i>	
Metody pomiaru centralnego ciśnienia tętniczego	104	Zniekształcone myślenie w uzależnieniu od tytoniu	167
Wpływ zmiany stylu życia na ciśnienie centralne	105	<i>Marta Irena Porębiak, Witold Zatoński</i>	
Wpływ leków hipotensyjnych na obwodowe i centralne ciśnienie tętnicze	106	Wprowadzenie	167
Podsumowanie	108	Psychoanalityczna koncepcja osobowości	167
Część XI	111	Mechanizmy obronne zniekształcające myślenie w uzależnieniu	167
Program szczepień ochronnych na rok 2011	113	Mechanizm utrzymywania zniekształceń myślenia	168
I.A. Szczepienia obowiązkowe dzieci i młodzieży według wieku	113	Zalecenia terapeutyczne	169
I.B. Szczepienia obowiązkowe osób narażonych w sposób szczególny na zakażenie	115	Bierne i aktywne palenie upośledza biologiczną aktywność śródbłonkowych komórek macierzystych w naprawie funkcji śródbłonna	171
II. Szczepienia zalecane	116	<i>Marek Naruszewicz</i>	
III. Informacje uzupełniające	118	Palenie tytoniu a krzepnięcie krwi	173
Szczepienia u dzieci – mity i fakty	123	<i>Anetta Undas</i>	
<i>Hanna Czajka</i>		Wprowadzenie	173
Mity	123	Fibrynogen/fibryna	173
Fakty	123	Płytki krwi	174
Program Szczepień Ochronnych	124	Czynnik tkankowy	175
Szczepienia u pacjentów z chorobami układu krążenia	129	Czynniki modyfikujące prozakrzepowy wpływ palenia tytoniu	175
<i>Anna Tyrka, Grzegorz Kopeć, Piotr Podolec</i>		Podsumowanie	175
Epidemiologia	129	Palenie tytoniu a rozwój i postęp przewlekłych powikłań cukrzycy	177
Szczepienia przeciw pneumokokom	129	<i>Elżbieta Kozek</i>	
Szczepienia przeciw grypie	130	Otępienie – nikotyna zapobiega czy przyspiesza?	179
Zalecenia Towarzystw Naukowych dotyczące szczepień przeciwko grypie i pneumokokom w prewencji chorób układu krążenia	131	<i>Grzegorz Opala, Joanna Siuda</i>	
Warunki prawne szczepień ochronnych	133	Wpływ palenia tytoniu na stan zdrowia dzieci i młodzieży	181
<i>Rafał Kubiak</i>		<i>Jerzy Stańczyk</i>	
Historia rozwiązań prawnych	133	Palenie papierosów – profilaktyka i leczenie w praktyce lekarza rodzinnego	183
Rodzaje szczepień	135	<i>Artur Mierzecki, Maciej Godycki-Ćwirko, Barbara Wrzeciono, Magdalena Miączyńska</i>	
Postępowanie szczepieniowe	138	Wprowadzenie	183
Obowiązek sprawozdawczy	149	Dane ogólne	183
Obowiązek zgłoszenia niepożądanego odczynu poszczepiennego	150	Interwencje antytytoniowe	183
Część XII	151	Podsumowanie	185
Wytoczne Polskiego Forum Profilaktyki dotyczące palenia tytoniu	153	Psychoterapia w leczeniu zespołu uzależnienia od tytoniu	187
<i>Kalina Kawecka-Jaszcz, Piotr Jankowski, Piotr Podolec, Grzegorz Kopeć, Marek Naruszewicz, Grzegorz Opala, Maciej Godycki-Ćwirko, Elżbieta Kozek, Jerzy Stańczyk, Anetta Undas, Andrzej Pająk, Danuta Czarnecka, Tomasz Zdrojewski, Magdalena Cedzyńska, Jacek Sieradzki, Witold Zatoński</i>		<i>Barbara Bętkowska-Korpala, Józef Krzysztof Gierowski</i>	
Nikotynizm – zarys problemu i leczenie	155	Czy w starszym wieku warto zerwać z nałogiem palenia?	191
<i>Piotr Jankowski, Kalina Kawecka-Jaszcz</i>		<i>Barbara Gryglewska</i>	
Epidemiologia i zagrożenie	155	Częstość palenia wśród osób w starszym wieku	191
Postępowanie nefarmakologiczne oraz farmakoterapia	157	Palenie a ryzyko incydentów naczyniowych u osób w starszym wieku	191
Palenie bierne	160	Palenie a zagrożenie schorzeniami niezależnymi od miażdżycy	192
		Palenie a długość życia	192
		Palenie a pomyślne starzenie	192
		Korzyści i możliwości zaprzestania palenia w starszym wieku	192
		Podsumowanie	193

Nowelizacja ustaw o ochronie zdrowia przed następstwami używania tytoniu i wyrobów tytoniowych – istotne wydarzenie w zakresie zdrowia publicznego w Polsce	195
<i>Jacek Jassem</i>	

Część XIII 197

Wytyczne Polskiego Forum Profilaktyki dotyczące nadwagi i otyłości	199
<i>Barbara Zahorska-Markiewicz, Piotr Podolec, Grzegorz Kopeć, Wojciech Drygas, Maciej Godycki-Ćwirko, Grzegorz Opala, Elżbieta Kozek, Tomasz Zdrojewski, Andrzej Pająk, Anetta Undas, Maciej Malecki, Danuta Czarnecka, Marek Naruszewicz, Jerzy Stańczyk, Jacek Sieradzi</i>	

Otyłość jako czynnik ryzyka chorób układu krążenia	201
<i>Barbara Zahorska-Markiewicz</i>	

