

# Spis treści

Wykaz skrótów .....	21
Słowo wstępne .....	23
Wprowadzenie .....	28
<b>HIGIENA</b>	
<b>Jerzy T. Marcinkowski, Zofia Konopielko, Aneta Klimberg .....</b>	<b>31</b>
Historia dbałości o zdrowie .....	31
Definicja, źródełstów odnoszący się do greckiej bogini Hygei i podział .....	32
Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego – Państwowy Zakład Higieny (NIZP-PZH) .....	33
Inspekcja Weterynaryjna .....	33
Polskie Towarzystwo Higieniczne (PTH) .....	34
Warszawskie Towarzystwo Higieniczne (WTH, 1898 r., zabór rosyjski) .....	34
I Wystawa Higieniczna w Warszawie – znaczenie dla Polaków i echa na świecie .....	35
Polskie Towarzystwo Higieniczne (PTH) – kontynuacja idei .....	35
<b>ZDROWIE PUBLICZNE I PROMOCJA ZDROWIA – WIEDZA OGÓLNA</b>	
<b>Jerzy T. Marcinkowski, Aneta Klimberg .....</b>	<b>37</b>
Zdrowie publiczne, historia, definicja wg WHO i Międzynarodowego Towarzystwa Epidemiologicznego .....	37
Polska – Ustawa o zdrowiu publicznym, Komitet Zdrowia Publicznego Polskiej Akademii Nauk .....	39
Promocja zdrowia .....	39
Zdrowie publiczne i promocja zdrowia – informacja o nauczaniu na polskich uczelniach .....	40
<b>MEDYCYNĄ PROFILAKTYCZNA A MEDYCYNĄ NAPRAWCZA</b>	
<b>Jerzy T. Marcinkowski, Zofia Konopielko .....</b>	<b>42</b>
Medycyna profilaktyczna .....	42
Edukacja prozdrowotna i profilaktyka zdrowotna .....	43
Medycyna kliniczna (naprawcza) rozpoczyna aktywność, gdy wystąpi choroba....	44
„Lepiej zapobiegać niż leczyć” .....	44

Telemedycyna .....	45
Historia i zastosowanie.....	46
Wybrane aplikacje – profilaktyka udarów mózgu, wczesne rozpoznanie i monitorowanie chorób układu nerwowego, pomoc w funkcjonowaniu pacjentów z otępieniem .....	47
Raport z listopada 2019 r. – „241 mobilnych aplikacji zdrowotnych” .....	48
<b>EPIDEMIOLOGIA</b>	
<b>Jerzy T. Marcinkowski, Zofia Konopielko</b> .....	49
Definicja .....	50
Pozytywne i negatywne mierniki stanu zdrowia .....	50
Zachorowalność, chorobowość, czas trwania choroby, umieralność, umieralność niemowląt, śmiertelność – objaśnienie pojęć i sposób obliczania .....	51
Międzynarodowa Klasyfikacja Chorób i Problemów Zdrowotnych (ICD-10, ICD-11).....	53
Historia klasyfikacji chorób .....	54
Rodzaje badań epidemiologicznych.....	55
Medycyna oparta na faktach (EBM) .....	56
Historia.....	56
Cochrane Collaboration.....	57
EBHC i EBNP. Bazy doniesień naukowych .....	57
Worldometer.....	58
Mapy interaktywne, modele matematyczne, efekt motyla – znaczenie w epidemiologii i zdrowiu publicznym.....	59
Mapy interaktywne chorób zakaźnych.....	60
Modele matematyczne – historia.....	60
Efekt motyla ( <i>butterfly effect</i> ) .....	61
Dochodzenie epidemiologiczne .....	62
Definicja, instytucje i służby .....	62
Nowoczesne moduły dochodzenia epidemiologicznego.....	64
Dylematy wokół oddania części prywatności .....	66
<b>WYPADKI/ZACHOROWANIA MASOWE</b>	
<b>Jerzy T. Marcinkowski, Zofia Konopielko</b> .....	68
Medycyna ratunkowa .....	68
Medycyna katastrof – historia, dokumenty, możliwy wpływ pandemii COVID-19 na jej rozwój .....	69
Podstawowe pojęcia dotyczące zakażeń .....	72
Choroba zakaźna, ognisko zakaźne, epidemia, pandemia .....	72
Sytuacja prawna stanów: zagrożenie epidemiczne, epidemia, nadzwyczajny (wojenny, wyjątkowy lub kłeski żywiołowej), pandemia .....	73
Bioterroryzm (wojna biologiczna) .....	74

Wiedza ważna dla przeciwdziałania przenoszeniu się drobnoustrojów .....	75
Czas przeżycia patogenów poza ustrojem człowieka i metody dezaktywacji .....	76
Tradycyjne metody ograniczania masowych zachorowań na choroby zakaźne .....	80
Dekontaminacja (mycie, dezynfekcja, sterylizacja), izolacja, kwarantanna, kordon sanitarny .....	80
Podstawa prawna dotycząca izolacji, kwarantanny, hospitalizacji, kordonu sanitarnego, ewakuacji .....	81

