

Maria Prisecaru - Ionuț Stoica - Daniela Tiță
Florian Prisecaru

Ghid de educație pentru sănătate și de patologie umană

Volumul I

A FI SĂNĂTOS - A RĂMÂNE SĂNĂTOS
PRIN EDUCAȚIE PENTRU SĂNĂTATE



Editura „Alma Mater” Bacău

2020

CUPRINS

Introducere	15
Capitolul 1. Conceptul de sănătate, parte integrantă în sistemul de protecție umană și ecologie socială	18
1.1. O sănătate bună	18
1.2. Sănătatea și bunăstarea	18
1.3. Definiția sănătății	18
1.4. Dimensiunile sănătății	19
1.5. Integrarea sănătății	21
1.6. Sănătatea și echilibrul	22
1.7. Sănătatea și stilul de viață	23
1.7.1. Componentele stilului de viață	24
1.7.2. Stilul de viață, sănătatea și autoeficiența	27
1.8. Obiectivele sănătății	28
1.8.1. Trebuințele și dorințele	29
1.8.2. Definirea obiectivelor personale	29
1.8.3. Obiectivele pe termen lung și pe termen scurt	30
1.8.4. Priorități, compensații și nivele de confort	30
1.9. Ierarhia nevoilor – Piramida Maslow	31
Bibliografie selectivă	33
Capitolul 2. Educația pentru sănătate	35
2.1. Scopul și obiectivele educației pentru sănătate	35
2.2. Tipuri de educație pentru sănătate	37
2.3. Scopurile realizării educației pentru sănătate	38
2.4. Principiile educației pentru sănătate	38
2.5. Cerințele educației pentru sănătate	39
2.6. Comandamentele în structura unei politici a educației pentru sănătate	43
2.7. Organizarea activităților de educație pentru sănătate	44
2.7.1. Strategia integrată	45
2.7.2. Promovarea sănătății și strategii preventive	45
2.8. Stilul de viață sănătos și obiceiuri prejudiciabile sănătății	51
2.9. Promovarea sănătății	57
Bibliografie selectivă	60
Capitolul 3. Educația pentru sănătate în școală	61
3.1. Scopul, obiectivele, funcții, organizare	62
3.2. Integrarea educației pentru sănătate în programa școlară	64
3.3. Proiectarea didactică a opționalului „Educație pentru sănătate”	68
Bibliografie selectivă	73
Capitolul 4. Educația pentru sănătate în școala românească	75

4.1. Argument	76
4.2. Educația pentru sănătate în România - intervenție necesară	78
4.2.1. Problemele generale de sănătate în România	78
4.2.2. Principalele cauze de mortalitate și importanța factorilor de risc	81
4.3. Conceptul de sănătate	86
4.3.1. Componentele educației pentru sănătate	86
4.3.2. Obiectivele generale, obiectivele cadru și obiectivele specifice educației pentru sănătate	93
4.3.3. Organizarea modulară	94
4.3.4. Forme și modalități de realizare a educației pentru sănătate	97
4.3.5. Interdependența educației pentru sănătate cu noile și vechile educații	100
Bibliografie selectivă	101
Capitolul 5. Stilul de viață sănătos	103
5.1. Igiena corporală	104
5.1.1. Îngrijirea pielii	104
5.1.2. Îngrijirea părului	106
5.1.3. Îngrijirea unghiilor	107
5.1.4. Igiena gurii și a dinților	108
5.1.5. Baia de aer și de soare	108
5.1.6. Masajul cu peria	110
5.2. Îmbrăcămintea	112
5.3. Încălțăminte	115
5.4. Igiena locuinței	118
5.5. Viața de familie	128
5.5.1. Centrul de greutate al familiei	128
5.5.2. Generația veche și nouă	129
5.5.3. De neînlocuit: dragostea mamei și căldura căminului	130
5.6. Sociabilitatea	131
5.7. Muncă și refacerea	132
5.8. Mișcare și sănătate	137
5.8.1. Solicitățile și efectele lor	138
5.8.2. Diferite forme de mișcare	139
5.8.2.1. Cultura fizică	140
5.8.2.2. Jocuri sportive	141
5.8.2.3. Gimnastica	141
5.8.2.4. Sportul	142
5.8.2.5. Drumeția	142
5.8.2.6. Campingul	144
5.8.2.7. Gimnastica zilnică făcută acasă	144

