

PREDHOVOR (<i>Libuša Maršálová</i>)	/ 13
---------------------------------------	------

PRVÁ ČASŤ

METÓDY A PROBLÉMY	/ 17
-------------------	------

1 Úvod (<i>Libuša Maršálová</i>)	/ 18
---	------

Zdravie a správanie človeka	/ 20
Storočie chronických chorôb	/ 21
Modely lekárskej starostlivosti	/ 22
Zmeny zdravotnej starostlivosti	/ 23
Obmedzené možnosti lekárskej starostlivosti	/ 23
Niektoré základné definície	/ 24
Čo je zdravie?	/ 24
Čo je psychológia?	/ 24
Čo je psychológia zdravia a behaviorálna medicína?	/ 25
Psychológia zdravia a jej vzťah k iným študijným odborom	/ 26
Stručne z histórie	/ 27
Súčasný obraz: zdraví ľudia roku 2000	/ 28
Plánovanie pre nasledujúce storočie	/ 28
Zdravie, správanie a vy	/ 29
Kľúčové termíny	/ 31

2 Behaviorálna epidemiológia

(*Libuša Maršálová*) / 33

Čo je epidemiológia?	/ 33
Behaviorálna epidemiológia	/ 37
Metodológia epidemiológie	/ 38
Epidemiologické miery	/ 39
Kohortové štúdie	/ 39
Panelové štúdie	/ 39
Štúdie s kontrolou prípadov	/ 40
Experimentálne štúdie	/ 40
Hlavné epidemiologické štúdie	/ 41
Framinghamská štúdia o srdcových chorobách	/ 41
Štúdia alamedského kraja	/ 42
Stanfordská štúdia troch komunít	/ 42
Osoba, miesto a čas v epidemiologických štúdiách	/ 44
Osoba	/ 44

Miesto	/ 44
--------	------

Čas	/ 44
-----	------

Súhrn	/ 48
-------	------

Kľúčové termíny	/ 49
-----------------	------

3 Chápanie a zmena zdravotného správania

(*Libuša Maršálová*) / 50

Potreba zmeny zdravotného správania	/ 50
Učenie reaktívnym a operačným podmienením	/ 53
Princípy učenia reaktívnym podmienením	/ 53
Operačné učenie	/ 55
Sociálna kognitívna teória	/ 60
Názorový model zdravia	/ 61
Teória zdôvodnenej činnosti	/ 63
Komunikačný model zmeny správania	/ 64
Model prípravy a postupu	/ 65
Transteoretický model	/ 67
Záverečné poznámky o modeloch	/ 67
Zmena zdravotného správania	/ 68
Zmena správania sebausmerňovaním	/ 68
Sú behaviorálne metódy účinné?	/ 76
Súhrn	/ 77
Kľúčové termíny (a s nimi súvisiace mená autorov)	/ 77

4 Systém starostlivosti o zdravie

(*Imrich Brežný*) / 79

Prečo ľudia využívajú zdravotnícke služby	/ 80
Modely využívania zdravotníckych služieb	/ 80
Kríza zdravotníckej starostlivosti	/ 82
Problém financií	/ 83
Štúdie o rozdieloch medzi oblasťami	/ 84
Znamená viac vždy lepšie?	/ 84
Obmedzovanie výdavkov	/ 86
Je podporovanie zdravia prospešnou zdravotníckou službou?	/ 88
Priemysel a zdravie	/ 88
Porovnanie zdravotníckych systémov	/ 89
Súhrn	/ 91
Kľúčové termíny	/ 92

5 Dodržiavanie lekárskeho odporúčania a rád – „compliance“ (Imrich Brežný) / 93

Ako problém vnímajú lekári	/ 94
Teórie o „compliance“	/ 94
Ako „compliance“ merať	/ 95
Sociálno-demografické charakteristiky	/ 95
Faktory osobnosti	/ 96
Racionálny pacient	/ 97
Priame efekty „compliance“	/ 98
Ako spresniť údaje pacientov o „compliance“	/ 99
Súhrn	/ 101
Kľúčové termíny	/ 102

