

Spis treści

I. ŚRODOWISKOWE UWARUNKOWANIA ZDROWIA – <i>H. Kirschner</i>	7
1. Środowisko ekologiczne	9
Czynniki chemiczne	9
Czynniki fizyczne	12
Czynniki biologiczne	13
2. Środowisko społeczne	14
2.1. Warunki ekonomiczne	14
2.2. Rola państwa	16
2.3. Bezrobocie i wykluczenie społeczne	16
2.4. System ochrony zdrowia	17
2.5. Edukacja i kształtowanie kultury zdrowotnej	18
3. Zachowania zdrowotne	18
3.1. Rola zachowań zdrowotnych	18
3.2. Kształtowanie zachowań zdrowotnych	19
3.3. Stres a zachowania zdrowotne	21
3.4. Rola wsparcia społecznego	22
3.5. Warunki społeczno-ekonomiczne	23
II. ŻYWNÓŚĆ I ŻYWIENIE – <i>L. Kłosiewicz-Latoszek, H. Kirschner,</i> <i>A. Ostrowska, I. Traczyk, A. Ziółkowska</i>	26
1. Wprowadzenie – <i>H. Kirschner</i>	26
2. Normy żywienia – <i>H. Kirschner</i>	26
2.1. Zapotrzebowanie energetyczne człowieka	27
2.1.1. Podstawowa przemiana materii oraz czynniki wpływające na jej wysokość	27
2.1.2. Ponadpodstawowa przemiana materii	28
2.2. Zapotrzebowanie na składniki odżywcze	29
2.2.1. Białko	30
2.2.2. Tłuszcze	32
2.2.3. Węglowodany	34
2.2.4. Błonnik	34
2.2.5. Składniki mineralne	35
2.2.6. Witaminy	39
3. Wartość odżywcza produktów – <i>A. Ostrowska</i>	42
3.1. Produkty zbożowe i suche strączkowe	42
3.2. Mleko i produkty mleczne	43
3.3. Mięso, wędliny, ryby, jaja	44
3.4. Tłuszcze	45
3.5. Warzywa i owoce	46
3.6. Cukier i słodycze	47
3.7. Orzechy i nasiona	47
3.8. Wpływ procesów technologicznych i kulinarnych na wartość odżywczą produktów spożywczych	47
4. Substancje dodawane do żywności i zanieczyszczenia – <i>I. Traczyk</i>	58
4.1. Wprowadzenie	58

3.	Woda – <i>I. Kosińska</i>	130
3.1.	Woda w środowisku. Problematyka zanieczyszczenia wód	130
3.2.	Woda przeznaczona do spożycia dla ludzi	136
3.2.1.	Sposoby zaopatrzenia ludności w wodę	136
3.2.2.	Uzdatnianie wody – podstawowe procesy	137
3.2.3.	Wymagania stawiane wodzie do spożycia	140
3.2.4.	Zanieczyszczenia wody do spożycia	142
3.3.	Woda dla potrzeb stacji dializ	145
3.4.	Doczyszczanie wody przeznaczonej do spożycia za pomocą filtrów „domowych”	146
4.	Gleba – <i>I. Kosińska</i>	148
5.	Odpady – <i>I. Kosińska</i>	151
5.1.	Odpady komunalne i przemysłowe	151
5.2.	Odpady medyczne	153
6.	Pomieszczenia przeznaczone na pobyt ludzi, w tym pomieszczenia mieszkalne – <i>I. Kosińska</i>	157
7.	Wybrane problemy higieny placówek służby zdrowia – <i>I. Kosińska</i>	165
7.1.	Gabinet lekarski	165
7.2.	Gabinet zabiegowy	166
7.3.	Gabinet stomatologiczny	166
7.4.	Zakład rehabilitacji leczniczej	170
7.5.	Sale operacyjne	171
7.6.	Zakażenia szpitalne	174

IV. OCHRONA ZDROWIA PRACUJĄCYCH

H. Kirschner, A. Ostrowska 178

1.	Uciążliwości i szkodliwości zawodowe-ogólna charakterystyka	178
2.	Obciążenia wysiłkiem fizycznym	180
3.	Obciążenia neuropsychiczne	183
4.	Czynniki toksyczne	185
5.	Pyły	188
6.	Warunki termiczne	190
7.	Hałas	191
8.	Drgania mechaniczne (wibracje)	193
9.	Różne rodzaje promieniowania	195
10.	Choroby zawodowe	196
11.	Działalność zapobiegawcza w zakładzie pracy	197

V. OCHRONA I PROMOCJA ZDROWIA POPULACJI W WIEKU SZKOLNYM - *B. Woynarowska*

204

1.	Rozwój i stan zdrowia dzieci i młodzieży w wieku szkolnym	204
1.1.	Tendencja zmian w rozwoju fizycznym i motorycznym	204
1.2.	Główne problemy zdrowotne i społeczne	205
1.3.	Zachowania ryzykowne dla zdrowia	206
2.	Profilaktyczna opieka zdrowotna nad uczniami	207
2.1.	Koncepcja	208
2.2.	Cele i główne kierunki działań	208
2.3.	Organizacja	209

2.4. Zadania pielęgniarki lub higienistki szkolnej w profilaktycznej opiece zdrowotnej nad uczniami	209
2.5. Zadania lekarza podstawowej opieki zdrowotnej w profilaktycznej opiece zdrowotnej nad uczniami	211
3. Szkoła jako środowisko sprzyjające zdrowiu uczniów	212
3.1. Szkoła promująca zdrowie	213
3.2. Edukacja zdrowotna w szkole	214