Epidemiologia	201
Wpływ otyłości na układ krążenia	201
Kontrowersje wokół leczenia dietetycznego	202
Farmakoterapia	203

Rozpowszechnienie nadwagi i otyłości w Polsce i na świecie	207
<i>Piotr Podolec, Grzegorz Kopeć</i>	

Wstęp	207
Nadwaga i otyłość na świecie	207
Nadwaga i otyłość w Polsce	207

Otyłość i zespół metaboliczny u dzieci i młodzieży – epidemiologia, klasyfikacja i leczenie.	209
<i>Ewa Malecka-Tendera, Agnieszka Zachurczok-Buczyńska</i>	

Epidemiologia	209
Przyczyny otyłości	209
Powikłania otyłości. Zespół metaboliczny	210
Diagnostyka otyłości i jej powikłań	212
Leczenie otyłości i jej powikłań	214

Otyłość dzieci i młodzieży – przyczyny, sposoby oceny i metody zapobiegania	223
<i>Anna Obuchowicz</i>	

Przyczyny występowania otyłości u dzieci i młodzieży	223
Diagnostyka otętego dziecka i sposoby oceny stopnia otyłości	225
Metody zapobiegania otyłości w populacji wieku rozwojowego	226

Otyłość istotnym czynnikiem ryzyka w medycynie okołoperacyjnej	229
<i>Janusz Andres</i>	

Nadwaga i otyłość z punktu widzenia profilaktyki i leczenia nadciśnienia tętniczego	231
<i>Danuta Pupek-Musialik, Paweł Bogdański</i>	

Epidemia otyłości – znaczenie dla zdrowia publicznego	231
Znaczenie otyłości i nadwagi w rozwoju nadciśnienia tętniczego	232
Profil zmian hemodynamicznych u chorych z otyłością	232
Patogeneza nadciśnienia tętniczego związanego z otyłością	233

Zwiększenie retencji sodu w nerkach	233
Wpływ produktów tkanki tłuszczowej	234
Zmniejszenie masy ciała jako skuteczna prewencja rozwoju nadciśnienia tętniczego	235

Podejście do pacjenta z nadciśnieniem i otyłością – strategia oparta na ocenie globalnego ryzyka sercowo-naczyniowego	236
---	-----

Zmniejszenie masy ciała – podstawa niefarmakologicznego leczenia nadciśnienia tętniczego u osób otyłych	237
---	-----

Wybór optymalnej terapii u chorych z otyłością	237
--	-----

Zespół bezdechu sennego a choroby układu krążenia	241
<i>Jacek Wolf, Krzysztof Narkiewicz</i>	

Wstęp	241
Związek bezdechu sennego z chorobami układu krążenia	241
Nadciśnienie tętnicze i bezdech senny	241
Powikłania narządowe bezdechu sennego	243
Podsumowanie	244

Otyłość a depresja	247
<i>Dominika Dudek, Rafał Jaeschke</i>	

Farmakoterapia otyłości w praktyce klinicznej.	251
<i>Katarzyna Cyganek, Maciej Malecki</i>	

Trening zdrowotny w profilaktyce i leczeniu otyłości	253
<i>Wojciech Drygas, Karolina Kucharczyk, Joanna Ruszkowska</i>	

Diety odchudzające – rodzaje i bezpieczeństwo	257
<i>Longina Kłosiewicz-Latoszek</i>	

Diety niskoenergetyczne	257
Diety bardzo niskoenergetyczne	258
Diety o niskim indeksie glikemicznym	258
Diety jednoskładnikowe	258
Dieta białkowo-tłuszczowa	258
Diety rozdzielne	259
Głodówka	259
Korzyści redukcji masy ciała	259

Rola psychoterapii w leczeniu otyłości	261
<i>Monika Bąk-Sosnowska</i>	

Leczenie kompleksowe	261
Istota psychoterapii	261
Perspektywa pacjenta	262
Perspektywa leczącego	268
Znaczenie relacji	270
Podsumowanie	271

Chirurgiczne leczenie otyłości	273
<i>Mariusz Wyleżół, Krzysztof Paśnik</i>	

Wprowadzenie	273
Epidemiologia	273
Kwalifikacja do leczenia operacyjnego	273
Metody chirurgicznego leczenia otyłości	274
Wyniki	277
Podsumowanie	277

Część XIV 279

Wytyczne Polskiego Forum Profilaktyki dotyczące zasad prawidłowego żywienia 281

Longina Kłosiewicz-Latoszek, Wiktor B. Szostak, Piotr Podolec, Grzegorz Kopeć, Andrzej Pająk, Elżbieta Kozek, Marek Naruszewicz, Jerzy Stańczyk, Grzegorz Opala, Adam Windak, Tomasz Zdrojewski, Wojciech Drygas, Tomasz Klupa, Anetta Undas, Danuta Czarnecka, Jacek Sieradzki

Żywność a choroby sercowo-naczyniowe 283

Longina Kłosiewicz-Latoszek, Wiktor B. Szostak

Zmiany sposobu żywienia w Polsce 285

Poprawa żywienia w świetle Europejskiej Karty

Walki z Otyłością 289

Mirosław Jarosz

Jak ocenić zapotrzebowanie energetyczne organizmu i utrzymać zrównoważony bilans energetyczny? 295

Marian Grzymisławski

Dieta w leczeniu hipercholesterolemii – czy może konkurować z leczeniem farmakologicznym? Znaczenie kwasów tłuszczowych 297

Barbara Cybulska

Masło czy margaryna, czyli czym smarować? 301

Małgorzata Kozłowska-Wojciechowska

Dlaczego syntetyczne witaminy nie spełniły pokładanych nadziei w prewencji wtórnej choroby niedokrwiennej serca? 303

