

# **Wellness and education**

**Wydawnictwo Naukowe  
NeuroCentrum  
Lublin  
ISBN 978-83-61495-99-4**

Chief Editorial Board  
Krzysztof Turowski

Language Editor  
Mark Wheatley

Statistic Editor  
Józef Jasik

Cover design  
Sławomir Wróbel

Publisher  
Wydawnictwo Naukowe  
NeuroCentrum  
ul. Hirszfelda 3/9 U  
20-092 Lublin

ISBN 978-83-61495-99-4

Print  
'WSCHÓD' AG.Usł.  
ul. Długa 5,  
Lublin

# **Wellness and education**

## **Scientific editor**

**Prof. dr hab. n. o kult. fiz. Henryk DUDA**  
**AGH University of Science and Technology in Krakow**

**Dr n. o zdr. Tomasz WÓJCIK**  
**Jan Kochanowski University in Kielce**

## **Reviewers**

**Prof. dr hab. n med. Wiesław KURLEJ**  
**Medical University of Wrocław**

**Prof. dr hab. n med. Krystyna MARKOCKA-MĄCZKA**  
**Medical University of Wrocław**

**Prof. dr hab. n. biol. Józef TATARCZUK**  
**University of Zielona Góra**

**Lublin, 2016**

**NEURO**  
**ENTRUM**

## CONTENTS

Domagała Zygmunt, Pona Adrian, Ornat Maciej, Rusiecki Lesław, Litwinowicz Kamil, Choroszy Marcin, Pyke Edel, Woźniak Sławomir, Syrycki Marek, Dąbrowski Paweł, Trzaska Mirosław Health and wellness: Zika and swine flu awareness amongst foreign medicine students in Wrocław – the preliminary study Dobrostan i zdrowie: Wiedza o wirusie Zika oraz o wirusie świńskiej grypy wśród studentów obcokrajowców we Wrocławiu – badanie wstępne ..... 11 <i>Artykuł zawiera 28 849 znaków ze spacjami + grafika</i>
Duda Henryk, Różycki Paweł, Stachura Alicja, Płatek Łucja, Jastrzębska Magdalena, Kubieniec Paweł Management by leisure time off the elderly, with special emphasis on tourism and recreation Zagospodarowanie czasem wolnym osób starszych, ze szczególnym uwzględnieniem turystyki i rekreacji ..... 25 <i>Artykuł zawiera 26438 znaków ze spacjami</i>
Hołowicka-Kłapeć Paulina, Dworzańska Ewa, Koncewicz Renata, Mitosek-Szewczyk Krystyna Genetic aspects of Autism Spectrum Disorders Aspekty genetyczne chorób ze spectrum autyzmu ..... 37 <i>Artykuł zawiera 20011 znaków ze spacjami</i>
Myrcik Dariusz, Trzepizur Magdalena, Makarska Joanna, Jędryszek Karolina, Szałabska Dorota, Sobczyk Karolina, Dyjas Wiktoria, Doniec Adrianna, Zych Agata, Kowolik Marta, Janecki Marcin, Niczyporuk Arkadiusz, Stępień Tomasz, Bucki Bogusław, Manderka Marek Health behaviours among pregnant women in the Silesian Voivodeship Zachowania zdrowotne kobiet ciężarnych korzystających z położniczo-ginekologicznych poradni specjalistycznych w województwie śląskim ..... 45 <i>Artykuł zawiera 27056 znaków ze spacjami</i>

Myrcik Dariusz, Trzepizur Magdalena, Makarska Joanna, Jędrzysek Karolina, Szałabska Dorota, Sobczyk Karolina, Dyjas Wiktoria, Doniec Adrianna, Zych Agata, Kowolik Marta, Janecki Marcin, Niczyporuk Arkadiusz, Stępień Tomasz, Bucki Bogusław, Dziechciarz Dorota, Manderka Marek Eating habits among students of selected secondary schools in Zawiercie Nawyki żywieniowe wśród uczniów wybranych szkół średnich w Zawierciu.....	57
<i>Artykuł zawiera 23524 znaki ze spacjami + grafika</i>	
Nelke Kamil, Staszak Katarzyna, Kurc-Darak Bożena, Kurlej Wiesław, Woźniak Sławomir, Mandzios Natalia Running as a form of physical activity Bieganie jako forma rekreacji ruchowej .....	71
<i>Artykuł zawiera 22447 znaków ze spacjami</i>	
Prus Katarzyna, Papuć Ewa, Trzciniecka Olga, Ficek Remigiusz, Tynecka-Turowska Marta, Rejda Konrad Review of literature on Leber hereditary optic neuropathy (LHON) Dziedziczna neuropatia nerwów wzrokowych Lebera - przegląd piśmiennictwa .....	83
<i>Artykuł zawiera 22102 znaki ze spacjami</i>	
Staszak Katarzyna, Kurlej Wiesław, Nelke Kamil, Szyszka Marta, Mandzios Natalia Allotment garden as a form of spending free time Działka ogrodnicza jako forma spędzania wolnego czasu .....	91
<i>Artykuł zawiera 25242 znaki ze spacjami</i>	
Świdorska Jolanta, Kaczmarek-Wysocka Jarosława, Świdorski Waldemar Frequency of brushing teeth and using of dental hygiene products - chosen conditionings Częstotliwość czyszczenia zębów i korzystanie z przyborów higieny jamy ustnej - wybrane uwarunkowania .....	103
<i>Artykuł zawiera 21781 znaków ze spacjami</i>	
Świdorska Jolanta, Malara Piotr, Świdorski Waldemar Analysis of chosen oral hygiene behaviour and its conditioning Analiza wybranych zachowań zdrowotnych w zakresie higieny jamy ustnej i ich uwarunkowania .....	113
<i>Artykuł zawiera 21370 znaków ze spacjami</i>	

