

## Wykład nr 1:

Lalonde, triada śmierci:

- Nowotwory
- Sercowo-naczyniowe
- Urazy

Wykształcenie wyższe jest skorelowane ze zdrowiem.

Medycyna społeczna jest reaktywna, odnosi się do konkretnego społeczeństwa.

Rufold Virchow postulował że jak warunki socjalne idą w górę to można człowieka szybciej wyleczyć i będzie on bardziej zdrowy.

Zdrowie publiczne – dyscyplina naukowa obejmująca zdrowie społeczeństwa, łącząca stan zdrowia z uwarunkowaniami socjalnymi.

Zdrowie – dobrostan biopsychospołeczny, nie tylko brak choroby.

Z chorób w ZP interesują nas:

1. Definicja
2. Epidemiologia
3. Przyczyny

Winslow – formalizacja definicji zdrowia publicznego.

Badania przesiewowe są:

- Tanie
- Powszechne
- Umożliwiają leczenie chorób które na wczesnym etapie są wyleczalne

50% osób z cukrzycą typu II ma w momencie diagnozy powikłania.

Zdrowie publiczne:

- Higienizacja
- Świadczenia medyczne
- Zwalczanie chorób
- Edukacja w tym zakresie

PTH – 1898, Polskie Towarzystwo Higieniczne

Apka „Zdrowe zakupy”. Nie wolno robić zakupów będąc głodnym!

Zadania zdrowia publicznego:

- Obserwowanie stanu zdrowia
- Profilaktyka
- Ocena
- Promocja zdrowia

Kalendarz szczepień ochronnych jest aktualizowany co roku.

## Ćwiczenia nr 1:

1 gram białka = 4 kcal

1 gram tłuszczu = 9 kcal

1 gram węglowodanów = 4 kcal

Sery:

- Żółty
- Pleśniowy
- Topiony

Mają dużo tłuszczu

U dzieci do 2 roku życia nie ograniczamy tłuszczów. Siatka centylowa!

Gdybyśmy zupełnie odstawili węglowodany uszkodzimy sobie nerki.

1 kg tłuszczu = 7000 kcal

Węglowodany:

- Proste
- Dwucukry
- Złożone

Indeks glikemiczny – pole powierzchni pod krzywą odpowiedzi glikemicznej przez 120 minut w odniesieniu do czystej glukozy (glukoza ma 100).

Optymalne IG < 55

Surowe rzeczy mają niższe IG.

Smak człowieka przystosowuje się do nadmiernego cukrzenia/solenia.

Margaryny utwarzane są złe.

Eksperymentować w kuchni!

21% Polaków nie je śniadań.

Tylko 5% je warzywa do każdego posiłku.

Trzeba suplementować 1000 U wit. D3

Dojadanie między posiłkami destabilizuje poziom glukozy.

Jabłko ze skórką ma niskie IG, bez skórki już wysokie.

Instytut Żywności i Żywienia.

Piramida zdrowego żywienia i aktywności fizycznej:

- Tłuszcze
- Produkty zwierzęce i rośliny strączkowe

- yProdukty mleczne
- Produkty zbożowe
- Owoce i warzywa
- **RUCH!!**

3:1 – warzywa do owoców

Tam gdzie nie trzeba grzać warzyw nie należy tego robić.

Soki u osób starszych – mają problemy z gryzieniem i są generalnie zagrożone są:

- Niedożywieniem – niski apetyt
- Osamotnienie
- Depresja
- Demencja
- Czynniki ekonomiczne

Dzieci regularnie ważymy – siatka centylowa.

Próchnica – zagrożenie dla dzieci.

Z płatków śniadaniowych dobre są tylko owsiane.

Talerz zdrowego żywienia to w:

- 50% warzywa
- 25% kasze i zboża
- 25% jaja i mięso

Jeść kiszonki, bo są zdrowe!

Do 7 jaj tygodniowo wolno.

Sposób zmiany zachowania:

1. Zrób pierwszy krok
2. Utrzymaj zalecany poziom
3. Leć dalej

## **Wykład nr 2:**

Higiena to gałąź medycyny o wpływie środowiska na życie ludzkie.

Hipokrates – zdrowie to dobre samopoczucie.

Kartezjusz – mechanistyczne podejście do zdrowia

Zdrowie = dobrostan + możliwość samorealizacji + możliwość adaptacji

Zdrowie jest środkiem do innych celów.

Adaptacja jest procesem, nie stanem!

WHO: Zdrowie to kompletny dobrostan psychiczny, społeczny i fizyczny, nie tylko brak choroby i niepełnosprawności.

Zdrowie psychiczne = zdrowie emocjonalne + umysłowe (prawidłowy przebieg procesów myślowych)

Do wsparcia społecznego służy opiekun, nie ratownik!

Zdrowie społeczne – T. Parson

Holizm – system złożony

Zdrowie to „samodzielne, aktywne, twórcze życie, nawet jeśli chorób i niepełnosprawności nie da się zupełnie wyeliminować”

Karta Ottawska, wellness

Zdrowie to kontinuum, cel zmieniający się wraz z wiekiem.

Trudno zapakować zdrowie w jedną definicję.

Stany zdrowia:

- Jednostki – medycyna, psychologia
- Publiczne – zdrowie publiczne

Marc Lalonde, 1974 – Kanada „Lepiej zapobiegać niż leczyć”. 1 zł wydane na profilaktykę to oszczędność rzędu 4 zł na leczeniu.

Wpływ na zdrowie wg raportu Lalonde ma:

- 53% styl życia
- 21% środowisko fizyczne
- 16% czynniki genetyczne
- 10% opieka zdrowotna

Hałas powyżej 120 dB wywołuje choroby psychiczne.

Czynniki narażenia:

- Hałas
- Zanieczyszczenie elektromagnetyczne
- Zanieczyszczenie wody i powietrza

Opieka koordynowana – tematy społecznie istotne.

Co możemy zrobić?

- Aktywność fizyczna
- Odżywianie się
- Radzenie sobie ze stresem
- Sen, wypoczynek

Kultura warunkuje styl życia.

Nawyki dziedziczymy edukacją. Rola środków masowego przekazu.

Sposób życia – Siciński A.

W chorowaniu są czynniki predysponujące, umożliwiające i wzmacniające.

Zachowania:

- Prozdrowotne – zachowanie zdrowia, profilaktyka, pomoc w leczeniu
- Antyzdrowotne

Raz na pół roku dentysta!

Co możemy zrobić żeby żyć?

- Unikanie używek
- Bezpieczeństwo komunikacyjne
- Żywnienie
- Praktyki zdrowotne
- Działalność prewencyjna