

Maria Prisecaru - Ionuț Stoica - Daniela Tiță
Florian Prisecaru

Ghid de educație pentru sănătate și de patologie umană

Volumul IV

SĂNĂTATEA ȘI PROVOCĂRILE LUMII
CONTEMPORANE



Editura „Alma Mater” Bacău

2021

CUPRINS

Capitolul 1. Stresul - boala secolului	11
1.1. Definiția stresului	11
1.2. Tipuri de stres	12
1.3. Consecințele stresului în corpul uman	15
1.4. Conceptul de coping (ajustare)	17
1.5. Dietă și mod de viață	18
1.6. Alte recomandări pentru reducerea nivelului de stres	18
1.7. Terapia cognitiv-comportamentală	19
1.8. Exerciții de relaxare	19
1.9. Medicamente și terapii anti-stres	20
Capitolul 2. Boli profesionale și boli legate de profesie	21
2.1. Considerații generale	21
2.2. Clasificarea bolilor profesionale	23
2.3. Diagnosticul bolilor profesionale	24
2.4. Tratamentul bolilor profesionale	25
2.5. Profilaxia bolilor profesionale	25
2.6. Legislația specifică	27
Bibliografie selectivă	27
Capitolul 3. Cele mai rare și ciudate boli	29
3.1. Ce este o boală rară	29
3.2. Caracteristicile și originile unei boli rare	29
3.3. Consecințele medicale și sociale ale rarității acestor boli	30
3.4. Progresul în diagnosticul și tratamentul bolilor rare	30
3.5. Politici ce funcționează în domeniul bolilor rare în Europa	31
3.6. Cele mai rare și ciudate afecțiuni	31
Bibliografie selectivă	39
Capitolul 4. Drogurile și toxicomania	40
4.1. Aspecte generale	40
4.2. Originea cuvântului „drog”. Definiții	43
4.3. Clasificarea drogurilor	45
4.4. Tipuri de droguri	47
4.4.1. Euforbiaceele sau utopicele	47
4.4.2. Inebriantele	53
4.4.3. Halucinogenele	55
4.4.4. Excitantele sau stimulentele	61
4.4.5. Hipnoticele	65
4.4.6. Droguri noi	65

4.4.7. Etnobotanicele și noua generație	66
4.5. Comportamentul consumatorului de droguri	70
4.6. Procesul de dezintoxicare	72
4.7. Consumul de droguri în România	73
4.8. Măsuri legislative privind consumul de droguri	77
Bibliografie selectivă	79
Capitolul 5. Efectele negative ale televizorului, calculatorului, telefonului și tabletei la copii	81
5.1. Metodele comunicării globale astăzi	81
5.2. Efectele negative ale televizorului	83
5.3. Efectele negative ale calculatorului	86
5.4. Efectele negative ale telefoanelor mobile și tabletelor	88
Bibliografie selectivă	92
Capitolul 6. Agresivitate și violență	94
6.1. Violența naște violență	94
6.2. Definierea termenului de violență	95
6.3. Tipuri de violență	96
6.4. Violența și agresivitate	97
6.5. Tipuri și forme de agresivitate	98
6.6. Cauze ale agresivității	99
6.7. Copii și violența în școli	101
6.7.1. Clasificarea formelor de violență în școală	102
6.7.2. Cauzele violenței în școli	102
6.7.3. Prevenirea și combaterea violenței școlare	103
6.8. Violența în media	104
6.8.1. Influența violenței mediatice asupra vieții publice	104
6.8.2. Violența în mass-media și criminalitatea ca fenomen social	106
6.8.2.1. Mass-media și modelele de comportament agresiv	107
6.8.2.2. Realitatea virtuală- potențare criminogenă a vieții reale	108
6.8.2.3. Conceptul de „social media” în raport cu cel de „new media”	109
6.9. Violența în familie (domestică)	111
6.9.1. Definiția și formele violenței în familie	111
6.9.2. Cauzele violenței în familie	113
6.9.3. Mituri și realități despre violența în familie	113
6.9.4. Violența verbală și efectele ei asupra copiilor	115
6.9.5. Combaterea violenței în familie	117
6.9.6. Violența domestică în România	118
6.10. Autocontrolul	120
6.10.1. Definiția autocontrolului	120
6.10.2. Autocontrolul în viața copiilor	121

6.10.3. Etapele dobândirii autocontrolului	122
6.11. Traficul de persoane	123
6.11.1. Aspecte generale	124
6.11.2. Cauzele traficului de persoane	125
6.11.3. Profilul victimei traficului de persoane în România	126
6.12. Sindromul Stockholm	127
6.13. Sindromul copilului scuturat	129
Bibliografie selectivă	133
Capitolul 7. Bioetica și provocările lumii contemporane	135
7.1. Bioetica – definiție și preocupări	135
7.2. Conflictul între bioetica umanist-seculară și cea creștină	137
7.2.1. Modele etico-morale secular-umaniste	137
7.2.2. Omul modern și postmodern	140
7.2.3. Modelul etic și moral creștin	143
7.2.4. Aplicații practice ale antropologiei creștine în bioetică	144
7.2.5. Linii călăuzitoare în abordarea creștină a problemelor eticii biomedicale moderne	145
7.2.6. Principii generale ale bioeticii seculare (moderne)	146
7.3. Acte normative, tratate și convenții privind bioetica	147
Bibliografie selectivă	148
Capitolul 8. Primul ajutor în urgențele medicale	150
8.1. Condițiile de bază necesare acordării primului ajutor	150
8.2. Primul ajutor în caz de accidente, urgențe, îmbolnăviri subite	151
8.3. Măsuri de prim ajutor – explicația termenilor și procedurilor medicale	208
Bibliografie selectivă	247
Capitolul 9. Regimuri alimentare în diferite boli	249
9.1. Regimuri alimentare în boli de stomac	250
9.1.1. Alimentația de cruțare a stomacului	250
9.1.2. Propuneri pentru un meniu zilnic de cruțare a stomacului	252
9.1.3. Regimul special în gastrita acută	253
9.1.4. Regimul special pentru hiperaciditate	254
9.1.5. Regimul special pentru hipoaciditate (lipsă de suc gastric)	255
9.1.6. Dietă specială pentru ulcer gastric sau duodenal	256
9.1.7. Regimul alimentar împotriva recăderilor	257
9.2. Regimuri alimentare pentru bolnavii intestinali	258
9.2.1. Regimul alimentar de cruțare a intestinului	258
9.2.2. Regimul alimentar în enterocolite	258
9.2.3. Regimul alimentar în colitele de fermentație	258
9.2.4. Dieta de mere în diaree	259
9.2.5. Regimul cu grăsimi în diaree	259