Sygit Katarzyna Guilty conscience: obesity as a 21st century disease Rachunek za grzech – otyłość chorobą XXI wieku .....	123
<i>Artykuł zawiera 25349 znaków ze spacjami + grafika</i>	
Paweł Szmygin, Krzysztof Turowski, Tomasz Trojanowski Surgical techniques for decompression of neuronal structures in the craniovertebral junction malformations Odbarczające techniki operacyjne w wadach złącza szyjno-potylicznego .....	137
<i>Artykuł zawiera 20180 znaków ze spacjami</i>	
Krzysztof Turowski, Paweł Szmygin, Elżbieta Bartoń Spontaneous regression of a lumbar disc herniation Samoistne zmniejszenie się przepukliny dysku lędźwiowego.....	145
<i>Artykuł zawiera 23280 znaków ze spacjami (6991 znaków + 611cm2 grafiki)</i>	
Waszczuk Aleksandra, Waszczuk Magdalena, Tynecka-Turowska Marta, Kamiński Marek, Samzadeh Mojdeh, Rejda Konrad Modern therapies in the treatment of Multiple Sclerosis: review of the literature Nowoczesne terapie stosowane w leczeniu stwardnienia rozlanego: przegląd piśmiennictwa .....	153
<i>Artykuł zawiera 33344 znaki ze spacjami</i>	
Woźniak Sławomir, Markocka-Mączka Krystyna, Trzaska Mirosław, Strycki Marek, Domagała Zygmunt, Staszak Katarzyna Porwolik Michał, Gworys Bohdan Patients' chosen hygienico-customary habits concerned with proctologic complaints in ambulatory practice and educational possibilities in that subject Wybrane zachowania higieniczno-zwyczajowe pacjentów zgłaszających dolegliwości proktologiczne w praktyce ambulatoryjnej i możliwości edukacji pacjentów w tym zakresie.....	165
<i>Artykuł zawiera 20099 znaków ze spacjami</i>	
Zienkiewicz Ewa, Mitosek-Szewczyk Krystyna, Zienkiewicz Tadeusz, Increasing of Lyme disease incidence in Poland and necessity of education Wzrost zapadalności na boreliozę i potrzeba edukacji.....	173
<i>Artykuł zawiera 26986 znaków ze spacjami + grafika</i>	





## Foreword

Human in all periods of his life should take care of their health and safety. Health is the most important because good man. From an early age we need to develop health habits and create a healthy lifestyle in the process of health education. Health education includes the process of transferring knowledge about what you is beneficial or harmful to health.

Pro-health knowledge is significant for our health, because on the basis of relevant information can rationally develop health education. Such education is the proper development of skills that help to effectively control human health. With this in mind in the monograph *Wellness and Education* focuses on studies that on the basis of professional literature provide us with information important to the functioning of our body in terms of the diagnosis of a variety of threats to human health. In this context it must be replaced elaborated articles: Genetic aspects of Autism Spectrum Disorders, Guilty conscience: obesity as a XXI century disease, Health and wellness: Zika and swine flu awareness amongst foreign medicine students In Wroclaw – the preliminary study, Review of literature on Leber hereditary optic neuropathy (LHON), Increasing of Lyme disease incidence in Poland and necessity of education, Modern therapies in the treatment of Multiple Sclerosis: review of the literature.

Also, empirical studies show us knowledge that can indicate the directions of health-related activities for the modern man. These aspects deserve attention the development of the monograph: Eating habits among students of selected secondary schools in Zawiercie, Patients' chosen hygienico-customary habits concerned with proctologic complaints in ambulatory practice and educational possibilities In that subject, Health behaviours among pregnant women in the Silesian Voivodeship, Frequency of brushing teeth and using of dental hygiene products – chosen conditionings, Running as a form of physical activity, Management by leisure time off the elderly, with special emphasis on tourism and recreation, Allotment garden as a form of spending free time, Analysis of chosen oral hygiene behaviour and its conditioning.

The monograph *Wellness and Education* delivered theoretical knowledge and empirical largely will rationally develop pro-health attitudes of modern man.

Prof. dr hab. n. o kult. fiz. Henryk DUDA  
AGH University of Science and Technology in Krakow

Dr n. o zdr. Tomasz WÓJCIK  
Jan Kochanowski University in Kielce