Marek Naruszewicz

Produkty niskokaloryczne i słodziki – czy możemy bezpiecznie stosować? 305

Hanna Kunachowicz, Beata Przygoda

Substancje słodzące 306

Alkohole wielowodorotlenowe (poliole, polialkohole) 307

Intensywne substancje słodzące 310

Bezpieczeństwo zdrowotne substancji słodzących 313

Podsumowanie 314

Zasady odżywiania ciężarnych 317

Dorota Szostak-Węgierek

Dbaj o różnorodność spożywanych produktów 317

Dbaj o prawidłowy przyrost masy ciała 317

Produkty zbożowe powinny być dla Ciebie głównym źródłem kalorii 317

Spożywaj codziennie 3–4 duże szklanki chudego mleka (1 szklanka = 250 ml) 318

Mięso spożywaj codziennie, ale z umiarem 319

Spożywaj codziennie dużo warzyw i owoców 319

Ograniczaj spożycie tłuszczów, w szczególności zwierzęcych, a także produktów zawierających cholesterol i izomery *trans* nienasyconych kwasów tłuszczowych 319

Zachowaj umiar w spożyciu cukru i słodczy 320

Ograniczaj spożycie soli 320

Zrezygnuj z alkoholu. Ogranicz spożycie kawy i mocnej herbaty 320

Żywność dzieci a ryzyko rozwoju miażdżycy – ze szczególnym uwzględnieniem roli tłuszczu i białka 321

Piotr Socha, Aldona Wierzbicka, Jerzy Socha

Wstęp 321

Czynniki ryzyka rozwoju otyłości u dzieci a miażdżycą u dorosłych 322

Miażdżycy u dzieci 322

Jak powinna wyglądać dieta małego dziecka? 323

Programowanie metaboliczne 324

Szczególne problemy w żywieniu dzieci populacji polskiej 326

Leczenie otyłości u dzieci jako metoda profilaktyki miażdżycy 326

Podsumowanie 327

Dieta w nadciśnieniu tętniczym 329

Anna Posadzy-Malaczyńska, Jerzy Gluszek

Redukcja masy ciała 329

Ograniczenie spożycia alkoholu 330

Sód w diecie 330

Zwiększenie spożycia potasu 331

Inne modyfikacje diety 331

Odżywianie u osób trenujących, napoje energetyczne – wskazania i skuteczność 335

Krzysztof Klukowski

Wprowadzenie 335

Środki stosowane we wspomaganiu zdolności wysiłkowych 336

Wpływ diety na farmakokinetykę leków 341

Mirosław Jarosz, Katarzyna Wolnicka

Wprowadzenie 341

Wpływ składników diety na wchłanianie leków 341

Wpływ składników diety na metabolizm leków 343

Wpływ leków na metabolizm składników żywności 344

Antagonistyczne i synergiczne działanie składników diety i leków 344

Badania częstości występowania ryzyka interakcji pomiędzy składnikami żywności a lekami 344

