

SPIS TREŚCI

Rozdział 1

Wstęp	1
-------------	---

Rozdział 2

Pojęcie zdrowia	5
2.1. Kształtowanie się pojęcia zdrowia	5
2.2. Definicja zdrowia według WHO	11
2.3. Inne definicje zdrowia	12

Rozdział 3

Czynniki decydujące o zdrowiu człowieka	13
3.1. Czynniki środowiskowe	13
3.2. Czynniki biologiczne	13
3.3. Czynniki społeczne	14
3.4. Promocja zdrowia	21
3.4.1. Geneza i rozwój promocji zdrowia	21
3.4.2. Promocja zdrowia a medycyna tradycyjna	24
3.4.3. Zasady promocji zdrowia	25
3.4.4. Cele promocji zdrowia	26
3.4.5. Marketing społeczny w promocji zdrowia	29
3.4.6. Strategia promocji zdrowia i bariery ich realizacji	32
3.4.7. Rola personelu medycznego w promocji zdrowia	35

Rozdział 4

Naturalne środowisko człowieka.....	39
4.1. Człowiek jako element biosfery.....	39
4.2. Przemiany materii i energii w biosferze.....	41
4.3. Homeostaza wody w środowisku	47
4.3.1. Woda w środowisku człowieka	47
4.3.2. Zanieczyszczenia wód.....	48
4.3.3. Rola gleby w gospodarce wodnej	49
4.4. Homeostaza wody w ustroju człowieka.....	50
4.5. Zdrowie człowieka a stan atmosfery	53
4.5.1. Zanieczyszczenia pyłowe	55
4.5.2. Zanieczyszczenia gazowe.....	57
4.5.3. Metale	61
4.6. Wartości normatywne stężeń i natężeń czynników szkodliwych dla zdrowia w środowisku człowieka	62
4.6.1. Środowisko bytowania	62
4.6.2. Środowisko pracy.....	64
4.6.3. Porównanie wartości normatywnych środowiska bytowania i środowiska pracy	64
4.7. Biomarkery	66
4.7.1. Biomarkery ekspozycji	67
4.7.2. Biomarkery skutków (efektu).....	67
4.7.3. Biomarkery wrażliwości.....	68
4.7.4. Odpowiedź ustroju na ekspozycję środowiskową i zawodową	69
4.8. Antropogenizacja środowiska	71
4.8.1. Wpływ człowieka na krajobraz	71
4.8.2. Ochrona przyrody i ochrona środowiska.....	72
4.8.3. Zawód pielęgniarstwa a ekologia.....	77
4.9. Działalność człowieka a zasoby przyrody	78
4.10. Wpływ człowieka na klimat	80

Rozdział 5

Rozwój fizyczny i psychiczny człowieka	83
I. Wprowadzenie	83
II. Higiena wieku rozwojowego	85

5.1. Rozwój fizyczny dzieci i młodzieży – metody kontroli	85
5.1.1. Czynniki rozwojowe	86
5.1.2. Okresy rozwoju ontogenetycznego	88
5.1.3. Ogólna charakterystyka okresów rozwojowych	89
5.1.4. Metody oceny rozwoju fizycznego dzieci i młodzieży	95
5.2. Rozwój psychospołeczny dziecka	111
5.2.1. Sfery rozwoju psychicznego dziecka	111
5.2.2. Przebieg procesów psychicznych w poszczególnych okresach rozwojowych	115
III. Higiena wieku podeszłego	119
5.3. Starzenie i starość	119
5.3.1. Zróżnicowanie przebiegu starzenia	121
5.3.2. Starzenie pomyślne i jego uwarunkowania – potencjalne zadania dla pielęgniarek	122
5.3.3. Aktywność i uprawianie ćwiczeń fizycznych	126
5.3.4. Wsparcie emocjonalne	127
5.3.5. Satysfakcja z obecnego życia	128
5.3.6. Utrzymanie autonomii i kontroli nad własnym życiem	129
5.3.7. Zdrowie w ujęciu funkcjonalnym – całościowa ocena geriatryczna	129
5.3.8. Ocena stanu funkcjonalnego	132
5.3.9. Uzależnienie osób starszych od opieki osób drugih – ocena sytuacji opiekunów	135
5.3.10. Miejsce pielęgniarstwa w promocji zdrowia i w profilaktyce chorób w starości	136
IV. Higiena psychiczna	138
5.4.1. Wprowadzenie	138
5.4.2. Stres psychiczny	141
5.4.3. Metody radzenia sobie ze stresem psychicznym	149
5.4.4. Profilaktyka zaburzeń snu	152
5.4.5. Pracoholizm – rozrywka czy patologia?	154
5.4.6. Związek między przemęczeniem a stanem zdrowia	155
5.4.7. Wypalenie zawodowe	158
5.4.8. Samoocena	161
V. Profilaktyka uzależnień	163
5.5.1. Rodzaje uzależnień	163
5.5.2. Zespół uzależnienia	165