DRUHÁ ČASŤ

ŽIVOTNÝ STRES / 103

6 Stres a jeho prekonávanie (Libuša Maršálová) / 104

Definícia stresu	/ 105
Zamerané na reakciu na stres	/ 107
Zamerané na stresory	/ 108
Zamerané na životné udalosti	/ 109
Modely stresu	/ 114
Životné udalosti a prognóza choroby	/ 115
Roztrúsená mozgovomiechová skleróza (sclerorix multiplex – SM)	/ 115
Infarkt myokardu	/ 116
Rakovina	/ 116
Infekcie	/ 116
Depresia	/ 117
Stresová reakcia	/ 118
Podpora sociálneho prostredia, choroby a stav imunitného systému	/ 120
Depresia, choroby a funkcia imunitného systému	/ 120
Iné fyziologické ukazovatele stresu	/ 121
Stres a hodnotenie situácie	/ 121
Stres a jeho prekonávanie	/ 122
Logické problémy pri hodnotení výskumu v oblasti stresu	/ 123
Stres ako činiteľ zvyšovania výkonu	/ 125
Stres a pozitívne dôsledky na zdravotný stav	/ 125
Kto zostáva zdravý aj napriek stresu?	/ 126
Regulácia stresu	/ 126
Súhrn	/ 128
Kľúčové termíny	/ 128

7 Podpora sociálneho prostredia (Libuša Maršálová) / 130

Epidemiológia sociálnych sietí a zdravotný stav	/ 131
Ako sa meria podpora sociálneho prostredia?	/ 132
Ako môžu sociálne vzťahy vplyvať na zdravotný stav?	/ 135
Modelovanie kauzálnych vzťahov	/ 136
Choroba ako príčina narušenia podpory sociálneho prostredia	/ 136
Vysvetlenie pomocou tretej premennej	/ 137
Nízka podpora sociálneho prostredia ako príčina úmrtnosti	/ 138
Teórie o vplyve podpory sociálneho prostredia na zdravie	/ 139
Model hlavných účinkov	/ 139
Model tlmenia stresu	/ 140
Je podpora sociálneho prostredia dôležitá vo vzťahu k iným rizikovým faktorom?	/ 142
Podpora sociálneho prostredia pri chronických chorobách	/ 145
Asthma	/ 145
Choroby veľkých tepien	/ 147
Bolesti chrbta	/ 148
Súhrn	/ 150
Kľúčové termíny	/ 151

TRETIA ČASŤ

CHRONICKÉ CHOROBY / 153

8 Bolesť a choroby kĺbov (Imrich Brežný) / 154

Bolesť a nocicepcia	/ 155
Súčasný model bolesti	/ 157
Epidemiológia	/ 157
Kĺbové a muskuloskeletálne poruchy	/ 159
Osteoartróza	/ 159
Reumatoidný zápal kĺbov (reumatická artritída – RA)	/ 160
Systémový lupus erythematosus (SLE)	/ 161
Fibritída	/ 162
Iné reumatické choroby	/ 162
Vplyv chorôb kĺbov na správanie	/ 163
Hodnotenie klinického priebehu chorôb kĺbov	/ 163
Historické prístupy	/ 164
Špecifické miery hodnotenia chorôb kĺbov	/ 165

Škála merania dosahu chorôb kĺbov (AIMS) /	165
Dotazník hodnotenia zdravia (HAQ) /	165
Psychologické dôsledky bolesti a chorôb kĺbov /	166
Chronická bolesť a depresia /	166
Spoločenská podpora pri chorobách kĺbov /	168
Liečenie chronickej bolesti /	168
Neoverené lieky /	170
Súhrn /	172
Kľúčové termíny /	172

9 Cukrovka (Imrich Brežný) / 173

Patofyziológia /	175
Regulácia krvného cukru (glykémie) /	175
Komplikácie cukrovky /	177
Epidemiológia /	178
Kontroverzie okolo liečby /	179
Rozpornosť výsledkov UGDP /	179
Postavenie pacienta /	181
Liečenie /	182
Zásahy do správania pri cukrovke typu I (IDDM) /	183
Dôslednosť /	183
Monitorovanie hladiny glukózy doma /	184
Rodinné faktory /	184
Zásahy do správania pri cukrovke typu II (NIDDM) /	185
Cvičenie /	185
Diéta /	186
Nové behaviorálne programy /	186
Súhrn /	190
Kľúčové termíny /	190