Bibliografie selectivă	146
Capitolul 6. Sănătatea alimentației	148
6.1. Nutriția și nutrienții	149
6.1.1. Istoria nutriției	149
6.1.2. Substanțele nutritive și importanța lor	150
6.1.2.1. Glucidele	150
6.1.2.2. Proteinele	152
6.1.2.3. Grăsimile	155
6.1.2.4. Vitaminele	158
6.1.2.5. Substanțele minerale	160
6.1.2.6. Apa	162
6.1.2.7. Fibrele	162
6.2. Alimentele noastre	163
6.3. Alimentație variată, corect pregătită	169
6.4. Rația alimentară și nevoile organismului	173
6.5. Alimentația vegetariană	184
6.6. Alimentația de crudități	185
6.7. Sarea	186
6.8. Recomandări pentru o alimentație sănătoasă	188
6.9. Greutatea corporală normală	190
6.10. Regimul alimentar pentru slabi	193
6.11. Regimul alimentar pentru corpolenți	193
6.12. Strategii pentru menținerea greutateii în limite normale	194
6.13. Stimulentele	195
6.13.1. Alcoolul	195
6.13.2. Tutunul	198
6.13.3. Cafeaua și ceaiul	203
6.13.3.1. Cafeaua	203
6.13.3.2. Ceaiul	210
Bibliografie selectivă	214
Capitolul 7. Produsele alimentare și înlocuirea lor	216
7.1. Riscurile legate de consumul de alimente	217
7.2. Principalele categorii de agenți toxici, poluanți și contaminanți prezenți în alimente	218
7.2.1. Substanțe anutritive	218
7.2.2. Substanțe cu caracter toxic	219
7.2.3. Produși toxici	220
7.2.4. Micotoxinele	221
7.2.5. Pesticidele	221
7.2.6. Metale grele și metaloizi	222
7.2.7. Aditivi alimentari	223

7.2.7.1. Clasificarea E-urilor	226
7.2.7.2. Minidicționar de E-uri	227
7.2.7.3. Lista alimentelor care conțin aditivi alimentari	233
7.2.7.4. Efectele aditivilor alimentari asupra organismului	240
7.2.7.5. Grupele de aditivi alimentari	242
7.2.7.6. Aditivi alimentari periculoși	243
7.2.8. Microorganisme patogene	244
7.2.9. Ambalajele din material plastic	244
7.2.10. Antibiotice și hormoni de creștere	245
Bibliografie selectivă	245
Capitolul 8. Probleme noi ale alimentației moderne	247
8.1. Modificarea alimentelor pe cale genetică	247
8.2. Alimente iradiate	249
8.3. Dezechilibrul nutrițional – expresie a insecurității alimentare	250
8.3.1. Considerații generale	250
8.3.2. Malnutriția și subnutriția	253
8.3.3. Supraalimentația	258
8.3.4. Slăbirea	265
8.3.4.1. Regimurile de slăbire	266
8.3.5. Tulburările de comportament alimentar	270
8.3.5.1. Anorexia nervoasă	272
8.3.5.2. Bulimia nervoasă	274
8.3.5.3. Mâncatul compulsiv	276
8.3.5.4. Binge eating	276
8.3.5.5. Obezitatea	276
8.4. Aspecte actuale ale relației alimentație – sănătate pe plan mondial	277
8.5. Alimentele de tip Fast-food	286
8.5.1. Fast – food, avantaje vs. dezavantaje	287
8.6. Suplimentele nutritive	291
8.7. Alimentele și produsele alimentare ecologice	293
8.7.1. Produsele organice, bio sau ecologice	293
8.7.2. Alimentele organice	294
8.7.3. Certificarea organică/bio	296
8.7.4. Codul de certificare pentru produsele agricole organice	299
8.7.5. Piața produselor ecologice	299
Bibliografie selectivă	300
Capitolul 9. Epigenetica și afecțiunile rare	302
9.1. Informații generale	302
9.2. Rolul epigeneticii în apariția retardului mintal și a tulburărilor de dezvoltare	304

9.3. Alimentele și condițiile de mediu - factori epigenetici	307
9.4. Testele nutrigenetice	308
Bibliografie selectivă	309
Capitolul 10. Organismele modificate genetic și impactul lor asupra calității vieții	311
10.1. Istoric	311
10.2. Definiție și caracterizare	312
10.3. Etapele pentru crearea unui OMG	313
10.3.1. Metode de obținere a plantelor modificate genetic	313
10.3.2. Caracteristicile plantelor modificate genetic	315
10.3.3. Metode de obținere a animalelor modificate genetic	317
10.3.4. Caracteristicile animalelor modificate genetic	318
10.4. Riscurile utilizării organismelor modificate genetic	320
10.5. OMG-urile la nivel mondial și în România	327
Bibliografie selectivă	332
Capitolul 11. Despre sexualitate	333
11.1. Sexualitatea umană	333
11.2. Procesul de sexualizare	336
11.3. Anomalii genetice ale sexualizării	344
11.4. Sexualitatea în raport cu vârsta	345
11.4.1. Copilăria	345
11.4.2. Pubertatea	348
11.4.3. Maturizarea sexuală	350
11.5. Corelația dintre creștere și hormoni	353
11.5.1. Creșterea fetală	353
11.5.2. Creșterea postnatală	354
11.5.3. Maturarea neuropsihică	360
11.5.4. Endocrinologia pubertății	362
11.5.5. Determinismul pubertății	366
11.5.6. Modificări calitative în dezvoltarea copilului	368
11.5.7. Tulburări privind cronologia apariției pubertății	371
11.5.7.1. Pubertatea precoce	371
11.5.7.2. Pubertatea întârziată	376
11.5.8. Comportamentul psiho-sexual al adolescenților	379
11.5.9. Tânăr adult și adult de vârstă medie	381
11.5.10. Persoana în vârstă	383
Bibliografie selectivă	383
Capitolul 12. Bazele fiziologice ale comportamentului sexual	385
12.1. Factorii care determină activitatea psihică și comportamentul sexual	385
12.2. Componenta dinamogena a motivației sexuale	387

