

## Spis treści

<b>Wstęp</b>	11
<b>Aktywność fizyczna (Jerzy T. Marcinkowski, Zofia Konopielko)</b>	13
Korzyści, zalecenia, zagrożenia zdrowia i życia	13
<b>Cielesne zaburzenia dysmorficzne (BDD) – dysmorfofobia (Jerzy T. Marcinkowski, Zofia Konopielko)</b>	18
Klasyfikacja, objawy	18
Tanoreksja, bigoreksja	20
<b>Długość życia i przyczyny zgonów przed pandemią COVID-19 (Jerzy T. Marcinkowski, Zofia Konopielko)</b>	24
<b>Dzieci matek korzystających w ciąży (nawet okazjonalnie) z alkoholu (Jerzy T. Marcinkowski, Zofia Konopielko, Marek A. Motyka)</b>	25
Spożywanie alkoholu w ciąży, raport z 2017 r.	26
Alkoholowe zespoły płodowe ( <i>fetal alcohol syndrome</i> – FAS) i ( <i>fetal alcohol spectrum disorder</i> – FASD)	26
FASD a ADHD	30
Picie alkoholu w ciąży możliwą przyczyną narkomanii dziecka	30
Profilaktyka FAS/FASD	31
Nowy profil socjomedyczny ciężarnych używających alkoholu	32
<b>Dzieci matek palących w ciąży (Jerzy T. Marcinkowski, Zofia Konopielko)</b>	32
Nikotynizm – kobiety ciężarne, raport z 2017 r.	32
Zespół u dziecka – matka paląca podczas ciąży (MSDP) – dawna nazwa: płodowy zespół tytoniowy ( <i>fetal tobacco syndrome</i> , FTS)	33
MSDP a ADHD u dziecka	34
<b>Dzieci matek używających w ciąży innych niż alkohol i nikotyna substancji psychoaktywnych (także niektórych leków bez recepty) (Jerzy T. Marcinkowski, Zofia Konopielko)</b>	34
Ogólne działanie substancji psychoaktywnych na ciężarną i jej dziecko	34
Najczęstsze negatywne zjawiska społeczne i medyczne obserwowane u ciężarnych uzależnionych od narkotyków	35
<b>Epidemiologia (Jerzy T. Marcinkowski, Zofia Konopielko, Aneta Klimberg)</b>	36
Międzynarodowa Klasyfikacja Chorób i Problemów Zdrowotnych (ICD)	36
Medycyna oparta na faktach (EBM)	37
Mierniki stanu zdrowia	37
Rodzaje badań epidemiologicznych, dochodzenie epidemiologiczne	40
<b>Higiena (Jerzy T. Marcinkowski, Aneta Klimberg)</b>	45
Podziały	46

<b>Hipochondria (Jerzy T. Marcinkowski, Zofia Konopielko)</b>	46
„Dr Google” a cyberchondria	48
Zespół Münchhausena	49
<b>Medycyna Katastrof (Jerzy T. Marcinkowski, Zofia Konopielko)</b>	51
Katastrofy	51
Bioterroryzm (wojna biologiczna)	52
Medycyna katastrof	53
<b>Medycyna estetyczna (Jerzy T. Marcinkowski, Zofia Konopielko)</b>	55
Dbałość o wygląd zewnętrzny	55
Estetologia	55
Typowe zabiegi chirurgii plastycznej. Botoks, lipotransfer (zagrożenia)	56
Estetoreksja	58
<b>Medycyna pracy – służba medycyny pracy (SMP) (Jerzy T. Marcinkowski)</b>	59
Zadania służby medycyny pracy. Ryzyko zawodowe. Substancje toksyczne	60
Wypadek przy pracy, choroba zawodowa i parazawodowa	62
<b>Medycyna profilaktyczna. Instytucje</b> (Jerzy T. Marcinkowski, Aneta Klimberg, Paulina Rosińska)	64
Profilaktyka zdrowotna	64
Instytucje zajmujące się medycyną profilaktyczną	65
<b>Molestowanie (Jerzy T. Marcinkowski, Zofia Konopielko)</b>	73
Mobbing	73
Molestowanie seksualne	74
Mowa nienawiści ( <i>hate speech</i> )	75
<b>Nagła utrata zdrowia (i nie tylko) – problemy psychologiczne (Paulina Rosińska)</b>	80
Przyczyny i fazy przystosowywania się	80
<b>Orzekanie o zakażeniach szpitalnych i innego rodzaju błędach medycznych</b> (Aneta Klimberg)	83
Zdarzenie medyczne	84
<b>Otyłość (Jerzy T. Marcinkowski, Zofia Konopielko, Paulina Rosińska, Marek A. Motyka)</b>	84
Epidemiologia dorosłych i dzieci	85
Przyczyny	86
Rozpoznanie otyłości i nadciśnienia tętniczego u dzieci	87
Rozpoznanie otyłości u dorosłych (BMI, otyłość trzewna)	88
Rola adipocytów (leptyna, adipokiny)	89
Otyłość brzuszna (trzewna) – zagrożenie dla zdrowia	90
Cukrzyca typu 2	92
Nadciśnienie tętnicze – epidemiologia	94
Psychologiczne aspekty otyłości	95
Otyłość a dieta	97
Uzależnienie od słodkiego smaku i żywności	97
Bariatria	99