Żywność zmodyfikowana genetycznie 347

Aldona Dembińska-Kieć

Co stanowi przyczynę kontrowersji? 347

Kakao i napoje typu cola a prewencja chorób układu krążenia 349

Magdalena Makarewicz-Wujec

Kakao 349

Napoje typu cola 350

Zdrowotne właściwości herbaty 351

Artur Mamcarz

Historia i rodzaje herbaty 351

Właściwości biologiczne, potencjał antyoksydacyjny, efekty kliniczne 351

Mała czarna – nie taka „straszna” 353

Daniel Śliż, Artur Mamcarz

Wprowadzenie 353

Odrobina chemii w kawie 353

Kawa a metabolizm 354

Kawa a układ krążenia	354	Hipercholesterolemia rodzinna	389
Kawa a układ nerwowy	354	<i>Agnieszka Węgrzyn, Paweł Lewandowski, Marta Taszner,</i>	
Podsumowanie	354	<i>Marcin Gruchała, Andrzej Rynkiewicz</i>	
Dlaczego w polskich szkołach nie powinna		Wprowadzenie	389
być sprzedawana żywność typu <i>fast food</i>?	357	Epidemiologia	389
<i>Dorota Szostak-Węgierek, Barbara Cybulska, Tomasz Zdrojewski,</i>		Patogeneza i objawy	389
<i>Grzegorz Kopeć, Piotr Podolec</i>		Rozpoznanie	390
Wprowadzenie	357	Opieka medyczna	391
Czynniki ryzyka chorób sercowo-naczyniowych u dzieci –		Leczenie	391
kryteria rozpoznania i rozpowszechnienie	357	Kobiety w ciąży	393
Dlaczego żywność typu <i>fast food</i> jest szkodliwa?	358	Podsumowanie	393
Działania na rzecz zmian sposobu żywienia u dzieci	360	Lipoproteiny o wysokiej gęstości (HDL)	
Żywność dzieci i młodzieży w dokumentach europejskich		i ich antymiażdżycowe działanie.	
oraz narodowym programie POLKARD	360	Hipo- i hiperalfalipoproteinemia	395
Podsumowanie	361	<i>Grażyna Nowicka</i>	
Porady dietetyka	363	Wprowadzenie	395
<i>Rozmowa z mgr Heleną Ciborowską, wiceprezes</i>		HDL – budowa i metabolizm	395
<i>Polskiego Towarzystwa Dietetyki</i>		HDL a rozwój miażdżycy. Mechanizm antyaterogennego	
Lekarz rodzinny a poradnictwo dietetyczne – brak czasu		działania HDL	397
i przygotowania	365	Podwyższone stężenie HDL-cholesterolu – istotny	
<i>Rozmowa z prof. dr. hab. med. Wiktorem B. Szostakiem</i>		element antyaterogennego profilu lipoprotein	398
<i>z Instytutu Żywności i Żywienia w Warszawie</i>		Hiperalfalipoproteinemia	399
		Hipoalfalipoproteinemia	400
		Podsumowanie	401
Część XV	367	Niefarmakologiczne leczenie dyslipidemii	403
Wytyczne Polskiego Forum Profilaktyki dotyczące		<i>Małgorzata Kozłowska-Wojciechowska</i>	
dyslipidemii	369	Wprowadzenie	403
<i>Barbara Cybulska, Wiktor B. Szostak, Piotr Podolec,</i>		Terapeutyczny styl życia	403
<i>Grzegorz Kopeć, Marek Naruszewicz, Anetta Undas, Elżbieta Kozek,</i>		Przeciwwątpliwe działanie fibratów wzmacnia	
<i>Tomasz Zdrojewski, Wojciech Drygas, Maciej Godycki-Ćwirko,</i>		ich rolę w monoterapii dyslipidemii	407
<i>Andrzej Pająk, Danuta Czarnecka, Jerzy Stańczyk, Grzegorz Opala,</i>		<i>Marek Naruszewicz</i>	
<i>Tomasz Grodzicki</i>		Nowe leki w terapii hipolipemizującej	409
Dyslipidemia jako ważny czynnik ryzyka chorób		<i>Piotr Podolec, Grzegorz Kopeć</i>	
sercowo-naczyniowych	373	Ezetymib	409
<i>Barbara Cybulska, Wiktor B. Szostak</i>		Wielonienasycone kwasy tłuszczowe omega-3	410
Lipoproteiny w aterogenezie	373	Wielokierunkowe działanie fibratów – badanie	
Rozpoznawanie dyslipidemii	373	ACCORD-LIPID oraz ACCORD-EYE	411
Podziały kliniczne	374	Złożona terapia hipolipemizująca	413
Docelowe stężenie lipidów	376	<i>Longina Kłosiewicz-Latoszek</i>	
Leczenie dietetyczne	376	Wprowadzenie	413
Leczenie farmakologiczne	377	Statyna i ezetymib	413
Skuteczność farmakoterapii w badaniach		Statyna i żywice jonowymiennne	414
klinicznych	380	Statyna i fibrat	414
Epidemiologia zaburzeń lipidowych w Polsce	383	Statyna i kwas nikotynowy	415
<i>Tomasz Zdrojewski, Grażyna Broda</i>		Statyna i kwasy tłuszczowe omega-3	415
Wprowadzenie	383	Inne połączenia	415
Główne projekty epidemiologiczne w ramach		Podsumowanie	415
Narodowego Programu POLKARD i ich wyniki		Bezpieczeństwo stosowania statyn i fibratów –	
w zakresie zaburzeń lipidowych	383	uwagi praktyczne	417
Podsumowanie	384	<i>Krzysztof J. Filipiak</i>	
Genetyczne uwarunkowania zaburzeń lipidowych	385		
<i>Maciej T. Małecki, Dariusz Moczulski</i>			
Monogenowe formy zaburzeń lipidowych	385		
Wielogenowe formy zaburzeń lipidowych	386		