12.3. Componenta direcțională a motivației sexuale	388
12.4. Factorul genetic și comportamentul sexual	391
12.5. Igiena sexuală	392
12.5.1. Igiena organelor genitale	392
12.5.2. Igiena actului sexual	393
Bibliografie selectivă	393
Capitolul 13. Tulburări sexuale și de sexualitate	395
13.1. Tulburări ale vieții sexuale	395
13.2. Deviații ale comportamentului sexual	397
13.2.1. Autoerotismul sau masturbația	397
13.2.2. Perversiunile sexuale	400
13.2.2.1. Sadismul și mazochismul	401
13.2.2.2. Exhițiționismul	403
13.2.2.3. Alte perversiuni sexuale	404
13.2.3. Transsexualismul și transvestitismul	406
13.2.4. Inverssiunea sexuală (homosexualitatea)	408
13.2.4.1. Homosexualitatea masculină	408
13.2.4.2. Homosexualitatea feminină	412
13.2.5. Aspecte medico-legale ale sexualității	415
Bibliografie selectivă	419
Capitolul 14. Căsătoria	421
14.1. Căsnicia	421
14.1.1. Pregătirea pentru căsnicie	422
14.1.2. Rolul soțului și al soției	423
14.1.3. Intimitatea sexuală	424
14.1.4. Căsnicia cu și fără copii	426
14.1.5. Perioadele căsnicie	428
14.1.5.1. Căsnicia tânără	428
14.1.5.2. Căsnicia matură	429
14.2. Celibatul și concubinajul	430
14.3. Infertilitatea - sterilitatea	432
Bibliografie selectivă	435
Capitolul 15. Sarcina și nașterea	438
15.1. Gametogeneza și gameții	438
15.1.1. Ovogeneza	438
15.1.2. Spermatogeneza	441
15.1.3. Lichidul spermatic (sperma)	443
15.2. Fecundația	444
15.3. Segmentarea, nidația și dezvoltarea oului	445
15.3.1. Segmentarea	445
15.3.2. Nidația	446

15.3.3. Formarea foițelor embrionare	447
15.3.4. Dezvoltarea anexelor embrionare	448
15.3.5. Modificările organismului femeii în timpul sarcinii	450
15.4. Nașterea	453
15.4.1. Căile genitale	453
15.4.2. Forțele motrice ale nașterii	454
15.4.3. Desfășurarea nașterii normale	454
15.4.4. Perioada de detașare și expulzie a placentei	457
15.4.5. Prezența fătului	457
15.4.6. Anomalii ale placentei	459
15.4.7. Nașterea prematură	460
15.4.8. Sarcina gemelară	460
15.4.9. Igiena femeii gravide	462
15.5. Complicații înainte de naștere	462
15.5.1. Hemoragiile în timpul sarcinii	463
15.5.2. Sarcina extrauterină	465
15.5.3. Vărsăturile gravidice	468
15.5.4. Hiperemeza de sarcină, disgravidia sau sarcina toxică	468
15.5.5. Avortul și nașterea prematură	470
15.5.6. Tulburările metabolismului apei și albuminei	471
15.5.7. Întreruperea sarcinii (avortul criminal)	471
15.6. Complicații după naștere	471
15.6.1. Hemoragiile	472
15.6.2. Febra puerperală	473
15.6.3. Mastita	473
Bibliografie selectivă	475
Capitolul 16. Menopauza și andropauza	477
16.1. Menopauza	477
16.1.1. Premenopauza	477
16.1.2. Menopauza	478
16.1.3. Postmenopauza	479
16.2. Andropauza	481
Bibliografie selectivă	482
Capitolul 17. Educația sexuală și educația pentru căsătorie	483
17.1. Educația sexuală	483
17.1.1. Obiectivele educației sexuale	483
17.1.2. Necesitatea educației sexuale	484
17.1.3. Abilități, atitudini și convingeri dezvoltate de educația sexuală	484
17.1.4. Ce informații ar trebui să li se ofere tinerilor?	485
17.1.5. Când ar trebui să înceapă educația sexuală?	486

17.1.6. Când ar trebui să vorbească adulții cu tinerii despre sexualitate?	487
17.1.7. Cine ar trebui să ofere educația sexuală?	487
17.2. Educația sexuală – motiv de îngrijorare?	488
17.2.1. Educația sexuală – instrument de formare sau deformare?	488
17.2.2. Modelul educației sexuale în școlile țărilor „cu tradiție”	491
17.3. Educația pentru căsătorie	496
17.3.1. Căsătoria azi	496
17.3.2. Pregătirea în vederea căsătoriei	496
17.3.2.1. Câteva lămuriri obiective	497
17.3.2.2. Comportamentul cu sexul opus	497
17.3.2.3. Bărbatul și femeia: parteneri	498
Bibliografie selectivă	499