10 Kardiovaskulárne choroby (Imrich Brežný) / 191

Čo sú kardiovaskulárne choroby? /	192
Epidemiológia kardiovaskulárnych chorôb /	192
Patofyziológia kardiovaskulárnych chorôb /	194
Etiológia (príčiny) kardiovaskulárnych chorôb /	195
Cholesterol a lipoproteíny /	198
Čo sú lipoproteíny? /	200
Príčiny hypercholesterolémie /	200
Liečenie a prevencia hypercholesterolémie /	201

Sérový cholesterol u detí /	202
Môže byť hladina cholesterolu v krvi príliš nízka? /	202
Súhrn /	204
Tlak krvi /	205
Epidemiológia /	207
Príčiny /	208
Prevencia a liečba hypertenzie /	211
Súhrn /	217
Behaviorálna liečba kardiovaskulárnych chorôb /	217
Súhrn /	218
Kľúčové termíny /	219

11 Rakovina (Imrich Brežný) / 220

Čo je rakovina? /	221
Epidemiológia /	223
Niektoré faktory, ktoré pravdepodobne zvyšujú riziko rakoviny /	225
Stravovanie a rakovina /	225
Fajčenie cigariet /	228
Skríning rakoviny. Otázka mamografie /	228
Liečenie rakoviny. Psychologické aspekty /	230
Vyrovnanie sa s rakovinou /	232
Správanie pri liečbe rakoviny. Podporná chemoterapia rakoviny prsníkov /	233
Súhrn /	236
Kľúčové termíny /	236

12 Syndróm získanej nedostatočnosti imunity (AIDS) (Imrich Brežný) / 237

História AIDS /	239
Epidemiológia AIDS /	240
AIDS v USA /	240
Epidémia AIDS vo svete (pandémia) /	242
Ako sa možno nakaziť AIDS? /	242
Aký je klinický priebeh choroby HIV (AIDS)? /	244
Imunitný systém /	244
Vývoj a progresia AIDS /	245
Zisťovanie HIV /	246
Štádiá choroby AIDS /	246
Infekcie nervového systému /	247
Liečba AIDS /	248
Farmaceutické produkty, byrokracia a liečba AIDS /	248
Vakcíny proti AIDS /	249
Sociálne dôsledky /	249
Sociálne dôsledky infekcie HIV /	250

Ochrana seba a iných pred nákazou HIV	/ 250
Legálne kupovanie injekčných ihl	/ 250
Alkohol a šírenie HIV	/ 251
Vyrovnať sa s AIDS	/ 251
Spoločenská podpora a HIV	/ 252
Psychoimunologické úvahy o infekcii HIV	/ 252
Psychologické faktory v priebehu infekcie HIV a vo vzniku AIDS	/ 252
Obmedzenie šírenia AIDS: zmena správania vo vzťahu k zdraviu	/ 253
Udržanie zmeny správania	/ 254
Postoje a reakcie spoločnosti	/ 255
Súhrn	/ 256
Kľúčové termíny	/ 256

13 Nehody, úrazy, násilie a toxikománie (Imrich Brežný) / 257

Nehody a úrazy	/ 258
Epidemiológia	/ 258
Etiológia	/ 259
Prevenencia	/ 262
Súhrn	/ 263
Násilie	/ 263
Vraždy	/ 264
Násilie v domácnosti	/ 266
Súhrn	/ 269
Toxikománie	/ 270
Vplyv alkoholu na zdravie	/ 270
Vplyvy nepovolených drog na zdravie	/ 271
Spôsoby užívania drog	/ 272
Príčiny	/ 273
Prevenencia	/ 274
Liečenie	/ 275
Súhrn	/ 278
Kľúčové termíny	/ 278

ŠTVRTÁ ČASŤ

ZDRAVOTNÉ SPRÁVANIE A PODPORA ZDRAVIA

14 Strava a jej rizikové faktory. Možnosti zásahov (Imrich Brežný) / 282

Vplyv stravy na zdravie	/ 284
Choroby koronárnych ciev	/ 284
Vysoký tlak krvi a mozgová porážka	/ 285
Rakovina	/ 285
Cukrovka	/ 285