## SZCZEPIENIA OCHRONNE

<b>Jerzy T. Marcinkowski, Zofia Konopielko</b> .....	83
Kalendarz szczepień. Szczepienia dla wyjeżdżających poza Polskę .....	84
Odporność indywidualna tworzy grupową, czyli „kordon ochronny” dla słabszych .....	85
Niepożądany odczyn poszczepienny (NOP) .....	86
Ruchy antyszczepionkowe .....	88
Narastająca liczba dzieci nieszczepionych na świecie i w Polsce .....	89
Jak przekonywać do szczepień ochronnych? .....	90

## EPIDEMIE BAKTERYJNE W PRZESZŁOŚCI

### – WSPÓŁCZESNE ZAGROŻENIA

<b>Jerzy T. Marcinkowski, Zofia Konopielko</b> .....	92
Wpływ dawnych epidemii na dzieje świata, higienę, kulturę .....	92
Dżuma. Początek zachowań epidemicznych i średniowiecznej „epidemii brudu” – największe współczesne zagrożenie biologiczne .....	93
Epidemia dżumy w XXI wieku – coraz większa oporność na antybiotyki! .....	93
Niektóre epidemie dżumy na przestrzeni wieków i przyczyny .....	93
„Morowe powietrze” i konstelacje gwiazd – średniowieczne postrzeganie przyczyn zarazy. Zmiana zarządzania miastem i zalecenia epidemiczne .....	94
Ubiór średniowiecznych lekarzy w czasie epidemii dżumy – odniesienie do współczesności .....	96
Leczenie – upuszczanie krwi, zapobieganie, „ocet siedmiu złodziei”, driakiew i czosnek, poradniki zdrowotne .....	96
Początek historii brudu .....	97
Anarchia wśród mieszkańców i poszukiwanie winnych .....	97
„Na zdrowie!” – pochodzenie zwrotu; ślady zarazy w kulturze .....	98
Cholera .....	99
Zachorowania aktualne i szczepienia .....	99
Tyfus plamisty .....	100
Historia, zachorowania aktualne .....	100
Szczepionka – historia uwieczniona w literaturze, na zdjęciach i filmach .....	100
Dur brzuszny (też czasem zwany tyfusem) .....	101
Epidemiologia (Polska i świat), szczepienia .....	101

**EPIDEMIE WIRUSOWE W PRZESZŁOŚCI – WSPÓŁCZESNE ZAGROŻENIA**

<b>Jerzy T. Marcinkowski, Zofia Konopielko</b> .....	102
Epidemie związane z działalnością człowieka .....	102
<i>Poliomyelitis</i> – trwałe porażenia mięśni przyczyną niepełnosprawności ruchowej od dzieciństwa .....	105
Epidemie na świecie i w Polsce – historia .....	106
Ogólnoświatowy program eradykacji <i>poliomyelitis</i> i obecna sytuacja na świecie .....	107
Szczepienia ochronne, zalecenia dla podróżujących .....	108
Jakość życia po przebyciu <i>poliomyelitis</i> i zespół post-polio ( <i>post-polio syndrome</i> – PPS) .....	109
Ospa prawdziwa, czyli „czarna ospa” – ryzyko użycia przez bioterrorystów .....	110
Największe epidemie w przeszłości i ogniska epidemiczne .....	110
Wakcynacja Jennera początkiem historii szczepień – 1798 r. Obecne zalecenia .....	111
Grypa .....	113
Rodzaje wirusów grypy i ich zmienność antygenowa .....	113
Niezwykła opowieść dyrektora Narodowego Instytutu Zdrowia USA – Jeremiego Browna .....	114
Pandemia grypy, tzw. „hiszpanki”, kolejne epidemie i stałe zagrożenie .....	116
Globalna Strategia Grypy WHO na lata 2019–2030 .....	118
Epidemie wirusowe XX/XXI wieku – aktualnie największe zagrożenie ludzkości .....	119
Wirusowe gorączki krwotoczne (w tym koronawirusy). Medycyna podróży .....	120

**PANDEMIA COVID-19 – NOWE WYZWANIA**

<b>Jerzy T. Marcinkowski, Zofia Konopielko</b> .....	124
Początkowa faza pandemii COVID-19 a niepewność wydarzeń .....	125
Epidemiologia czasu pandemii COVID-19 .....	126
Przeżywalność wirusa SARS-CoV-2 poza organizmem człowieka .....	126
Rejestrowanie zakażeń, czynników ryzyka zachorowania i powikłań, ozdrowieńców i śledzenie rozprzestrzeniania się zakażeń .....	128
Nowe narzędzia w dochodzeniu epidemiologicznym .....	131
„Oswajanie zagrożenia” – nie boimy się grypy i innych chorób zakaźnych, a także coraz częściej nie korzystamy ze szczepień .....	134
„Epidemie” towarzyszące pandemii COVID-19 .....	135
Działania władz w opanowywaniu dezinformacji i niepokoju społecznego .....	140
Rola mass mediów w okresie pandemii COVID-19 .....	141
Wiara pomocą w dawnych epidemiach i w pandemii COVID-19 .....	142
„Nie bój się, tylko wierz” (Mk 5, 36 – Ewangelia wg św. Marka) .....	142
Modlitwy, krzyże i <i>Salus Populi Romani</i> – ikona Matki Bożej .....	143