9.2.6. Tratamentul alimentar în constipația cronică (intestin leneș)	259
9.2.7. Diete alimentare în sindrom de colon iritabil	260
9.2.8. Regimul alimentar în boli inflamatorii intestinale.	261
9.3. Dieta în bolile de ficat și de căi biliare	262
9.3.1. Principii generale	263
9.3.2. Regimul general de cruțare a ficatului și a căilor biliare	263
9.3.3. Propuneri pentru un meniu zilnic de regim de cruțare a ficatului și a căilor biliare	265
9.3.4. Diete speciale în hepatite și în icter (gălbenare)	266
9.3.5. Regimul special în colecistite acute și în colica biliară	267
9.3.6. Regimul special în hepatite cronice	267
9.3.7. Regimul în atrofia ficatului	268
9.4. Regimul alimentar în bolile de rinichi	269
9.4.1. Regimul în nefrita acută	269
9.4.2. Regimul pentru nefrita în focar	271
9.4.3. Regimul în nefrita cronică	271
9.4.4. Regimul alimentar al bolnavilor cu litiază renală (pietre la rinichi)	272
9.5. Regimul alimentar în gută și reumatism	273
9.6. Regimul în boli de inimă și vase	274
9.7. Regimul pentru diabetici	274
9.7.1. Propuneri pentru un meniu zilnic în diabet	277
9.8. Regimul împotriva obezității	277
9.9. Regimul alimentar pentru bolnavii slăbiți și epuizați	278
9.10. Regimul alimentar în stări febrile	278
9.11. Recomandări pentru preparate dietetice	279
Bibliografie selectivă	281
Capitolul 10. Sfaturi utile	283
10.1. Sfaturi utile pentru diferite tratamente externe	283
10.2. Combinații ale alimentelor	284
10.2.1. Prelucrarea alimentelor în stomac	284
10.2.2. Reguli de combinare a alimentelor	285
10.3. Vindecarea candidozei 100% natural	287
10.4. Cauzele necunoscute ale creșterii în greutate	291
10.4.1. Hormonul masculin	292
10.4.2. Disfuncția tiroidei	292
10.4.3. Retenția de apă	293
10.4.4. Sindromul ovarelor polichistice	294
10.4.5. Medicamentele	294
10.4.6. Lipsa somnului	295
10.4.7. Stresul accentuat	295

10.4.8. Menopauza	296
10.4.9. Renunțarea la fumat	296
10.4.10. Cauze genetice	296
10.4.11. Intestin sau stomac lent	296
10.4.12. Lipsa nutrienților necesari	296
10.4.13. Procesul de îmbătrânire	297
10.4.14. Sindromul Cushing	297
10.5. Somnul și pozițiile de dormit	297
10.5.1. Câteva lucruri interesante despre somn	297
10.5.2. Pozițiile de dormit	299
10.6. Mirosul neplăcut al transpirației	301
10.6.1. Glande responsabile de transpirația noastră	302
10.6.2. Cauzele mirosului neplăcut al transpirației	302
10.6.3. Soluții	305
10.7. Sfaturi pentru călătorii în alte țări	305
10.7.1. Imunizări și medicamente necesare în călătorie	305
10.7.2. Sfaturi utile înainte de plecare	308
10.7.3. Recomandări speciale pentru femeile însărcinate	309
10.7.4. Precauții în călătorie	310
10.7.5. Problema îmbolnăvirii în vacanță	322
10.7.6. Consultarea unui medic la întoarcere	323
10.8. Sfaturile unui preot pentru tinerii creștini	324
Bibliografie selectivă	329
Capitolul 11. Sisteme clasice și moderne de tratament	331
11.1. Calea spre medicina modernă	331
11.2. Metode de tratament ale medicinei clasice	332
11.2.1. Alopazia	332
11.2.2. Evoluția medicamentelor alopatice	334
11.3. Tratamente naturiste și homeopatice	335
11.3.1. Esența medicinei naturiste	335
11.3.2. Homeopatia	336
11.3.3. Dualitatea în domeniul medicamentelor	338
11.3.4. Medicina alternativă	339
11.3.5. Terapiile alternative, complementare, integrative	341
11.3.5.1. Principiile terapiilor alternative și complementare	341
11.3.5.2. Clasificare și tehnici	342
11.3.5.3. Tipuri de terapii, tehnici și practici alternnative/complementare	343
11.4. Medicina secolului XX	348
11.5. Secolul XXI – secolul terapiilor țintite în bolile maligne	351
11.6. Noile tehnologii și medicina viitorului	354

11.6.1. Terapia genică	354
11.6.2. Medicina personalizată	355
11.6.3. Medicina prin tehnici digitale	358
Bibliografie selectivă	359