5.5.3. Narkomanie i uzależnienia lekowe	167
5.5.4. Zasady profilaktyki	170
5.5.5. Profilaktyka alkoholizmu	170
5.5.6. Nikotynizm	176
5.5.7. Problematyka uzależnień w zawodach medycznych	181
5.5.8. Leczenie uzależnień	183

Rozdział 6

Środowiskowe uwarunkowania zdrowia	187
6.1. Związek między chorobą a środowiskiem	187
6.2. Biomonitoring środowiskowy	194
6.2.1. Podział biomarkerów	196
6.2.2. Znaczenie biomonitoringu	198
6.3. Uszkodzenia narządowe i komórkowe wywołane czynnikami środowiskowymi	203
6.3.1. Niebezpieczeństwa związane z dystrybucją ksenobiotyków	205
6.3.2. Zagrożenia związane z biotransformacją ksenobiotyków	207
6.4. Biometeorologia i bioklimatologia	212
6.4.1. Biometeorologiczna klasyfikacja pogody	214

Rozdział 7

Ergonomia i bezpieczeństwo pracy	221
7.1. Pojęcie ergonomii	221
7.2. Definicje ergonomii	223
7.3. Rozwój ergonomii	224
7.4. Cele ergonomii	225
7.5. Podział ergonomii	226

Rozdział 8

Środowisko pracy	231
8.1. Wprowadzenie.....	231
8.2. Podział zagrożeń zdrowia na stanowisku pracy	232
8.3. Rodzaje obciążenia pracą, czynniki szkodliwe	233
8.4. Czynniki fizjologiczne mające wpływ na zdrowie w środowisku pracy	234
8.5. Koszt fizjologiczny i energetyczny pracy	236
8.6. Obciążenie pracą dynamiczną	243
8.6.1. Funkcjonowanie układu ruchu	243
8.6.2. Praca fizyczna dynamiczna – pojęcia podstawowe	244
8.6.3. Rodzaje prac ze względu na wydatek energetyczny.....	247
8.6.4. Podstawowa i całkowita przemiana materii	247
8.7. Obciążenie pracą statyczną	248
8.7.1. Pojęcia podstawowe	248
8.7.2. Ocena obciążeń statycznych	249
8.7.3. Profilaktyka obciążeń statycznych	251
8.7.4. Wysiłki statyczne w pracy zawodowej pielęgniarek.....	252
8.7.5. Skutki zdrowotne obciążenia statycznego	253
8.8. Obciążenie psychiczne	253
8.8.1. Stres	254
8.8.2. Ocena obciążenia psychicznego	258

Rozdział 9

Zagrożenia w środowisku pracy	263
I. Zagrożenia narządów ruchu	263
9.1. Choroby z przeciążeń fizycznych narządów ruchu.....	264
9.1.1. Zagrożenia przeciążeniami fizycznymi narządów ruchu wśród pielęgniarek i położnych	269
9.1.2. Możliwości działań profilaktycznych	271
II. Zagrożenia dermatologiczne	290
9.2.1. Budowa skóry i jej przydatków	291
9.2.2. Typy, rodzaje skóry i ich pielęgnacja	293
9.2.3. Pielęgnacja skóry rąk	296
9.2.4. Podstawowe schorzenia dermatologiczne	298