Czy pandemia COVID-19 zmienia świat? .....	144
Rozwój telemedycyny .....	146
Nauka i praca zdalna w Polsce .....	147
Pandemia COVID-19 a zdrowie psychiczne .....	147
Czy po pandemii COVID-19 wystąpi zespół stresu pourazowego (PTSD)? ....	150
Przemoc domowa i Deep Web (Dark Net), pedofilia .....	152
<b>DETERMINANTY ZDROWIA – WIEDZA OGÓLNA</b>	
<b>Jerzy T. Marcinkowski, Aneta Klimberg</b> .....	155
Bezpieczeństwo zdrowotne i konteksty jakości życia/zdrowia .....	155
Wpływ poszczególnych determinant zdrowia .....	156
Zdrowie 2020: Europejska polityka na rzecz zdrowia i dobrego samopoczucia ....	157
<b>ZDROWIE ŚRODOWISKOWE – DZIEDZINA ZDROWIA PUBLICZNEGO</b>	
<b>Jerzy T. Marcinkowski, Zofia Konopielko</b> .....	160
Definicja .....	160
Zachorowania i zgony związane z niezdrowym środowiskiem .....	160
Środowiskowe uwarunkowania zdrowia .....	163
Wykaz i krótkie omówienie zagadnień .....	163
Szczegółowiej o promieniowaniu elektromagnetycznym .....	165
Czynniki środowiskowe a płodność, wpływ na demografię .....	166
Konsekwencje zmian klimatycznych .....	167
Bezpieczeństwo zdrowotne powietrza atmosferycznego .....	168
Alarmująca sytuacja w Polsce .....	168
Monitoring jakości powietrza .....	169
Bezpieczeństwo zdrowotne wody .....	169
Zasoby/deficyty wody pitnej na świecie i w Polsce; problemy z tym związane .....	169
Woda w organizmie człowieka i zapotrzebowanie na wodę .....	172
Bezpieczeństwo wody pitnej. Wytyczne WHO, uregulowania prawne w UE i w Polsce .....	175
Kąpieliska, pływalnie i i inne miejsca okazjonalnie wykorzystywane do kąpielii .....	180
Wprowadzanie zakazu kąpielii. Sinice – temat poznany przez wczasowiczów ...	180
Bezpieczeństwo zdrowotne gleby .....	182
Bezpieczeństwo zdrowotne budynków, materiałów budowlanych i przedmiotów użytkowych .....	183
Rys historyczny dwóch problemów związanych z materiałami używanymi w życiu codziennym .....	183
Bezpieczeństwo zdrowotne otoczenia – gospodarowanie odpadami .....	185
Podział i dane liczbowe .....	186

Bezpieczeństwo żywnościowe, problem wyrzucania żywności i głodu na świecie .....	187
Problem głodu na świecie i wyrzucania żywności .....	188
Bezpieczeństwo środowiskowe – reakcja społeczeństw na zanieczyszczenie środowiska, edukacja z zakresu prozdrowotnego kształtowania środowiska .....	188
Architektura – znaczenie dla zdrowia psychofizycznego człowieka .....	189
Historia myśli architektów i urbanistów .....	191
Psychologia architektury .....	193
Architektoniczne środowisko szkolne .....	199
Projektowanie szpitali .....	199
Aranżowanie wnętrz – elementy mieszkania a samopoczucie .....	200
Impulsy sensoryczne – kolory .....	201
Architektura związana z naturą – <i>biophilic design</i> .....	203
Hygge – filozofia życia dotycząca też projektowania przyjaznych wnętrz .....	204
Zdobywanie zawodu psychologa architektury .....	205
Rośliny a zdrowie psychofizyczne człowieka; „leczenie ogrodami” (hortitoterapia); zieleń w miastach .....	205
Zwierzęta – wpływ na jakość życia opiekunów i udział w leczeniu .....	208
<b>SPOŁECZNE UWARUNKOWANIA DZIAŁAŃ MEDYCYNY</b>	
<b>Jerzy T. Marcinkowski, Zofia Konopielko, Paulina Rosińska, Aneta Klimberg .....</b>	<b>212</b>
Kryzys demograficzny .....	212
Prognozy GUS sprzed pandemii COVID-19 dotyczące Polski .....	213
Teoria pokoleń, podział współczesnych pokoleń, milenialsi – odrębności .....	215
Problemy we współczesnych rodzinach .....	218
Rodzina w ujęciu starożytnych .....	218
Dorosłe dzieci rozwiedzionych rodziców (DDRR) .....	219
Rodziny patchworkowe .....	221
Współczesne problemy wychowywania dzieci w Polsce – rodziny, szkoła .....	223
Realia polskiej szkoły .....	224
Krytyka polskiej szkoły na podstawie badań .....	226
Internet a zdrowie człowieka .....	227
<i>Homo interneticus</i> nową formą ewolucji człowieka?	
Droga od <i>Homo oralis</i> do <i>Homo interneticus</i> .....	227
<i>Homo interneticus</i> – „analfabeta funkcjonalny”? .....	228
Młodzi w świecie nierzeczywistym .....	230
Czy z powodu smartfonów jest więcej samobójstw wśród nastolatków? Czy smartfony zniszczą młode pokolenie? .....	232
Czy <i>Homo interneticus</i> przekształci się w <i>Homo pandemicus</i> – rozważania .....	234
Samotność z wyboru we współczesnym świecie .....	234
Wzrastająca liczba singli znakiem czasów .....	235

