

SPIS TREŚCI

Przedmowa	7
1. ZAGADNIENIA WPROWADZAJĄCE W PROBLEMATYKĘ WYCHOWANIA ZDROWOTNEGO	
1.1. Czym jest zdrowie?	8
1.1.1. Postawy wobec zdrowia	11
1.2. Stan zdrowia ludności	16
1.2.1. Dzieci i młodzież	16
1.2.2. Problemy zdrowotne ludności w wieku produkcyjnym	20
1.2.3. Problemy zdrowotne ludności w wieku poprodukcyjnym	23
1.3. Służba zdrowia w ochronie zdrowia człowieka	25
1.3.1. Organizacja ochrony zdrowia	27
1.3.2. Organizacja opieki geriatrycznej	32
1.3.3. Tendencje i kierunki dalszego rozwoju opieki geriatrycznej	38
2. GŁÓWNE PROBLEMY ZDROWOTNE LUDNOŚCI	
2.1. Umieralność niemowląt, dzieci i młodzieży	41
2.2. Wypadki, urazy, zatrucia	43
2.3. Niepełnosprawność i inwalidztwo	47
2.3.1. Przyczyny inwalidztwa w Polsce	48
2.4. Choroby cywilizacyjne	50
2.4.1. Nowotwory	53
2.4.2. Choroby układu sercowo-naczyniowego	59
2.4.3. Cukrzyca	68
2.4.4. Choroby układu oddechowego	69
2.4.5. Zaburzenia i choroby psychiczne	71
2.4.6. Choroby zakaźne	72

2.4.7. Gruźlica	73
2.4.8. Choroby przenoszone drogą płciową	74
2.4.9. /A?0S\	76
3. ŚRODOWISKOWE UWARUNKOWANIA ZDROWIA CZŁOWIEKA	
3.1. Czynniki środowiska zewnętrznego człowieka	81
3.1.1. Wpływ czynników meteorologicznych na organizm człowieka	61
3.1.1. Wpływ zanieczyszczeń powietrza, wody i gleby na stan zdrowia człowieka	97
3.2.1. Zanieczyszczenia powietrza	97
3.2.2. Zanieczyszczenia wody	103
3.2.3. Zanieczyszczenia gleby	105
3.3. Czynniki środowiska przemysłowego - jako czynniki szkodliwe dla zdrowia	107
3.3.1. Metale szkodliwe	106
3.3.2. Hałas	116
3.3.3. Pestycydy	117
4. SPOŁECZNE UWARUNKOWANIA ZDROWIA LUDNOŚCI	
4.1. Nikotyniza	127
4.1.1. Palenie tytoniu	127
4.1.2. Smutne arguamenty, sposoby walki z nałogiem	134
4.1.3. O działaniu dyau tytoniowego na płuca	136
4.2. Alkoholiza	141
4.3. Narkoaaania	146
5. ZACHOWANIA ZOROWOTNE	
5.1. O żywieniu	155

(\}\.\. Powtórka z żywienia 1 z zasad racjonalnego żywienia	-	157
i/(jP.1.2. Witamin		166
5.1.3. Rola tłuszczów w prawidłowym żywieniu		176
(jfi.*. Pierwiastki życia		17?
5.1.5. Racjonalne żywienie warunkiem zdrowia		186
5.2. Aktywność fizyczna (ruchowa)		183
5.3. Relaks, odpoczynek		214
5.4. Stresy, konflikty, depresje		222

LITERATURA WYKORZYSTANA I ZALECANA