

SPIS TREŚCI

Wstęp	15
-------------	----

CZĘŚĆ PIERWSZA

Promocja zdrowia — podstawy teoretyczne oraz aktualne i zamierzone działania

1.1.

Promocja zdrowia z perspektywy ostatniej dekady XX wieku	19
<i>Jerzy B. Karski</i>	
1.1.1. Rozwój idei promocji zdrowia	19
1.1.2. Główne kierunki działań w promocji zdrowia	23
1.1.3. Zakończenie	38

CZĘŚĆ DRUGA

Problemy zdrowotne i sposoby ich rozwiązywania

A. POLITYKA ZDROWOTNA

2.1.

Polityka zdrowotna — aktualne aspekty międzynarodowe	43
<i>Jerzy Leowski</i>	
2.1.1. Świat — przemiany — zdrowie	43
2.1.2. Zdrowie dla Wszystkich	45
2.1.3. Zdrowie — dobro publiczne czy prywatne	46
2.1.4. Determinanty zdrowia	48
2.1.5. Osiągnięcia i wyzwania polityki zdrowotnej	50
2.1.6. Podsumowanie	53

2.2.

Polityka zdrowotna: aktualne aspekty krajowe	54
<i>Cezary Włodarczyk</i>	
2.2.1. Teoretyczne problemy polityki zdrowotnej	55
2.2.1.1. Podstawowa definicja	55
2.2.1.2. Kryteria „związku ze zdrowiem”	56
2.2.1.3. Zakresy polityki zdrowotnej	56
2.2.1.4. Poziomy polityki zdrowotnej	58
2.2.1.5. Substraty polityki zdrowotnej	59
2.2.1.6. Inkrementalny i racjonalny model polityki zdrowotnej	61

2.2.2.	Wzorzec racjonalnej polityki zdrowotnej	62
2.2.3.	Doświadczenia polskiej polityki zdrowotnej	66
2.2.3.1.	Szerokość podejścia	66
2.2.3.2.	Uzgodnianie celów strategicznych	67
2.2.3.3.	Wykorzystywanie informacji	68
2.2.4.	Zakończenie	70

2.3.

Promocja zdrowia na tle rozwoju medycyny społecznej	71
<i>Henryk Kirschner</i>	

2.3.1.	Określenie medycyny społecznej	71
2.3.2.	Rozwój profilaktyki i promocji zdrowia w przekroju historycznym	73
2.3.3.	Od wieku XIX do współczesności	79
2.3.3.1.	Wylonięcie się medycyny społecznej	79
2.3.3.2.	Nowe problemy zdrowotne	83
2.3.3.3.	Promocja zdrowia w nowych warunkach	85

2.4.

Narodowy Program Zdrowia — ewolucja, możliwości realizacji	88
<i>Barbara Woynarowska</i>	

2.4.1.	Historia	88
2.4.2.	Założenia Narodowego Programu Zdrowia 1996-2005	89
2.4.3.	Ewolucja koncepcji Narodowego Programu Zdrowia w Polsce	91
2.4.3.1.	Zmiany w koncepcji	91
2.4.3.2.	Podobieństwa	92
2.4.4.	Możliwości realizacji Narodowego Programu Zdrowia	92

B. GŁÓWNE ZAGROŻENIA ZDROWOTNE I SPOSOBY ICH ZWALCZANIA

2.5.

Promocja zdrowia w zagrożeniach zdrowotnych układu krążenia	94
<i>Stefan Rywik</i>	

2.5.1.	Wprowadzenie	94
2.5.2.	Czynniki ryzyka i związane z nimi zagrożenia dla zdrowia dorosłej populacji Polski	96
2.5.2.1.	Palenie tytoniu	96
2.5.2.2.	Zaburzenia lipidowe	98
2.5.2.3.	Nadciśnienie tętnicze	100
2.5.2.4.	Nadwaga	102
2.5.2.5.	Sposób żywienia	103
2.5.3.	Umieralność i zachorowalność na choroby układu krążenia	104
2.5.3.1.	Umieralność	104
2.5.3.2.	Zachorowalność	105
2.5.3.3.	Wnioski z przeprowadzonej analizy	105
2.5.4.	Podejmowane działania prewencyjne i z zakresu promocji zdrowia	106
2.5.4.1.	Program „Zdrowie dla Pragi”	106

2.6.