Antynataliści czyli „nie oplaca się przyjść na świat” .....	236
Pogrzeby on-line, zapomniane urny z prochami i samodzielne przygotowania do własnej śmierci .....	237
Starość wyzwaniem dla współczesnych i następnych pokoleń .....	238
Kiedy tak naprawdę zaczyna się starość? Starzenie się populacji .....	238
Postrzeganie starości na przestrzeni wieków .....	241
Życie seksualne po sześćdziesiątce – największa zmiana od dziesięcioleci .....	243
Starzenie się zmysłów. Geriatria/gerontologia i działania na rzecz osób starszych .....	243
Wychowanie do starości .....	246
Długość życia i przyczyny zgonów przed pandemią COVID-19 .....	247
Samobójstwa .....	249
Raport z 2017 r. o zagrożeniach bezpieczeństwa i rozwoju dzieci w Polsce. Samobójstwa nieletnich .....	253
Profilaktyka samobójstw, Światowy Dzień Zapobiegania Samobójstwom .....	256
Sytuacja w Polsce – raport z 2019 r. Stan zdrowia, systemy ochrony zdrowia, alarmująco niska liczba lekarzy i pielęgniarek .....	257
Stan zdrowia Polaków .....	257
Ocena systemów ochrony zdrowia .....	258

## ZDROWIE PSYCHICZNE OBSZAREM DZIAŁAŃ HIGIENY

<b>Jerzy T. Marcinkowski, Paulina Rosińska, Zofia Konopielko</b> .....	262
Definicja zdrowia wg WHO .....	262
Zdrowie psychiczne i społeczne a jakość życia .....	263
Medycyna holistyczna – jedność ciała, umysłu, duszy i emocji .....	264
Od teorii salutogenezy Antonovsky’ego – poszukiwanie źródeł zdrowia a nie choroby. Zasoby (potencjały) osobiste, społeczne i poczucie koherencji ....	267
Cechy człowieka dbającego o swoje zdrowie wyznacznikami zachowań prozdrowotnych .....	269
Troska o zdrowie własne, społeczeństwa i środowiska – aspekty psychologiczne .....	270
Edukacja prozdrowotna. Psychoprophylaktyka (higiena psychiczna, prewencja psychologiczna) .....	271
Elementy ważne dla rozwoju człowieka i jego zdrowia psychicznego .....	272
Fenomen dotyku .....	272
Znaczenie uśmiechu, śmiechu – dr clown i nauka zwana gelotologią .....	278
<i>Carpe diem</i> , spotkania z przyjaciółmi (zaproszenie do własnej intymnej przestrzeni) i rozmowy .....	283
Taniec (uwalnianie od złych emocji – wyrażanie dobrych, wymiana energii, integracja) .....	284
Bliskość intymna dorosłych (historia określenia „seks”, wpływ na jakość życia, znaczenie dotyku, życie seksualne Polaków – fakty i mity) .....	285