Obezita	/ 285
Osteoporóza	/ 285
Choroby zubov	/ 285
Hypotéza strava – srdce	/ 286
Epidemiológia. Čo jedia ľudia?	/ 288
Epidemiológia a hypotéza strava – srdce	/ 290
Špeciálne dietetické odporúčania	/ 291
Etiológia	/ 292
Biologické faktory	/ 293
Faktory kultúry	/ 293
Psychologické faktory	/ 294
Liečenie	/ 296
Prevenencia	/ 298
Súhrn	/ 298
Kľúčové termíny	/ 299

15 Telesná aktivita (Libuša Maršálová) / 301

Termíny	/ 302
Epidemiológia	/ 302
Patofyziológia	/ 308
Pozitívne účinky na zdravie detí	/ 311
Etiológia	/ 311
Liečba	/ 316
Prevenencia	/ 318
Súhrn	/ 319
Kľúčové termíny	/ 319

16 Fajčenie (Libuša Maršálová) / 321

Úvod	/ 322
Epidemiológia	/ 324
Schémy fajčenia cigariet – kto fajčí?	/ 324
Epidemiológia – fajčenie alebo zdravie?	/ 325
Patofyziológia	/ 328
Nikotín	/ 328
Dechty	/ 328
Kysličník uhoľnatý	/ 328
Etiológia	/ 328
Začiatok fajčenia	/ 329
Pravidelné fajčenie	/ 329
Skončenie fajčenia	/ 331
Dodržiavanie abstinencie alebo recidíva	/ 332
Liečba	/ 334
Znižovanie psychickej závislosti	/ 334
Znižovanie fyziologickej závislosti	/ 336
Dodržiavanie abstinencie a prevencia recidívy	/ 337

Komplexné programy na odučenie od
fajčenia a na prevenciu recidívy / 337

Prevencia fajčenia / 339

Nové prístupy k obmedzovaniu spotreby
tabakových výrobkov / 341

Súhrn / 342

Kľúčové termíny / 343

17 Obezita (*Libuša Maršálová*) / 344

Epidemiológia / 347

Ďalšie zdravotné riziká obezity / 349

Etiológia / 349

Genetické faktory / 349

Fyziologické faktory / 351

Faktory psychickej povahy, diéta a telesná
aktivita / 352

Liečba / 356

Prevencia obezity / 359

Súhrn / 360

Kľúčové termíny / 361

18 Faktory dané osobou: osobnostné a demografic- ké vplyvy na zdravie (*Libuša Maršálová*) / 362

Správanie typu A a jeho zložky / 363

Súťaživosť a boj o úspech / 363

Časová tieseň a netrpezlivosť / 364

Hostilita a agresivita / 364

Určovanie správania typu A / 364

Správanie typu A ako rizikový faktor
kardiovaskulárnych chorôb / 365

Zložky správania typu A / 367

Liečba správania typu A / 370

Lokalizácia kontroly zdravia / 370

Optimizmus / 373

Osobnosť a zdravotný stav pri rakovine / 374

Demografické faktory / 375

Sociálna trieda, rasa a chudoba / 375

Dospelí ľudia staršieho veku / 378

Súhrn / 378

Kľúčové termíny / 379

19 Intervencie v komunitách

(*Libuša Maršálová*) / 380

Prístup k prevencii chorôb prostredníctvom
komunity / 381

Porovnanie prístupov k zmene zdravotného
správania na individuálnej úrovni
a na úrovni komunít / 381

Teoretické základy programov zameraných na
komunity / 384

Sociálna kognitívna teória / 384

Komunikačný systém zmeny správania / 384

Systém sociálneho marketingu / 385

Systém organizovania komunity / 385

Systém sociálnej ekológie / 386

Programy na podporu zdravia
v komunitách / 387

Projekt severnej Karélie / 387

Stanfordská štúdia troch komunít / 387

Stanfordský projekt piatich miest / 388

Minnesotský program zdravého
srdca / 389

Pawtucketský program zdravého
srdca / 389

Stratégie podpory zdravia v komunitách / 390

Hromadné oznamovacie prostriedky / 390

Skríning rizikových faktorov / 392

Programy na pracoviskách a v iných
prostrediach komunity / 393

Súťaže na podporu zdravia / 394

Zmeny v životnom prostredí a v správe
verejných vecí / 395

Aktivity na podporu zdravia v komunitách / 397

Súhrn / 398

Kľúčové termíny / 398

LITERATÚRA / 400