Miejsce i znaczenie promocji zdrowia w zwalczaniu nowotworów złośliwych	108
<i>Zbigniew Wronkowski, Maria Zwierko</i>	

2.6.1.	Wprowadzenie	108
2.6.2.	Nowotwory złośliwe — wielkość problemu	108
2.6.3.	Proces rakotwórczy, czynniki rakotwórcze i czynniki ryzyka	113
2.6.3.1.	Proces rakotwórczy	113

2.6.3.2.	Czynniki rakotwórcze	114
2.6.3.3.	Czynniki ryzyka	117
2.6.4.	Zwalczanie nowotworów (<i>Cancer control</i>)	117
2.6.5.	Działania promujące zdrowie	118

2.7.

Promocja zdrowia a wypadki, urazy i zatrucia 120

Jerzy B. Karcki

2.7.1.	Wprowadzenie	120
2.7.2.	Wypadki, urazy i zatrucia w Polsce	122
2.7.2.1.	Wypadki drogowe	122
2.7.2.2.	Wypadki przy pracy	124
2.7.2.3.	Wypadki w górnictwie	126
2.7.2.4.	Wypadki w rolnictwie indywidualnym	127
2.7.2.5.	Wypadki w szkołach i placówkach oświatowych	127
2.7.2.6.	Wypadki sportowe i turystyczne	128
2.7.2.7.	Wypadki masowe	129
2.7.2.8.	Urazy z przeciążenia	129
2.7.2.9.	Wypadki w domu jako zagadnienie specjalne	130
2.7.3.	Samobójstwa i zabójstwa	132
2.7.3.1.	Samobójstwa	132
2.7.3.2.	Zabójstwa	133
2.7.4.	Urazy jako problem zdrowia publicznego	134
2.7.4.1.	Uraz czy wypadek?	134
2.7.4.2.	Przyczyny urazów	134
2.7.4.3.	Rozmiar zagadnienia urazowości	135
2.7.4.4.	Epidemiologia urazów	135
2.7.4.5.	Promocja zdrowia w zwalczaniu urazów	136
2.7.4.6.	Strategie zapobiegania urazom	136
2.7.4.7.	Edukacja i zmiana zachowań	137
2.7.4.8.	Legislacja i wdrażanie przepisów	138
2.7.4.9.	Rozwiązania inżynierskie i technologia	138
2.7.4.10.	Strategie połączone	139
2.7.4.11.	Podejścia kliniczne do zapobiegania urazom	139
2.7.4.12.	Ocena potrzeb	140
2.7.4.13.	Interwencje w siedliskach klinicznych	140
2.7.4.14.	Ocena wyników	140
2.7.4.15.	Konsultacje w poradniach	141
2.7.4.16.	Używanie wzorca udzielania porad	141
2.7.5.	Działania zmierzające do zmniejszenia ogólnej liczby i skutków wypadków, urazów i zatruc w Polsce i innych krajach	141
2.7.5.1.	Narodowy Program Zdrowia	141
2.7.5.2.	Zapobieganie urazom w szkołach i placówkach oświatowych	143

2.8.

Wybrane zjawiska patologii społecznej — główne kierunki profilaktyki 148

Brunon Holyst

2.8.1.	Wprowadzenie	148
2.8.2.	Przestępczość nieletnich	150
2.8.3.	Nadużywanie alkoholu	152
2.8.3.1.	Program profilaktyczny — Program Siedmiu Kroków	156
2.8.4.	Narkomania	157
2.8.5.	Nikotynizm	160
2.8.6.	Zapobieganie przemocy	163
2.8.7.	Zapobieganie samobójstwom	167
2.8.7.1.	Uwagi wstępne	167
2.8.8.	Profilaktyka AIDS	171

2.9.

Opieka prenatalna — diagnostyka i terapia w okresie życia wewnątrzmacicznego 172 *Longin Marianowski*

2.9.1.	Wprowadzenie	172
2.9.2.	Opieka przedkoncepcyjna	172
2.9.3.	Poradnictwo genetyczne	173
2.9.4.	Metody diagnostyki prenatalnej	174
2.9.5.	Metody terapii prenatalnej	177

2.10.