Postępowanie w dyslipidemii u dzieci. Kiedy diagnozować i jak leczyć?	419	Metody oceny aktywności fizycznej i wydolności fizycznej	447
<i>Dorota Szostak-Węgierek</i>		<i>Hubert Kryzstofiak, Artur Mamcarz, Grzegorz Kopeć, Piotr Podolec</i>	
Leczenie zaburzeń lipidowych w otyłości i zespole metabolicznym	421	Definicje	447
<i>Andrzej Folga, Artur Mamcarz</i>		Metody oceny aktywności fizycznej	447
Jak postępować w dyslipidemii u chorego na cukrzycę?	427	Metody oceny wydolności fizycznej	448
<i>Elżbieta Kozek</i>		Rodzaje treningu i jego wpływ na funkcję układu sercowo-naczyniowego	451
Podsumowanie	428	<i>Krystyna Nazar</i>	
Specyfika leczenia dyslipidemii w przewlekłej chorobie nerek	429	Aktywność fizyczna u osób w podeszłym wieku	455
<i>Andrzej Kraśniak, Andrzej Radziszewski, Władysław Sułowicz</i>		<i>Tomasz Kostka</i>	
Zaburzenia gospodarki lipidowej w przewlekłej chorobie nerek	429	Aktywność ruchowa w prewencji chorób i niepełnosprawności u seniorów	456
Leczenie zaburzeń lipidowych w przewlekłej chorobie nerek	430	Ogólne rekomendacje dotyczące aktywności ruchowej w prewencji i rehabilitacji osób starszych	457
Działania niepożądane i ostrożność w stosowaniu statyn	431	Trening siłowy u osób starszych	457
		Holistyczne podejście do niepełnosprawności w kontekście współistniejących chorób	458
Część XVI	433	Aktywność ruchowa w rehabilitacji osób starszych z chorobami układu krążenia	459
Wytyczne Polskiego Forum Profilaktyki dotyczące aktywności fizycznej	435	Aktywność fizyczna w dzieciństwie i młodości	461
<i>Ryszard Piotrowicz, Piotr Podolec, Grzegorz Kopeć, Wojciech Drygas, Artur Mamcarz, Jerzy Stańczyk, Tomasz Zdrojewski, Elżbieta Kozek, Maciej Godycki-Cwirko, Marek Naruszewicz, Anetta Undas, Andrzej Pająk, Danuta Czarnecka, Grzegorz Opala, Tomasz Grodzicki</i>		<i>Barbara Woynarowska</i>	
Aktywność fizyczna u osób zdrowych	437	Wprowadzenie	461
<i>Wojciech Drygas, Ryszard Piotrowicz, Anna Jegier, Grzegorz Kopeć, Piotr Podolec</i>		Znaczenie i funkcje aktywności fizycznej w dzieciństwie i młodości	461
Wprowadzenie	437	Aktywność fizyczna w różnych okresach rozwoju dziecka	461
Definicje	437	Zalecany poziom aktywności fizycznej	462
Korzyści wynikające z aktywności ruchowej w profilaktyce ChSN	437	Pomiar aktywności fizycznej	462
Korzyści wynikające z aktywności ruchowej u osób bez choroby serca	438	Niedostatki aktywności fizycznej i ich przyczyny oraz skutki	463
Podstawowe zasady dawkowania ćwiczeń fizycznych	438	Rola lekarzy w stymulowaniu aktywności fizycznej dzieci i młodzieży	465
Promowanie i wdrażanie aktywnego fizycznie trybu życia w prewencji pierwotnej chorób sercowo-naczyniowych	439	Podsumowanie	465
Kwalifikacja lekarska do ćwiczeń	440	Aktywność fizyczna – znaczenie w prewencji i leczeniu cukrzycy	467
Najpoważniejsze powikłania zdrowotne i niekorzystne efekty ćwiczeń	440	<i>Elżbieta Kozek</i>	
Zalecenia dotyczące badań przesiewowych	441	Skuteczność aktywności fizycznej w leczeniu otyłości	469
Podsumowanie	441	<i>Barbara Zahorska-Markiewicz</i>	
Aktywność fizyczna u osób z chorobami sercowo-naczyniowymi	443	Zasady rehabilitacji pacjentów z niewydolnością serca	471
<i>Ryszard Piotrowicz, Wojciech Drygas, Grzegorz Kopeć, Piotr Podolec</i>		<i>Kalina Kawecka-Jaszczyk, Anna Stochmal, Katarzyna Styczkiewicz</i>	
Wprowadzenie	443	Definicja rehabilitacji kardiologicznej u chorych z niewydolnością serca	471
Korzyści wynikające z aktywności ruchowej u osób z chorobami serca	443	Rodzaje, tryb, intensywność i czas trwania programów rehabilitacji	471
Kompleksowa rehabilitacja kardiologiczna	444	Ocena wstępna chorego i monitorowanie programu rehabilitacji	472
Leczenie ruchem w codziennej praktyce lekarskiej	445	Efekty rehabilitacji ruchowej	473
Promowanie i wdrażanie aktywnego fizycznie trybu życia u osób z chorobami sercowo-naczyniowymi	445	Podsumowanie	474
		Podstawowe zasady rehabilitacji po udarze mózgu	475
		<i>Dorota Włoch-Kopeć, Agnieszka Słowik</i>	
		Rola wysiłku fizycznego w rehabilitacji kardiologicznej	477
		<i>Piotr Dylewicz, Izabela Przywarska, Sławomira Borowicz-Bieńkowska</i>	

Zasady stosowania ćwiczeń fizycznych u pacjentów w trakcie rehabilitacji kardiologicznej	477
Uwaga końcowa	478
Ryzyko kardiologiczne związane z wysiłkiem fizycznym.	479
<i>Anna Jegier</i>	
Aktywność fizyczna a nagły zgon sercowy u sportowców	481
<i>Krzysztof Klukowski</i>	
Wprowadzenie.	481
Dane ogólne	481
Nagłe zgony młodych sportowców z przyczyn sercowych	482
Nagłe zgony z przyczyn sercowych u sportowców po 35. roku życia	484
Zapobieganie nagłym zgonom sercowym sportowców	484
Telerehabilitacja	487
<i>Ewa Piotrowicz</i>	
Wprowadzenie.	487
Możliwości techniczne	487
Schemat realizacji	487
Na Rynek Marsz!	491
<i>Rozmowa z Robertem Korzeniowskim</i>	
Część XVII	493
Wytoczne Polskiego Forum Profilaktyki dotyczące psychospołecznych czynników ryzyka	495
<i>Andrzej Pająk, Piotr Podolec, Grzegorz Kopeć, Dominika Dudek, Tomasz Zdrojewski, Wojciech Drygas, Anetta Undas, Maciej Godycki-Ćwirko, Jerzy Stańczyk, Elżbieta Kozek, Marek Naruszewicz, Grzegorz Opala, Danuta Czarnecka, Adam Windak</i>	
Psychospołeczne czynniki ryzyka	497
<i>Andrzej Pająk</i>	
Pozycja społeczna a zdrowie.	497
Cechy związane ze stresem psychospołecznym	498
Przyczynowość	499
Interwencja	501
Depresja a choroba niedokrwienna serca	503
<i>Dominika Dudek, Marcin Siwek, Henryk Wysocki</i>	
Wprowadzenie.	503
Rozpoznanie	505
Następstwa współistnienia depresji i choroby niedokrwiennej serca	506
Rozpowszechnienie psychospołecznych czynników ryzyka w Polsce	511
<i>Krzysztof Kozakiewicz</i>	
Wprowadzenie.	511
Wyszkolenie	511
Dochód	512
Status socjoekonomiczny	512
Niski poziom wsparcia społecznego	513
Objawy depresji	513
Podsumowanie	514