**STYL ŻYCIA A ZDROWIE**

<b>Jerzy T. Marcinkowski, Zofia Konopielko, Paulina Rosińska, Marek A. Motyka</b> .....	290
10 zasad zdrowego stylu życia dla dorosłych, dzieci, sportowców .....	291
Prozdrowotny styl życia – definicja, zachowania profilaktyczne .....	293
Aktywność fizyczna .....	294
Sytuacja w Polsce, rekomendacja w USA, zalecenia dla dzieci i młodzieży	
wg WHO .....	294
Zagrożenia zdrowia i zgonu podczas aktywności fizycznej .....	298
Żywnienie .....	300
Piramidy żywienia (ujęcie historyczne i współczesne), inne współczesne	
formy obrazowania – MyPlate, Healthy Eating Plate, Chińska Pagoda	
Dietetyczna .....	301
Indeks glikemiczny (IG) i indeks sytości (IS) .....	305
Fruktoza a choroby metaboliczne .....	307
Wegetarianizm i weganizm – „nie jem tego, co ma oczy” i fleksitarianizm .....	308
Dieta śródziemnomorska i DASH – od lat najzdrowsze modele diet .....	310
Dieta sirtfood – nowa i modna .....	311
Nieprawidłowe odżywianie się .....	312
Badania w Polsce nad związkiem między tzw. energizerami	
a używaniem środków psychoaktywnych .....	314
Kontrowersje dotyczące badań naukowych w żywieniu .....	314
Narodowy Program Zdrowia (NPZ) na lata 2016–2020 i Narodowe	
Centrum Edukacji Żywnieniowej (NCEŻ).....	316

**OTYŁOŚĆ DZIECI I DOROSŁYCH EPIDEMIA XX/XXI WIEKU**

<b>Jerzy T. Marcinkowski, Zofia Konopielko, Paulina Rosińska, Marek A. Motyka</b> .....	317
Klasyfikacja wg ICD-10 .....	318
Epidemiologia dorosłych i dzieci .....	318
Dane dotyczące dzieci i młodzieży .....	321
Pozostałe problemy dotyczące dzieci .....	323
Rozpoznanie otyłości i nadciśnienia tętniczego u dzieci .....	323
Problemy psychologiczne .....	324
Rozpoznanie otyłości u dorosłych (BMI, otyłość trzewna) .....	325
Rozpoznanie otyłości trzewnej .....	326
Postrzeganie otyłości na przestrzeni wieków .....	327
Rola adipocytów (leptyna, adipokiny) .....	330
Otyłość brzuszna (trzewna) – zagrożenie dla zdrowia .....	330
Związek otyłości brzusznej ze zdrowiem psychicznym. Podobieństwa	
z depresją? .....	333
Najczęstsze choroby spowodowane m.in. otyłością (cukrzyca typu 2,	
nadciśnienie tętnicze) .....	335

Cukrzyca typu 2 .....	335
Nadciśnienie tętnicze .....	337
Psychologiczne aspekty otyłości .....	339
„Lek” na własne problemy .....	339
Związek z cechami osobowości; niska samokontrola czy/i sposób na nudę ....	340
Następstwa psychologiczne otyłości .....	341
Rola mikroflory bakteryjnej i błonnika w przewodzie pokarmowym .....	341
Otyłość a dieta .....	342
Żywność przetwarzana .....	342
Strategia przeciwdziałania .....	343
Uzależnienie od słodkiego smaku i żywności .....	344
Badania naukowe – potwierdzenia i kontrowersje .....	345
Współzależnienia .....	350
Bariatrya .....	352
Chirurgia bariatryczna – krótka historia, kwalifikacja do leczenia .....	352
Programy walki z otyłością i grupy wsparcia .....	355
<b>ZABURZENIA SNU I CZUWANIA</b>	
<b>Paulina Rosińska</b> .....	357
Klasyfikacja oraz definicje wg ICD-10, DSM-5 i ICD-11 .....	358
Fazy snu .....	360
Procesy neurobiologiczne regulujące sen .....	361
Postępowanie diagnostyczne .....	362
Właściwe przygotowanie się do snu .....	364
Liczba godzin snu dla zdrowia; edukacja i proste porady przy zaburzeniach .....	365
<b>STRES A ZDROWIE PSYCHOFIZYCZNE CZŁOWIEKA – CZĘŚĆ OGÓLNA</b>	
<b>Jerzy T. Marcinkowski, Paulina Rosińska, Zofia Konopielko</b> .....	367
Choroby somatyczne i psychosomatyczne jako wyraz nieradzenia sobie ze stresem .....	368
Wybrane kwestionariusze służące do oceny związku zdarzeń z natężeniem stresu .....	369
Zaburzenia zdrowia psychicznego – narastający problem w Europie. Konieczność nasilenia działań profilaktycznych.....	370
Konieczność nasilenia działań profilaktycznych w obszarze zdrowia psychicznego .....	371
Zespół stresu pourazowego (PTSD) .....	371
Zarys historyczny .....	372
Częstość występowania, czynniki predysponujące, najbardziej traumatyczne wydarzenia .....	373
Objawy i ogólne zasady terapii .....	374



**WYPALENIE ZAWODOWE – NARASTAJĄCY PROBLEM XXI WIEKU**

<b>Jerzy T. Marcinkowski, Paulina Rosińska, Zofia Konopielko</b> .....	375
Kryteria rozpoznania wg ICD-10 i ICD-11 .....	375
Historia pojęcia, przyczyny, czynniki ryzyka .....	376
Elementy wypalenia zawodowego a sposób traktowania podopiecznych/pacjentów .....	379
Zapobieganie .....	380