AIDS — współczesne zagrożenie zdrowia 181 *Jan Suchowiak*

2.10.1.	Podstawowe cechy wirusów HIV	181
2.10.2.	Sytuacja epidemiologiczna w Polsce i na świecie	183
2.10.3.	Problemy dla zdrowia publicznego wynikające z epidemii HIV/AIDS	185
2.10.4.	Wiedza na temat sposobów przenoszenia zakażenia	186
2.10.5.	Co należy promować wśród generalnej populacji, jeśli chodzi o możliwość zapobiegania niebezpieczeństwu zakażenia tą drogą?	188
2.10.6.	Zasady zachowań i postępowania osób żyjących z HIV	189
2.10.7.	Organizacja zapobiegania zakażeniom HIV w Polsce	191

CZĘŚĆ TRZECIA

Działania na rzecz poprawy i utrzymania zdrowia

A. KONDYCJA FIZYCZNA

3.1.

Promocja zdrowia przez wychowanie fizyczne 195 *Ryszard Przewęda*

3.1.1.	Wykładnia teoretyczna	195
3.1.2.	Zdrowy styl życia	196
3.1.3.	Harmonia z otaczającym środowiskiem	198
3.1.4.	Ruch na świeżym powietrzu	199
3.1.5.	Aktywność ruchowa	201
3.1.6.	Pozytywne wskaźniki zdrowia	205
3.1.7.	Wskazane działania na rzecz promocji zdrowia	206

3.2.

Metodyka kształtowania sprawności fizycznej 210 *Zdzisław Chromiński*

3.2.1.	Wprowadzenie	210
3.2.2.	Wskazania o charakterze ogólnym	211
3.2.3.	Metodyka rozwijania szybkości	212
3.2.4.	Metodyka rozwijania siły	213
3.2.4.1.	Metoda powtórzeniowa	213
3.2.4.2.	Metoda siłowo-szybkościowa	213
3.2.4.3.	Metoda maksymalnych obciążeń	213
3.2.5.	Metodyka rozwijania wytrzymałości	214
3.2.5.1.	Metoda ciągła	214

3.2.5.2.	Metoda zmienna	214
3.2.5.3.	Metoda powtórzeniowa	214
3.2.6.	Instrukcja przeprowadzenia testu sprawności fizycznej Z. Chromińskiego	215

B. ŻYWNOSĆ I ŻYWIENIE

3.3.

Zmniejszanie ryzyka chorób na tle wadliwego żywienia w promocji zdrowia		217
<i>Lucjan Szponar, Wioleta Respondek</i>		
3.3.1.	Choroby układu krążenia	218
3.3.1.1.	Tłuszcze w pożywieniu	219
3.3.1.2.	Antyutleniające	220
3.3.1.3.	Homocysteina	220
3.3.2.	Nadciśnienie tętnicze	221
3.3.3.	Nadwaga i otyłość	222
3.3.4.	Nowotwory	223
3.3.4.1.	Karcinogenne działanie niektórych składników żywności i jej zanieczyszczeń	224
3.3.4.2.	Tłuszcze	224
3.3.4.3.	Błonnik	225
3.3.4.4.	Białko	225
3.3.4.5.	Witaminy i mikroelementy	226
3.3.5.	Osteoporoza	227
3.3.5.1.	Wapń	227
3.3.5.2.	Fosfor	229
3.3.6.	Zaburzenia z niedoboru jodu	230
3.3.7.	Zaburzenia w rozwoju układu nerwowego jako wynik wadliwego żywienia	231
3.3.8.	Niedokrwistość	233

3.4.

Znaczenie produkcji i konsumpcji żywności ekologicznej w promocji zdrowia		237
<i>Mieczysław Górny</i>		
3.4.1.	Żywność ekologiczna	237
3.4.2.	Jakość żywności a zdrowie	241
3.4.3.	Pełnowartościowe żywienie	250

C. PSYCHOLOGICZNE ASPEKTY ZDROWIA

3.5.

Wybrane zagadnienia psychologii zdrowia w aspekcie promocji zdrowia		258
<i>Kazimierz Wrześniewski</i>		
3.5.1.	Wprowadzenie	258
3.5.2.	Salutogenetyczna koncepcja A. Antonovsky'ego	259
3.5.3.	Efektywność radzenia sobie ze stresem a promocja zdrowia	261
3.5.4.	Uwagi końcowe	264

3.6.