<b>Piercing (kolczykowanie) (Jerzy T. Marcinkowski, Zofia Konopielko)</b>	101
Przeciwwskazania i zagrożenia zdrowotne	103
<b>Problemowe spożywanie alkoholu (Marek A. Motyka)</b>	105
Nieprawidłowe wzorce spożywania alkoholu	108
Fazy rozwoju uzależnienia	112
Problemy zdrowotne u osób nadużywających alkoholu	113
Leczenie – podstawa prawna	114
<b>Promocja zdrowia (Jerzy T. Marcinkowski)</b>	116
<b>Raport opublikowany w listopadzie 2019 r.</b>	
(Jerzy T. Marcinkowski, Zofia Konopielko)	117
Stan zdrowia Polaków i zachowania antyzdrowotne	118
Ocena systemów ochrony zdrowia w Polsce	118
Niedobory pracowników medycznych w placówkach publicznych w Polsce (szczególnie lekarzy i pielęgniarów) są jednymi z najdotkliwszych w Europie	119
<b>Samobójstwa (Jerzy T. Marcinkowski, Zofia Konopielko)</b>	120
Samobójstwa nieletnich i okoliczności towarzyszące	121
<b>Starość (Jerzy T. Marcinkowski, Zofia Konopielko)</b>	123
Starzenie się populacji – problem ogólnosiątkowy. Podstawowe cechy starości	124
Geriatrya i gerontologia	126
<b>Stres a zdrowie psychofizyczne człowieka</b>	
(Jerzy T. Marcinkowski, Paulina Rosińska, Zofia Konopielko)	127
Potencjały (zasoby) człowieka	127
Choroby somatyczne i psychosomatyczne	128
Zespół stresu pourazowego (PTSD)	129
<b>Styl życia (Jerzy T. Marcinkowski, Zofia Konopielko)</b>	131
10 zasad zdrowego stylu życia	132
<b>Szczepienia ochronne (Jerzy T. Marcinkowski, Zofia Konopielko)</b>	134
Kalendarz szczepień i szczepienia dla wyjeżdżających poza Polskę	134
Odporność grupowa	135
Niepożądany odczyn poszczepienny (NOP)	135
Ruchy antyszczepionkowe	137
<b>Tatuaże (Jerzy T. Marcinkowski, Zofia Konopielko)</b>	138
Toksyczność tuszów do tatuaży i powikłania medyczne	140
<b>Telemedycyna (Jerzy T. Marcinkowski)</b>	142
<b>Uzależnienia behawioralne (czynnościowe)</b>	
(Jerzy T. Marcinkowski, Zofia Konopielko), Paulina Rosińska, Marek A. Motyka	142
Rozpoznanie. Klasyfikacja	143
<b>Uzależnienie od nikotyny (Jerzy T. Marcinkowski, Zofia Konopielko)</b>	145
Szkodliwe i potencjalnie rakotwórcze związki chemiczne.	
Ryzyko zdrowotne (czynnego i biernego) narażenia na dym tytoniowy	146
Przewlekła obturacyjna choroba płuc (POChP)	148