**MOLESTOWANIE – MOBBING, MOLESTOWANIE SEKSUALNE,****MOWA NIENAWIŚCI**

<b>Jerzy T. Marcinkowski, Zofia Konopielko</b> .....	382
Mobbing .....	382
Molestowanie seksualne .....	384
„Zły dotyk” .....	386
Mowa nienawiści .....	386
Czym jest mowa nienawiści – do kogo jest adresowana, uczucia ofiar. Przeciwdziałania .....	387
Specjaliści o hejcie w Internecie; jak reagować na hejt, gdzie zgłaszać, przepisy prawne w Polsce .....	389

**ZESPÓŁ DZIECKA MALTRETOWANEGO**

<b>Jerzy T. Marcinkowski, Zofia Konopielko</b> .....	393
Klasyfikacja wg ICD-10, historia identyfikacji problemu .....	394
Historia .....	394
Rodzinne czynniki ryzyka zespołu dziecka maltretowanego i objawy u dziecka, które mogą wskazywać na maltretowanie .....	394
Zaniedbanie (przemoc pasywna) i odrzucenie .....	396
Maltretowanie fizyczne .....	397
Zespół dziecka potrząsanego ( <i>shaken baby syndrome</i> , SBS) .....	399
Psychiczne krzywdzenie dziecka .....	400
Wykorzystywanie seksualne dziecka .....	400
Objawy u dziecka, które mogą sugerować przemoc seksualną; najczęstszy sprawcy .....	401
Zastępczy (przeniesiony) zespół Münchhausena (Münchhausen syndrome by proxy – MSBP) .....	402
Następstwa zespołu dziecka maltretowanego .....	405
Zasady postępowania w przypadku podejrzenia/stwierdzenia, że dziecko jest ofiarą przemocy. Obowiązki lekarza .....	405
Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży .....	407

**OFIARY ZGWAŁCENIA**

<b>Jerzy T. Marcinkowski, Zofia Konopielko</b> .....	408
Następstwa psychiczne gwałtu, pomoc .....	408
PTSD po zgwałceniu .....	410
Pigułka gwałtu .....	411
Historia pigułki gwałtu .....	412
Zachowania profilaktyczne. Działania prawne w Polsce .....	413

**ZAMIERZONE SAMOUSZKODZENIE/ZATRUCIE – „WOŁANIE O POMOC”**

<b>Jerzy T. Marcinkowski, Zofia Konopielko</b> .....	415
Klasyfikacja wg DSM-5 i ICD-10 .....	416
Epidemiologia i historia rozpoznania problemu .....	417
Funkcje, doznania, metody samouszkodzenia .....	417
Postrzeganie samouszkodzeń przez społeczeństwo (też przez profesjonalistów) – znaczenie Internetu, terapia .....	420

**PROBLEMY PSYCHOLOGICZNE ZWIĄZANE Z NAGŁĄ UTRATĄ**

<b>Paulina Rosińska</b> .....	422
Przyczyny i fazy przystosowywania się .....	422
Pomoc .....	424

**PROBLEMOWE SPOŻYWANIE ALKOHOLU**

<b>Marek A. Motyka</b> .....	426
Wprowadzenie do problematyki uzależnień .....	426
Właściwe pojęcie uzależnienia, etymologia nazwy .....	427
Alkohol .....	428
Raport WHO .....	429
Problemy spowodowane nadużywaniem alkoholu, „narzędzia szczęścia” i naruszanie prawa także przez osoby handlujące alkoholem .....	429
Współuzależnienie, przemoc i sytuacja dzieci w rodzinie z problemem alkoholowym .....	431
Nieprawidłowe wzorce spożywania alkoholu .....	432
Zespół uzależnienia od alkoholu – diagnozowanie, kryteria kliniczne i metody kwestionariuszowe .....	434
Typologie uzależnienia .....	445
Fazy rozwoju uzależnienia od alkoholu .....	447
Koncepcje psychologicznych mechanizmów uzależnienia .....	448
Kobiety i mężczyźni a reakcja na alkohol – różnice .....	451
Problemy zdrowotne u osób nadużywających alkoholu .....	453
Polski system rozwiązywania problemów alkoholowych .....	456
Terapia uzależnień wzorowana na modelu Minnesota .....	457
Oddziaływania społeczne w terapii .....	458