Promocja zdrowia psychicznego		264
<i>Czesław Czabala, Barbara Mroziak, Krzysztof Ostaszczyński, Maria Sokółowska</i>		
3.6.1.	Działania na rzecz rozwoju psychospołecznego dzieci i młodzieży	267
3.6.1.1.	Promocja zdrowia psychicznego przez oddziaływanie na rodzinę	268
3.6.1.2.	Promocja zdrowia psychicznego w szkole	270
3.6.1.3.	Promocja zdrowia w zreformowanej szkole — propozycje MEN	271

3.6.1.4.	Programy psychoedukacyjne dla dzieci i młodzieży	273
3.6.2.	Warunki zaspokajania potrzeb i realizacji zadań życiowych w różnych fazach życia człowieka .	277
3.6.2.1.	Promocja zdrowia psychicznego w społeczności	278
3.6.2.2.	Promocja zdrowia psychicznego w miejscu pracy	279
3.6.2.3.	Promocja zdrowia psychicznego ludzi starych	280
3.6.3.	Inne aspekty promocji zdrowia psychicznego	280
3.6.3.1.	Promocja zdrowia psychicznego w mediach	280
3.6.3.2.	Wczesna pomoc psychologiczna jako element promocji zdrowia psychicznego	281
3.6.3.3.	Promocja zdrowia psychicznego w świetle ustawy o ochronie zdrowia psychicznego	282

D. ANTROPOLOGICZNE ASPEKTY ZDROWIA

3.7.

Antropologiczne aspekty zdrowia	284
<i>Andrzej Malinowski</i>	

3.7.1.	Pojęcie normy w biologii człowieka i w medycynie	284
3.7.2.	Adaptacja	288
3.7.3.	Klasyfikacja procesów adaptacji i ich naruszeń	292
3.7.4.	Środowiskowe uwarunkowania zdrowia	295
3.7.5.	Zmiany czasowe patocenozy	298

E. EDUKACJA ZDROWOTNA I INNE DZIAŁANIA NA RZECZ ZDROWIA

3.8.

Edukacja zdrowotna a promocja zdrowia	304
<i>Zofia Słońska</i>	

3.8.1.	Edukacja zdrowotna w kontekście (głównie) jednostkowej orientacji w promocji zdrowia	307
3.8.2.	Spoleczno-ekologiczny model zdrowia a edukacja zdrowotna jako zaplecze teoretyczne dla współczesnej promocji zdrowia	308
3.8.3.	Edukacja zdrowotna w kontekście współczesnej wizji promocji zdrowia	310
3.8.4.	Współczesna edukacja zdrowotna — podstawowe ustalenia	311
3.8.5.	Kategorie odbiorców i nadawców w procesie edukacji zdrowotnej	313
3.8.6.	Typy relacji między nadawcami i odbiorcami informacji a ich konsekwencje dla przebiegu procesu edukacji	314
3.8.7.	Edukacja zdrowotna — teoria i praktyka	317

3.9.

Działania profilaktyczne u dzieci i młodzieży	319
<i>Barbara Wojnarowska</i>	

3.9.1.	Działania profilaktyczne w okresie przedkonceptyjnym i prenatalnym	320
3.9.1.1.	Opieka zdrowotna przedkonceptyjna	320
3.9.1.2.	Zapobieganie wadom wrodzonym cewy nerwowej u potomstwa	321
3.9.1.3.	Zapobieganie odmatczynym zakażeniom wirusem HIV	322
3.9.1.4.	Opieka położnicza w czasie ciąży, porodu i połogu	322
3.9.2.	Działania profilaktyczne w okresie postnatalnym — profilaktyka pierwotna	323
3.9.2.1.	Profilaktyka nieswoista	323
3.9.2.2.	Profilaktyka swoista	327
3.9.2.3.	Profilaktyka swoisto-nieswoista	329
3.9.3.	Działania profilaktyczne w okresie postnatalnym — profilaktyka wtórna	335
3.9.3.1.	Testy przesiewowe	335
3.9.4.	Działania profilaktyczne w okresie postnatalnym — profilaktyka trzeciorzędowa	337

3.10.

Styl życia seksualnego a zdrowie	338
<i>Zbigniew Lew-Starowicz</i>	
3.10.1. Zdrowie seksualne	339
3.10.1.1. Dobrowolna sterylizacja	340
3.10.1.2. Transseksualizm	341
3.10.1.3. Sztuczne zapłodnienie w żeńskiej parze homoseksualnej	341
3.10.2. Obniżanie się wieku inicjacji seksualnej	342
3.10.3. Styl życia a impotencja	342
3.10.3.1. Orientacja homoseksualna	343
3.10.3.2. Nietypowe zachowania seksualne	344
3.10.3.3. Afrodyzjaki i aparatura erotyczna	344
3.10.3.4. Uzależnienie od seksu	345
3.10.3.5. Agresja seksualna	345
3.10.3.6. Przemoc seksualna	346

3.11.