9.2.5. Podstawowe schorzenia dermatologiczne	
występujące u pielęgniarek.....	301
III. Zagrożenia mikologiczne w praktyce pielęgniarstwa.....	303
9.3.1. Grzybice skóry.....	303
9.3.2. Grzybicze zakażenia szpitalne	305
9.3.3. Zakażenie powietrza grzybami.....	307
IV. Zagrożenia biologiczne	314
9.4.1. Zakażenia szpitalne	314
9.4.1.1. Drogi szerzenia się zakażeń szpitalnych	315
9.4.2. Charakterystyka czynników etiologicznych	
zakażeń szpitalnych	317
9.4.3. Kliniczne postacie bakteryjnych zakażeń szpitalnych ..	319
9.4.4. Wirusy	320
9.4.5. Grzyby, pierwotniaki i robaki	327
9.4.6. Zawodowe narażenie na szkodliwe	
czynniki biologiczne	327
9.4.7. Profilaktyka zakażeń szpitalnych	329
V. Profilaktyka zagrożeń biologicznych	
w zawodzie pielęgniarstwie	335
9.5.1. Biologiczne czynniki zagrożenia zawodowego	
personelu medycznego	335
9.5.2. Zasady aseptyki i antyseptyki.....	341
9.5.3. Higiena i ochrona skóry rąk.....	345
9.5.4. Profilaktyka zakażeń krwiopochodnych.....	359
9.5.5. Postępowanie poekspozycyjne	361
9.5.6. Szczepienia ochronne pracowników medycznych	366
9.5.6.1. Szczepienia przeciwko błonicy, grypie, różyczce	367
9.5.7. Zakażenia szpitalne – zagrożenie dla pacjentów	
i personelu medycznego	367
9.5.8. Bezpieczeństwo i higiena pracy na sali operacyjnej	380
9.5.9. Odpady medyczne	385
VI. Czynniki fizyczne	388
9.6. Zagrożenia czynnikami fizycznymi	388
9.6.1. Mikroklimat pomieszczeń	388
9.6.2. Oświetlenie	394
9.6.3. Inne rodzaje promieniowania	
elektromagnetycznego.....	400
9.6.4. Zagrożenie działaniem pola elektromagnetycznego	406

9.6.5. Hałas	410
9.6.6. Wibracja (hałas infradźwiękowy)	416
9.6.7. Hałas ultradźwiękowy	421
VII. Czynniki chemiczne i pyły	423
9.7. Zagrożenia czynnikami chemicznymi	423
9.7.1. Charakterystyka szkodliwych substancji chemicznych	423
9.7.2. Wchłanianie i wydalenie substancji chemicznych	424
9.7.3. Substancje toksyczne, drażniące i uczulające w środowisku pracy.....	426
9.7.4. Badanie zagrożenia dla zdrowia substancjami chemicznymi	430
9.7.5. Karty charakterystyki substancji niebezpiecznych	432
9.7.6. Definicje NDS, NDSC, NDSP.....	434
9.7.7. Wskazania do podjęcia działań zapobiegawczych.....	436
9.7.8. Zapylenie w środowisku pracy	437
9.7.8.1. Inne choroby wywołane oddziaływaniem pyłów.....	443
VIII. Zagrożenia w środowisku pracy (ze szczególnym uwzględnieniem zawodu pielęgniarstwa)	448
9.8.1. Wymóg prawny kontroli środowiska pracy	448
9.8.2. Wykaz prac wzbronionych kobietom	449
9.8.3. Wykaz prac wzbronionych młodocianym	451
9.8.4. Wypadki przy pracy	452
9.8.5. Wypadki przy pracy w zakładach opieki zdrowotnej	456
9.8.6. Choroby zawodowe.....	460
9.8.7. Choroby zawodowe w zawodach medycznych	465
IX. Czynniki rakotwórcze.....	468
9.9. Zagrożenie zdrowia substancjami rakotwórczymi	468
9.9.1. Podział czynników rakotwórczych	469
9.9.2. Mechanizmy działania rakotwórczego	471
9.9.3. Regulacje prawne	472

Rozdział 10

Żywność i żywienie.....	475
10.1. Podstawowe składniki odżywcze	475
10.1.1. Składniki budulcowe	475