Jak rzucić palenie? _____	149
E-papierosy i elektroniczne podgrzewacze tytoniu IQOS – substancje toksyczne, szkodliwości zdrowotne _____	150
<b>Uzależnienie od substancji psychoaktywnych (innych niż alkohol i nikotyna)</b>	
(Marek A. Motyka) _____	152
Etapy uzależnienia _____	158
Podział substancji odurzających i psychoaktywnych. _____	159
Leki OTC – leki bez recepty _____	160
Dopalacze – nowe substancje psychoaktywne (NSP) _____	161
Profilaktyka, terapia _____	161
<b>Wypalenie zawodowe – narastający problem XXI wieku</b>	
(Jerzy T. Marcinkowski, Paulina Rosińska, Zofia Konopielko) _____	162
Objawy, przyczyny, czynniki ryzyka _____	163
Elementy (etapy) wypalenia zawodowego a sposób traktowania podopiecznych/pacjentów _____	164
Zapobieganie i terapia _____	166
<b>Zaburzenia snu i czuwania (Paulina Rosińska)</b> _____	167
Funkcje snu, zaburzenia, przyczyny _____	167
Proste porady przy zaburzeniach snu _____	169
<b>Zaburzenia żywienia i odżywiania</b>	
(Jerzy T. Marcinkowski, Paulina Rosińska, Zofia Konopielko, Marek A. Motyka) _____	171
Ortoreksja _____	172
Anoreksja i bulimia _____	174
Pregoreksja ( <i>pregnancy</i> , czyli ciąża + <i>anorexia</i> ) _____	177
Drunkoreksja (alkoreksja) _____	178
<b>Zakażenia zakładowe/szpitalne</b>	
(Jerzy T. Marcinkowski, Zofia Konopielko, Aneta Klimberg) _____	180
Definicja, sytuacja w Polsce i na świecie _____	181
Antybiotykooporność bakterii poważnym współczesnym zagrożeniem _____	182
Patogeny alarmowe _____	183
Profilaktyka zakażeń szpitalnych – izolacja, higiena rąk, zdejmowanie odzieży ochronnej _____	189
<b>Zamierzone samouszkodzenie/zatrucie (inaczej: samookaleczenie się, autodestrukcja, autoagresja) (Jerzy T. Marcinkowski, Zofia Konopielko)</b> _____	194
Czynniki ryzyka, klasyfikacja _____	195
Funkcje samookaleczenia się _____	196
Postrzeganie zaburzeń przez społeczeństwo – znaczenie Internetu, terapia _____	198
<b>Zdrowie psychiczne (Jerzy T. Marcinkowski, Paulina Rosińska, Zofia Konopielko)</b> _____	199
Medycyna holistyczna – jedność ciała, umysłu, duszy i emocji _____	201
Poszukiwanie źródeł zdrowia, a nie choroby – salutogeneza wg Antonovsky'ego _____	202
Troska o zdrowie _____	202
Edukacja prozdrowotna, psychoprofilaktyka (higiena psychiczna) _____	203
Elementy ważne dla rozwoju człowieka i jego zdrowia psychicznego _____	204
Zaburzenia zdrowia psychicznego _____	206

<b>Zdrowie publiczne – wiedza ogólna (Jerzy T. Marcinkowski)</b>	208
Zadania	208
<b>Zdrowie środowiskowe (Jerzy T. Marcinkowski)</b>	209
Środowiskowe i społeczne uwarunkowania zdrowia	211
Bezpieczeństwo powietrza, wody, gleby, budynków, żywności, gospodarka odpadami	212
Promieniowanie elektromagnetyczne	218
<b>Zespół dziecka maltretowanego (Jerzy T. Marcinkowski, Zofia Konopielko)</b>	220
Klasyfikacja wg ICD-10, historia zauważania problemu	221
Rodzinne czynniki ryzyka	221
Objawy u dziecka, które mogą wskazywać na maltretowanie	222
Zaniedbanie (przemoc pasywna) i odrzucenie	223
Maltretowanie fizyczne	224
Zespół dziecka potrząsanego ( <i>shaken baby syndrome</i> , SBS)	227
Psychiczne krzywdzenie dziecka	227
Wykorzystywanie seksualne dziecka	228
Zastępczy (przeniesiony) zespół Münchhausena ( <i>Münchhausen syndrome by proxy</i> – MSBP)	230
Następstwa zespołu dziecka maltretowanego. Zasady postępowania w przypadku podejrzenia/stwierdzenia, że dziecko jest ofiarą	232
<b>Zgwałcenie (Jerzy T. Marcinkowski, Zofia Konopielko, Paulina Rosińska)</b>	234
Następstwa psychiczne zgwałcenia, pomoc ofiarom	234
PTSD po zgwałceniu	236
Pigułka gwałtu	237
<b>Żywnienie (Jerzy T. Marcinkowski, Zofia Konopielko)</b>	238
Piramidy żywienia	238
Indeks glikemiczny (IG) i indeks sytości (IS)	240
Diety	241
Nieprawidłowe odżywianie się	242
<b>Spis rzeczowy</b>	245