Promocja zdrowia ludzi chorych i niepełnosprawnych	349
<i>Antonina Ostrowska</i>	
3.11.1. Wprowadzenie	349
3.11.2. Indywidualny i społeczny wymiar promocji zdrowia dla ludzi chorych i niepełnosprawnych	350
3.11.3. Realizacja zasad promocji zdrowia na różnych etapach rozwoju choroby i niepełnosprawności	354
3.11.4. Indywidualizacja poszczególnych działań	357
3.11.4.1. Niepełnosprawność fizyczna	358
3.11.4.2. Utrata wzroku	361
3.11.4.3. Uszkodzenie słuchu	362
3.11.4.4. Upośledzenie umysłowe	362
3.11.4.5. Choroby układu krążenia	363
3.11.4.6. Choroby nowotworowe	364
3.11.5. Uwagi końcowe	365

F. SIEDLISKOWE PODEJŚCIE DO ZDROWIA

3.12.

Siedliskowe podejście w promocji zdrowia i jego realizacja w praktyce	367
<i>Barbara Woynarowska</i>	
3.12.1. Wprowadzenie	367
3.12.2. Charakterystyka siedliska i podejścia siedliskowego	367
3.12.3. Projekty wykorzystujące podejście siedliskowe	368
3.12.4. Nowe aspekty podejścia siedliskowego	369

3.13.

Zdrowe Miasta	370
<i>Jerzy B. Karski</i>	

3.14.

Gmina promująca zdrowie	374
<i>Zofia Kawczyńska-Butrym</i>	
3.14.1. Założenia i trudności	374
3.14.2. Społeczność lokalna i czynniki warunkujące stan jej zdrowia	376
3.14.3. Etapy działania	378

3.15.

Szkoła promująca zdrowie	380
<i>Barbara Wojnarowska</i>	
3.15.1. Rys historyczny	380
3.15.2. Koncepcja szkoły promującej zdrowie	381
3.15.3. Strategia tworzenia szkoły promującej zdrowie	382
3.15.4. Struktura i organizacja projektu	384
3.15.5. Model działań — „technologia” projektu	385
3.15.6. Ważniejsze wyniki ewaluacji trzyletniego projektu	386
3.15.7. Perspektywy dalszego rozwoju	388

3.16.

Szpital promujący zdrowie	389
<i>Jerzy B. Karski</i>	
3.16.1. Rys historyczny	389
3.16.2. Europejski Projekt Szpitala Promującego Zdrowie	389
3.16.3. „Kamienie milowe” projektu „Szpital Promujący Zdrowie”	391
3.16.4. Powstanie i rozwój Polskiej, Krajowej Sieci Szpitali Promujących Zdrowie	391
3.16.5. Przykładowe projekty do realizacji przez szpital promujący zdrowie	393
3.16.6. Podstawowe cele tworzenia sieci szpitali promujących zdrowie	393
3.16.7. Podstawowe cele krajowej sieci szpitali promujących zdrowie	394
3.16.8. Deklaracja budapeszteńska	394
3.16.8.1. Cele i zadania programu „Szpital Promujący Zdrowie”	394
3.16.9. Rekomendacje wiedeńskie	395

3.17.

Promocja zdrowia w miejscu pracy — jedna z współczesnych metod rozwiązywania problemów zdrowia pracujących	398
<i>Lech T. Datwydzik</i>	
3.17.1. Rys historyczny	398
3.17.2. Zasady organizacyjne i funkcjonowanie nowego systemu służby medycznej pracy w Polsce	400
3.17.3. Promocja zdrowia w polskim systemie opieki zdrowotnej nad pracującymi	403

3.18.

Promocja zdrowia w środowisku bytowania	408
<i>Roman Lutyński</i>	
3.18.1. Powietrze	409
3.18.2. Woda	411
3.18.3. Gleba	412

G. OCHRONA ŚRODOWISKA A ZDROWIE

3.19.