10.1.2. Składniki energetyczne	476
10.1.3. Składniki regulacyjne.....	478
10.1.4. Podział produktów spożywczych.....	480
10.2. Przemiana materii (podstawowa i całkowita)	480
10.3. Bilans energetyczny ustroju.....	482
10.4. Zasady prawidłowego żywienia	483
10.4.1. Zasady prawidłowego żywienia osób dorosłych	483
10.4.2. Zasady prawidłowego żywienia dzieci i młodzieży	489
10.5. Ocena żywienia	491
10.5.1. Jakościowe metody oceny żywienia	492
10.5.2. Ilościowe metody oceny żywienia	496
10.5.3. Metody oceny żywienia całodziennego w zakładach żywienia zbiorowego	499
10.6. Ocena stanu odżywienia dzieci i osób dorosłych	500
10.7. Inne metody oceny stanu odżywienia populacji	507

Rozdział 11

Choroby związane z żywnością, żywnieniem i odżywieniem.....	509
---	-----

I. Przyczyny i skutki nieprawidłowego żywienia	509
11.1. Przyczyny nieprawidłowego żywienia	509
11.1.1. Czynniki wpływające na nieprawidłowe żywienie	510
11.1.2. Wady żywieniowe pierwotne i ich konsekwencje	511
II. Zasady profilaktyki i leczenia dietetycznego metabolicznych chorób cywilizacyjnych	533
11.2.1. Miażdżyca	533
11.2.2. Cukrzyca typu 2	545
11.2.3. Otyłość	548
11.2.4. Nadciśnienie tętnicze	552

Rozdział 12

Żywnienie w zdrowiu i chorobie	555
--------------------------------------	-----

I. Normy zapotrzebowania na składniki pokarmowe	556
12.1. Normy żywieniowe	556
12.1.1. Zapotrzebowanie na białko.....	565
12.1.2. Zapotrzebowanie na tłuszcz i NNKT.....	570

12.1.3. Zapotrzebowanie na witaminy rozpuszczalne w tłuszczach	577
12.1.4. Zapotrzebowanie na witaminy rozpuszczalne w wodzie	579
12.1.5. Zapotrzebowanie na składniki mineralne	581
II. Żywienie zdrowego człowieka	586
12.2.1. Żywienie kobiety w ciąży i w okresie laktacji	586
12.2.2. Żywienie ludzi w wieku podeszłym i starczym	602
12.2.3. Inne modele żywienia	609
12.2.3.1. Dieta sportowców	609
12.2.3.2. Dieta śródziemnomorska	620
12.2.3.3. Dieta wegetariańska	630
III. Żywienie chorego człowieka	634
12.3.1. Charakterystyka żywienia dietetycznego	634
12.3.2. Diety lecznicze, ich charakterystyka i zastosowanie	636
12.3.3. Żywienie w chorobach przewodu pokarmowego	652
12.3.4. Żywienie w chorobach przemiany materii (cukrzyca, dna, otyłość)	658
12.3.4.1. Żywienie w cukrzycy	658
12.3.4.2. Dieta w leczeniu otyłości	668
12.3.4.3. Żywienie w skazie moczanowej	690
IV. Alergia i nietolerancja pokarmowa u dzieci i młodzieży	692
12.4. Alergia i nietolerancja pokarmowa	692
12.4.1. Definicja zjawiska oraz jego klasyfikacja	692
12.4.2. Czynniki warunkujące rozwój alergii pokarmowej	696
12.4.3. Czas wystąpienia alergii pokarmowej	698
12.4.4. Obraz kliniczny alergii pokarmowej u dzieci	699
12.4.5. Badania diagnostyczne	706
12.4.6. Leczenie	711
V. Higieniczna ochrona żywności i zakładów żywienia zbiorowego	715
12.5.1. Substancje obce w żywności	715
12.5.2. Zanieczyszczenia żywności	724
12.5.3. Zatrucia i zakażenia pokarmowe. Choroby zakaźne i inwazyjne przewodu pokarmowego	727
12.5.4. Choroby zakaźne przewodu pokarmowego	733

12.5.5. Inne zakaźne choroby bakteryjne, których przenośnikiem może być żywność.....	734
12.5.6. Inne choroby zakaźne wirusowe, których przenośnikiem może być żywność.....	734
12.5.7. Choroby inwazyjne.....	734
12.5.8. Zatrucia grzybami	736
12.5.9. Zatrucia pokarmowe o etiologii chemicznej.....	737
12.5.10. Choroby nowotworowe o etiologii żywieniowej	739
12.5.11. Nadzór nad żywnością.....	740
12.5.12. Wymagania stawiane zakładom żywienia zbiorowego.....	743