Czynniki socjoekonomiczne a podstawowe czynniki ryzyka sercowo-naczyniowego w Polsce. Analiza za pomocą modeli równań strukturalnych	515
<i>Marcin Rutkowski, Tomasz Zdrojewski, Grażyna Broda, Roman Konarski</i>	
Psychospołeczne czynniki ryzyka chorób sercowo-naczyniowych u dzieci i młodzieży	523
<i>Bożena Banasiak, Jerzy Stańczyk</i>	
Aktywność fizyczna w prewencji psychospołecznych czynników ryzyka	527
<i>Wojciech Drygas, Magdalena Kwaśniewska</i>	
Stres w miejscu pracy a choroby układu krążenia.	529
<i>Alicja Bortkiewicz, Elżbieta Gadzicka, Jadwiga Siedlecka, Cezary Palczyński</i>	
Wprowadzenie.	529
Metody oceny stresu stosowane w badaniach epidemiologicznych	530
Badania epidemiologiczne dotyczące związku między stresem a chorobami układu krążenia	530
Stres a ciśnienie tętnicze	532
Stres traumatyczny (PTSD) a ryzyko chorób układu krążenia	535
Podsumowanie	535
Patomechanizmy zależności między czynnikami psychospołecznymi a chorobami sercowo-naczyniowymi	537
<i>Beata Tobiasz-Adamczyk</i>	
Wprowadzenie.	537
Pojęcie „nierówności społecznych”	537
Rola czynników psychospołecznych w występowaniu chorób	538
Wielowymiarowe modele oddziaływania czynników psychospołecznych	538
Perspektywa <i>life course approach</i>	540
Modele <i>life course approach</i> a konsekwencje zdrowotne w późniejszych okresach życia	540
Stres zawodowy	541
Integracja społeczna, sieć relacji społecznych, wsparcie społeczne	542
Czynniki psychologiczne	543
Podsumowanie	544
Leczenie zaburzeń depresyjnych u pacjentów z chorobami układu sercowo-naczyniowego	547
<i>Dominika Dudek, Marcin Siwek</i>	
Wstęp	547
Trójpierścieniowe leki przeciwdepresyjne	547
Inhibitory zwrotnego wychwytu serotoniny	548
Inne leki przeciwdepresyjne	550
Psychoterapia i psychoedukacja	552

Część XVIII	555
Wytoczne Polskiego Forum Profilaktyki dotyczące zespołu metabolicznego	557
<i>Artur Mamcarz, Piotr Podolec, Grzegorz Kopeć, Danuta Czarnecka, Andrzej Rynkiewicz, Jerzy Stańczyk, Anetta Undas, Maciej Godycki-Ćwirko, Elżbieta Kozek, Andrzej Pająk, Marek Naruszewicz, Grzegorz Opala, Władysław Grzeszczak, Adam Windak</i>	



Zespół metaboliczny – zarys problemu	559	Farmakoterapia	595
<i>Władysław Grzeszczak, Artur Mamcarz, Grzegorz Kopeć, Piotr Podolec</i>		Insulinoterapia u chorych na cukrzycę typu 2 z zespołem metabolicznym	
Rys historyczny	559		596
Definicja	561	Intensywna insulinoterapia u chorych na cukrzycę typu 2 z zespołem metabolicznym	597
Epidemiologia	563	Dieta w zespole metabolicznym – znaczenie prawidłowego doboru tłuszczów pokarmowych	599
Powikłania	563	<i>Małgorzata Kozłowska-Wojciechowska</i>	
Od zespołu metabolicznego do miażdżycy i jej powikłań	567	Część XIX	603
<i>Tomasz Guzik</i>		Wytoczne Polskiego Forum Profilaktyki dotyczące profilaktyki chorób sercowo-naczyniowych u dzieci i młodzieży	
Wprowadzenie	567		605
Zapalenie jako wspólny mianownik zespołu metabolicznego	567	<i>Jerzy Stańczyk, Beata Kierzkowska, Piotr Podolec, Grzegorz Kopeć, Barbara Cybulska, Tomasz Zdrojewski, Anetta Undas, Maciej Godycki-Ćwirko, Wojciech Drygas, Andrzej Rynkiewicz, Danuta Czarnecka, Marek Naruszewicz, Grzegorz Opala, Andrzej Pająk, Elżbieta Kozek, Ryszard Piotrowicz, Adam Windak</i>	
Nadciśnienie tętnicze a stan zapalny	568	Profilaktyka chorób sercowo-naczyniowych u dzieci i młodzieży	607
Zapobieganie miażdżycy i jej powikłaniom w zespole metabolicznym	569	<i>Jerzy Stańczyk, Beata Kierzkowska</i>	
Zespół metaboliczny a ryzyko rozwoju cukrzycy typu 2	571	Wprowadzenie	607
<i>Maciej Małecki, Magdalena Szopa</i>		Problem otyłości dziecięcej	607
Elementy diagnostyki kardiologicznej w zespole metabolicznym	573	Ocena ryzyka sercowo-naczyniowego u dzieci	607
<i>Grzegorz Kopeć, Piotr Podolec</i>		Wrodzone wady serca a ryzyko sercowo-naczyniowe	608
Wprowadzenie	573	Podsumowanie	609
Ocena ryzyka sercowo-naczyniowego	573	Zasady wczesnego wykrywania i prewencji cukrzycy u dzieci	611
Specyfika badania kardiologicznego	574	<i>Agnieszka Szadkowska, Wojciech Młynarski</i>	
Badanie fizyczne	574	Podłoże genetyczne choroby niedokrwiennej serca – od badań genów kandydatów do analizy całego genomu człowieka	613
Badanie EKG	574	<i>Aldona Dembińska-Kieć, Beata Kieć-Wilk</i>	
Badanie echokardiograficzne	575	Wprowadzenie	613
Diagnostyka choroby niedokrwiennej serca	575	Okres badań określających grupę tzw. genów kandydatów	613
Zespół metaboliczny u dzieci i młodzieży	577	Etap badań asocjacyjnych metodami o wysokiej przepustowości	613
<i>Przemysław Jarosz-Chobot, Grażyna Deja</i>		Badania oparte na analizie całego genomu człowieka (The Whole Human Genom Study)	614
Zespół metaboliczny u chorych z udarem mózgu	579	Analiza związków występujących rodzinnie	614
<i>Iwona Sarzyńska-Długosz</i>		Badania asocjacyjne	614
Czy zalecenie zmiany stylu życia jest skuteczną interwencją w profilaktyce i leczeniu zespołu metabolicznego?	585	Wnioski	616
<i>Maciej Godycki-Ćwirko</i>		Choroba Kawasaki a ryzyko chorób układu sercowo-naczyniowego	617
Leczenie nadciśnienia tętniczego u osób z zespołem metabolicznym	587	<i>Wanda Kawalec, Monika Kowalczyk</i>	
<i>Piotr Jankowski, Danuta Czarnecka</i>		Przewlekła choroba nerek jako czynnik ryzyka sercowo-naczyniowego u dzieci	619
Wprowadzenie	587	<i>Mieczysław Litwin</i>	
Współczesne zasady leczenia przeciwnadciśnieniowego	587	Niedostateczna aktywność fizyczna jako czynnik ryzyka chorób serca i naczyń u dzieci i młodzieży	623
Postępowanie nefarmakologiczne	588	<i>Wojciech Drygas</i>	
Leczenie farmakologiczne	589	Przewlekłe zapalne choroby reumatyczne jako czynnik ryzyka chorób układu sercowo-naczyniowego u dzieci	625
Podsumowanie	591	<i>Elżbieta Smolewska</i>	
Specyfika leczenia dyslipidemii w zespole metabolicznym	593		
<i>Barbara Cybulska</i>			
Leczenie chorych na cukrzycę typu 2 z zespołem metabolicznym	595		
<i>Władysław Grzeszczak</i>			
Wprowadzenie	595		
Leczenie dietetyczne	595		
Stosowanie wysiłku fizycznego w leczeniu cukrzycy	595		