Problematyka zanieczyszczeń środowiska w aspekcie promocji zdrowia	414
<i>Joanna Kopeć-Ślęzak</i>	
3.19.1. Wprowadzenie	414
3.19.2. Charakterystyka zanieczyszczeń środowiskowych i ich wpływ na zdrowie człowieka	415
3.19.2.1. Zanieczyszczenia powietrza, wody i gleby zagrażające zdrowiu	415
3.19.2.2. Rodzaje zaburzeń zdrowia człowieka powstałych wskutek narażenia na zanieczyszczenia środowiska	419
3.19.3. Sposoby obrony organizmu przed szkodliwymi skutkami działania zanieczyszczeń środowiska	422

3.19.3.1.	Oddziaływanie zanieczyszczonego środowiska a mechanizmy ochronne tkwiące w komórkach i narządach	423
3.19.3.2.	Zapobieganie toksyczności pierwiastków szkodliwych dla zdrowia	425
3.19.3.3.	Monitorowanie środków spożycia dla ochrony zdrowia przed narażeniem na zanieczyszczenia środowiskowe	427
3.19.3.4.	Monitorowanie stopnia skażenia organizmu ludzkiego substancjami toksycznymi jako podstawa do wskazań profilaktycznych	430
3.19.3.5.	Zapobieganie zanieczyszczeniom środowiska i ochrona zdrowia poprzez badanie toksyczności i kancerogenności nowo wprowadzanych substancji do gospodarki	431
3.19.4.	Działania ochraniające środowisko jako czynnik promujący zdrowie zbiorowisk ludzkich	432
3.19.4.1.	Informowanie społeczeństwa o skażeniach środowiska i o sposobach promocji zdrowia jako metoda rozwijania świadomości proekologicznej	432
3.19.4.2.	Transformacja rolnictwa konwencjonalnego w ekologiczne jako jeden z podstawowych warunków ochrony środowiska i zdrowia społeczeństwa	433
3.19.4.3.	Rekultywacja i ochrona zasobów wodnych jako elementu środowiska naturalnego, bezpośrednio związanego ze zdrowiem człowieka	433
3.19.4.4.	Współpraca „ponad granicami” w zakresie ochrony środowiska	434
3.19.4.5.	Zastosowanie odnawialnych źródeł energii sposobem na zapobieganie emisjom zanieczyszczeń do środowiska	435
3.19.5.	Perspektywy zachowania środowiska naturalnego i zdrowia człowieka	436

3.20.

Pozytywne i negatywne działanie pól elektromagnetycznych na organizm człowieka 437 *Bogna Moszyńska*

3.20.1.	Wprowadzenie	437
3.20.2.	Naturalne pola elektromagnetyczne w przyrodzie	437
3.20.2.1.	Środowisko elektromagnetyczne Ziemi	437
3.20.2.2.	Elektromagnetyczne przejawy życia	438
3.20.3.	Sztuczne pola elektromagnetyczne — smog elektromagnetyczny	440
3.20.3.1.	Działanie szkodliwych pól elektromagnetycznych na organizm człowieka	441
3.20.4.	Przepisy chroniące zdrowie	443
3.20.4.1.	Prawna ochrona przed polami elektromagnetycznymi 50 Hz	443
3.20.4.2.	Potencjalna szkodliwość pól magnetycznych 50 Hz	444
3.20.4.3.	Pola magnetyczne 50 Hz w mieszkaniach i biurach	444
3.20.5.	Wskaźnik indukcji pola magnetycznego — teslametr	446
3.20.6.	Ochrona zdrowia przy pomocy pól elektromagnetycznych	446
3.20.7.	Magnetoterapia	447
3.20.7.1.	Biofizyczne mechanizmy oddziaływania	447
3.20.7.2.	Efekty biologiczne	447
3.20.8.	Magnetostymulacja	448
3.20.8.1.	Wpływ energii elektromagnetycznej na organizm	450
3.20.9.	Niwelowanie niekorzystnych wpływów smogu elektromagnetycznego w organizmie	452
3.20.10.	Zastosowanie magnetostymulacji w sporcie i odnowie biologicznej	453
3.20.11.	Światło spolaryzowane liniowo	454
3.20.12.	Światło interferencyjne	455
3.20.13.	Wnioski końcowe	455

Piśmiennictwo 457

Dokumenty Światowej Organizacji Zdrowia* 479 Dokumenty Unii Europejskiej* 491

Skorowidz rzeczowy 517

* Tłumaczenie – Jerzy B. Karski