Aplikacje (jeszcze niesprawdzone), które mają pomagać w wytrwaniu w abstynencji .....	459
Redukcja szkód – picie kontrolowane i inne metody .....	459
Farmakoterapia i metody niekonwencjonalne .....	460
Syndrom DDA (dorosłe dzieci alkoholików) – objawy i zasady terapii .....	461
Najbardziej charakterystyczne role przyjmowane przez dzieci w rodzinach z problemem alkoholowym a późniejsze zachowania jako DDA .....	462
Cechy osób z syndromem DDA – ogólnie .....	465
Terapia .....	466
<b>PROBLEMY Z NADUŻYWIANIEM INNYCH NIŻ ALKOHOL SUBSTANCJI PSYCHOAKTYWNYCH</b>	
<b>Marek A. Motyka</b> .....	468
Wprowadzenie .....	468
Narkomania .....	469
Substancje psychoaktywne .....	471
Typy uzależnień od narkotyków .....	473
Przyczyny inicjacji narkotykowych i używania środków psychoaktywnych ...	474
Wybrane teorie, fazy rozwoju uzależnienia .....	478
Etapy rozwoju uzależnienia od narkotyków .....	483
Podział narkotyków, oddziaływanie na organizm ludzki .....	485
Działanie na organizm człowieka .....	486
Leki bez recepty (OTC) wykorzystywane w celach narkotycznych .....	488
Przykłady .....	489
Nowe substancje psychoaktywne – tzw. dopalacze .....	491
Krótka charakterystyka .....	491
Leczenie w Polsce. Społeczność terapeutyczna, profilaktyka uzależnień .....	493
Metody farmakologiczne .....	493
Stosowanie metod psychologicznych .....	494
Proponowane lektury poszerzające wiedzę o uzależnieniach .....	497
<b>UZALEŻNIENIE OD NIKOTYNY. PAPIEROSY ZWYKŁE I PAPIEROSY ELEKTRONICZNE</b>	
<b>Jerzy T. Marcinkowski, Zofia Konopielko</b> .....	500
Epidemiologia .....	500
Sytuacja w Polsce .....	501
Historia odkrycia związku palenia papierosów z ryzykiem raka płuc .....	502
Szkodliwe i potencjalnie rakotwórcze związki chemiczne.	
Ryzyko zdrowotne (czynnego i biernego) narażenia na dym tytoniowy .....	503
Przewlekła obturacyjna choroba płuc (POChP) .....	505
Wiedza w społeczeństwie na temat POChP w 2015 r. ....	506
Jak rzucić palenie? .....	507

E-papierosy i elektroniczne podgrzewacze tytoniu IQOS .....	509
Zasada działania i szkodliwości dymu (aerozolu) e-papierosów i IQOS – poznane już objawy chorobowe .....	510
Dane epidemiologiczne. Przeciwdziałanie w Polsce .....	512

## **DZIECI MATEK KORZYSTAJĄCYCH W CIĄŻY (NAWET OKAZJONALNIE) Z SUBSTANCJI PSYCHOAKTYWNYCH**

<b>Jerzy T. Marcinkowski, Zofia Konopielko, Marek A. Motyka</b> .....	514
„Zachowania zdrowotne kobiet w ciąży” – spożywanie alkoholu .....	514
Alkoholowe zespoły płodowe – FAS i FASD .....	515
Metodologia – trudności .....	516
Spektrum alkoholowych uszkodzeń płodu – FASD .....	519
Wywiad i badanie przedmiotowe dziecka, kryteria rozpoznania, skala problemu w Polsce .....	520
FASD a ADHD .....	521
Picie alkoholu w ciąży możliwą przyczyną narkomanii dziecka .....	522
Testy na prawdopodobieństwo spożywania alkoholu w ciąży .....	523
Profilaktyka .....	524
Koszty ekonomiczne związane z FASD .....	524
„Zachowania zdrowotne kobiet w ciąży” – nikotynizm .....	525
Zespół u dziecka – matka paląca podczas ciąży (MSDP) .....	526
Płodowy zespół tytoniowy (FTS) .....	526
Dane epidemiologiczne MSDP .....	527
Wpływ palenia ciężarnej na przebieg ciąży i jej zdrowie, a także zagrożenia życia i zdrowia dziecka .....	527
MSDP a ADHD u dziecka .....	528
Dzieci matek używających w ciąży substancji psychoaktywnych (także niektórych leków bez recepty) .....	529
Negatywne oddziaływanie wybranych substancji psychoaktywnych na ciążarną i jej dziecko .....	529
Współczesne obserwacje socjomedyczne ciężarnych używających środków psychoaktywnych i alkoholu .....	531

## **UZALEŻNIENIA BEHAVIORALNE (CZYNNOŚCIOWE)**

<b>Jerzy T. Marcinkowski, Zofia Konopielko</b> .....	533
Definicja i klasyfikacja .....	533
Historia. Kryteria rozpoznania według Goodmana .....	534
Elementy szczegółowej diagnozy .....	536
Rodzaje uzależnień behawioralnych .....	536
Przykłady uzależnień behawioralnych .....	538
Patologiczny hazard .....	538
Uzależnienie komputerowo-internetowe .....	539