Profilaktyka miażdżycy u dzieci po przeszczepieniu serca	627
<i>Beata Chodór, Jacek Białkowski</i>	
Stan po leczeniu przeciwnowotworowym u dzieci jako czynnik ryzyka chorób sercowo-naczyniowych	629
<i>Alicja Chybicka</i>	
Kampanie edukacyjne na rzecz promocji zdrowia dzieci i młodzieży w Polsce	631
<i>Marek Naruszewicz</i>	
Podstawowe zasady prawidłowego żywienia dzieci	633
<i>Dorota Szostak-Węgierek</i>	
Wprowadzenie	633
Dbaj o różnorodność spożywanych produktów	633
Strzeż się nadwagi i otyłości, bądź aktywny ruchowo	633
Produkty zbożowe powinny być głównym źródłem kalorii	635
Spożywaj codziennie 2–4 duże szklanki chudego mleka. Mleko można zastąpić jogurtem, kefirem, a częściowo także serem	635
Mięso jedz z umiarem	635
Spożywaj codziennie dużo warzyw i owoców	636
Ograniczaj spożycie tłuszczów, szczególnie zwierzęcych, a także produktów zawierających dużo cholesterolu i izomerów <i>trans</i> nienasyconych kwasów tłuszczowych	636
Zachowaj umiar w spożyciu cukru i słodczy	637
Ograniczaj spożycie soli	637
Nie pij alkoholu	637

Część XX 639

Wytoczne Polskiego Forum Profilaktyki dotyczące farmakoterapii prewencyjnej	641
<i>Piotr Podolec, Grzegorz Kopeć, Anetta Undas, Andrzej Pająk, Maciej Godycki-Ćwirko, Tomasz Zdrojewski, Piotr Jankowski, Wojciech Drygas, Andrzej Rynkiewicz, Ryszard Piotrowicz, Danuta Czarnecka, Marek Naruszewicz, Grzegorz Opala, Jerzy Stańczyk, Elżbieta Kozek, Adam Windak, Waldemar Banasiak, Tomasz Guzik</i>	

Leki przeciwpłytkowe w prewencji chorób sercowo-naczyniowych	643
<i>Anetta Undas</i>	
Kwas acetylosalicylowy	643
Pochodne tienopirydyny	648
Inne blokery receptora P2Y ₁₂ niebędące pochodnymi tienopirydyny	654
Antagoniści (inhibitory) glikoproteiny (GP)IIb/IIIa	654
Inne leki przeciwpłytkowe	656

Statyny	659
<i>Bartosz Sobień, Grzegorz Kopeć, Piotr Podolec</i>	

Wprowadzenie	659
Mechanizm działania	659
Statyny dostępne w Polsce	661
Zalecenia dotyczące stosowania statyn	661
Przegląd najważniejszych badań klinicznych	664
Podsumowanie	665

Inhibitory konwertazy angiotensyny	667
<i>Grzegorz Kopeć, Anna Tyrka, Piotr Podolec</i>	

Wprowadzenie	667
Mechanizm działania	667
Farmakokinetyka	668
Działania niepożądane	668
Przeciwwskazania	668
Zastosowanie ACEI w prewencji chorób sercowo-naczyniowych	669
Nadciśnienie tętnicze	676
Cukrzyca	676
Preparaty ACEI dostępne w Polsce	677

Leki blokujące receptory dla angiotensyny typu 1 (sartany)	679
<i>Piotr Jankowski</i>	

Wstęp	679
Własności plejotropowe sartanów	680
Wpływ sartanów na centralne ciśnienie tętnicze	682
Sartany w dużych badaniach klinicznych opublikowanych w ostatnich latach	682
Wskazania i przeciwwskazania do stosowania sartanów	684
Działania niepożądane	685
Interakcje z innymi lekami	685
Najważniejsze cechy poszczególnych sartanów	686
Podsumowanie	686

Leki beta-adrenolityczne – zastosowanie w prewencji pierwotnej i wtórnej chorób sercowo-naczyniowych	689
<i>Andrzej Świątowiec, Marek Kuch</i>	

Podział leków β-adrenolitycznych	689
Mechanizmy i efekty działania leków β-adrenolitycznych	690
Wskazania do stosowania leków β-adrenolitycznych	691
Leki β-adrenolityczne w chorobie wieńcowej	691
Działanie leków β-adrenolitycznych na blaszkę miażdżycową	691
Leki β-adrenolityczne w przewlekłej niewydolności serca	693
Stosowanie leków β-adrenolitycznych w cukrzycy	694
Stosowanie leków β-adrenolitycznych w nadciśnieniu tętniczym	695
Leki β-adrenolityczne w zaburzeniach rytmu serca	696
Stosowanie leków β-adrenolitycznych w ciąży	696
Przeciwwskazania oraz objawy niepożądane związane z lekami β-adrenolitycznymi	697

Rola witamin w prewencji chorób sercowo-naczyniowych. Czy i kiedy należy je stosować?	701
<i>Dorota Szostak-Węgierek</i>	

Witaminy antyoksydacyjne	701
Kwas foliowy, witamina B ₁₂ i B ₆	703
Witamina D	705

Rola potasu, magnezu i selenu w prewencji chorób sercowo-naczyniowych. Czy i kiedy należy je stosować? Przegląd badań.	709	Niezależna ocena.	734
<i>Dorota Szostak-Węgierek</i>		Podsumowanie.	734
Potas.	709	Prawidłowy pomiar ciśnienia tętniczego w gabinecie i domu pacjenta.	735
Magnez.	711	<i>Danuta Czarnecka, Katarzyna Styczkiewicz</i>	
Selen.	712	Wprowadzenie.	735
Polypill – czy znajdzie zastosowanie w prewencji chorób sercowo-naczyniowych?	715	Technika pomiaru.	735
<i>Krzysztof Nowak, Waldemar Banasiak</i>		Procedura pomiaru.	735
Wprowadzenie.	715	Pomiar ciśnienia gabinetowy.	736
Rozbudowana farmakoterapia a współpraca chorego z lekarzem.	715	Pomiary domowe ciśnienia.	737
Idea <i>polypill</i>	716	Zaburzenia lipidowe – kogo i kiedy należy objąć badaniem przesiewowym	739
Część XXI	719	<i>Anetta Undas</i>	
Wytyczne Polskiego Forum Profilaktyki dotyczące badań przesiewowych w profilaktyce chorób układu krążenia.	721	Wprowadzenie.	739
<i>Adam Windak, Maciej Godycki-Ćwirko, Piotr Podolec, Grzegorz Kopeć, Andrzej Pająk, Andrzej Rynkiewicz, Anetta Undas, Tomasz Zdrojewski, Piotr Jankowski, Wojciech Drygas, Ryszard Piotrowicz, Danuta Czarnecka, Grzegorz Opala, Jerzy Stańczyk, Elżbieta Kozek, Waldemar Banasiak, Tomasz Guzik</i>		Rodzinna hipercholesterolemia.	739
Działania przesiewowe w pierwotnej profilaktyce chorób układu krążenia	723	Powikłania po stosowaniu statyn.	739
<i>Adam Windak, Tomasz Zdrojewski</i>		Wykrywanie zaburzeń gospodarki węglowodanowej w warunkach ambulatoryjnych	741
Wprowadzenie.	723	<i>Władysław Grzeszczak</i>	
Warunki konieczne do prowadzenia przesiewu.	723	Wprowadzenie.	741
Nadciśnienie tętnicze.	724	Wykrywanie zaburzeń gospodarki węglowodanowej.	741
Zaburzenia gospodarki lipidowej.	725	Podsumowanie.	742
Zaburzenia gospodarki węglowodanowej.	725	Znaczenie rozpoznawania i postępowanie w Zespole Uzależnienia od Tytoniu w zapobieganiu chorobom naczyniowym i ich leczeniu.	743
Palenie tytoniu.	726	<i>Witold Zatoński</i>	
Nadwaga i otyłość.	726	U kogo i kiedy wykonywać badania przesiewowe w kierunku chorób układu krążenia?	745
Alkohol.	727	<i>Małgorzata Kozłowska-Wojciechowska</i>	
Przejściowe napady niedokrwienne.	727	Ryzyko udaru mózgu u osób z przemijającym napadem niedokrwinnym.	747
Przewlekła choroba nerek.	727	<i>Krystyna Pierzchała</i>	
Programy profilaktyczne.	728	Wczesne wykrywanie zaburzeń czynności nerek.	749
Warunki konieczne do racjonalnego planowania badań przesiewowych	731	<i>Bolesław Rutkowski</i>	
<i>Rafał Nizankowski</i>		Finansowanie i organizacja badań przesiewowych w praktyce lekarza rodzinnego.	753
Wprowadzenie.	731	<i>Tomasz Tomasik</i>	
Łańcuch diagnostyczno-terapeutyczny.	731	Wprowadzenie.	753
<i>Primum non nocere</i>	732	Finansowanie badań przesiewowych.	753
Dane naukowe/ dowody kliniczne.	733	Organizacja badań przesiewowych.	754
Rekomendacje.	733	Podsumowanie.	755
Aspekty etyczne.	733	Racjonalizacja badań przesiewowych u dzieci w pierwotnej prewencji choroby sercowo-naczyniowej ...	757
		<i>Witold Lukas</i>	
		Pytania z zakresu epidemiologii i profilaktyki chorób układu krążenia	761
		<i>Piotr Podolec, Grzegorz Kopeć</i>	