**ZABURZENIA ŻYWIENIA I ODŻYWIANIA**

<b>Jerzy T. Marcinkowski, Zofia Konopielko, Paulina Rosińska, Marek A. Motyka</b> .....	541
Klasyfikacja wg ICD-10 i ICD-11 .....	541
Ortoreksja .....	542
Historia .....	542
Epidemiologia, problemy z klasyfikacją zaburzenia .....	543
Objawy, kilka podstawowych pytań z testu na ortoreksję .....	545
Anoreksja i bulimia .....	546
Zaburzone postrzeganie własnego ciała i tego następstwa .....	547
Lalka Barbie – „wzorzec” kobiecego ciała .....	548
Jak pomóc osobie chorej? .....	548
Pregoreksja ( <i>pregnancy</i> – ciąża i <i>anorexia</i> ) .....	549
Dziecko matki z pregoreksją .....	550
Drunkoreksja (alkoreksja) .....	551

**KULT CIAŁA A ZDROWIE PSYCHOFIZYCZNE I DOBROSTAN SPOŁECZNY**

<b>Jerzy T. Marcinkowski, Zofia Konopielko</b> .....	553
Dbałość o dobry wygląd – badania w Polsce .....	554
Ozdabianie ciała .....	555
Tatuże – historia, rodzaje, zagrożenia zdrowotne .....	555
Piercing (kolczykowanie) – motywacja, rodzaje, przeciwwskazania, ryzyko zdrowotne .....	565
Tatuże, piercing a przynależność do grupy społecznej .....	566
Tatuże, piercing a zachowania ryzykowne młodzieży .....	567
Postrzeganie tatuowania ciała, piercingu przez lekarzy, przeciwwskazania i powikłania .....	569
Medycyna estetyczna .....	571
Estetoreksja .....	572
Estetologia medyczna jako gałąź humanizmu .....	572
Symbole seksu, urody i popularności a szczęśliwe życie .....	573
Dlaczego kobiety powiększają usta i piersi? .....	574
Ginekologia plastyczna i „męska ginekologia estetyczna” .....	575
Toksyna botulinowa (botoks) .....	577
Liposukcja i lipotransfer (przeszczep własnego tłuszczu – lipolifting) .....	578
Kulturystyka .....	580

**CIELESNE ZABURZENIA DYSMORFICZNE (BDD) – DYSMORFOFOBIA**

<b>Jerzy T. Marcinkowski, Zofia Konopielko, Paulina Rosińska</b> .....	581
Klasyfikacja DSM-5, ICD-10, ICD-11 .....	581
Częstość występowania, objawy .....	583
Estetoreksja .....	584
Tanoreksja .....	585
Bigoreksja .....	587



**PACJENT NA TROPIE CHOROBY**

<b>Jerzy T. Marcinkowski, Zofia Konopielko</b> .....	591
Hipoochondria – historia, klasyfikacja .....	591
Historia .....	591
Klasyfikacja DSM .....	592
„Dr Google” a cyberchondria .....	594
Cyberchondria a osobowość .....	594
Problemy zawodowe autorów .....	595
Zespół Münchhausena .....	596

**ZAKAŻENIA ZAKŁADOWE/SZPITALNE**

<b>Jerzy T. Marcinkowski, Zofia Konopielko</b> .....	597
Antybiotykooporność bakterii poważnym współczesnym zagrożeniem .....	597
Zakażenia zakładowe/szpitalne – definicja, sytuacja w Polsce i na świecie .....	598
Patogeny alarmowe .....	601
Zalecenia na czas pandemii COVID-19 .....	605
Profilaktyka zakażeń szpitalnych – izolacja, higiena rąk .....	607
Środki ochrony indywidualnej. Prawidłowe procedury przy zdejmowaniu odzieży ochronnej .....	610
Roboty AGV w szpitalach .....	612

**ORZEKANIE O ZAKAŻENIACH SZPITALNYCH I INNEGO RODZAJU****BŁĘDACH MEDYCZNYCH**

<b>Jerzy T. Marcinkowski, Aneta Klimberg</b> .....	615
Portal orzeczeń sądów powszechnych – możliwa rola edukacyjna .....	616

**MEDYCYNA PRACY**

<b>Jerzy T. Marcinkowski, Aneta Klimberg</b> .....	618
Służba medycyny pracy (SMP) i zadania .....	618
Profilaktyczna ochrona zdrowia pracownika .....	619
Najwyższe dopuszczalne stężenia substancji toksycznych i fizycznych czynników szkodliwych w środowisku pracy .....	620
Wypadek przy pracy, choroba zawodowa, choroba parazawodowa związana z pracą .....	621

**INSTYTUCJE ZAJMUJĄCE SIĘ MEDYCYNĄ PROFILAKTYCZNĄ**

<b>Jerzy T. Marcinkowski</b> .....	623
Centralny Instytut Ochrony Pracy (CIOP) .....	623
Państwowa Inspekcja Sanitarna .....	623
Światowa Organizacja Zdrowia – World Health Organization .....	624
Centers for Disease Control and Prevention (CDC) .....	625
One Health (WHO, CDC) .....	626

