

# O B S A H

	Str.
PŘEDMLUVA . . . . .	3
HYGIENA—POJEM . . . . .	11
POPULAČNÍ PROBLÉMY SVĚTA . . . . .	13
ZDRAVOTNÍ STATISTIKA . . . . .	15
ČESKOSLOVENSKÁ DEMOGRAFIE . . . . .	19
Celkový počet obyvatelstva v ČSR . . . . .	20
Hustota osídlení ČSR . . . . .	20
Porodnost . . . . .	21
Sňatečnost a plodnost . . . . .	22
Přebytek chlapců . . . . .	24
Úmrtnost . . . . .	26
Přirozený přebytek obyvatelstva . . . . .	27
Stěhování obyvatelstva . . . . .	27
Věkové složení obyvatelstva . . . . .	30
KVANTITATIVNÍ REGULACE POPULAČNÍHO VÝVOJE . . . . .	32
LIDSKÁ BIOTYPOLOGIE . . . . .	34
ANTHROPOMETRIE . . . . .	36
EUGENICKÁ PÉČE . . . . .	57
OLIGOFRENIE . . . . .	60
PÉČE O MATKU . . . . .	63
Prenatální péče . . . . .	63
Péče o rodičku . . . . .	70
Postnatální péče . . . . .	76
PÉČE O DÍTĚ . . . . .	79
Prevence mortinatality . . . . .	79
Péče o novorozence, kojence a batole . . . . .	81

	Str.
Právní péče o dítě . . . . .	87
Péče o dítě předškolního věku . . . . .	90
Péče o dítě školního věku . . . . .	92
Péče o mládež v jinošském věku . . . . .	95
<b>OSOBNÍ HYGIENA . . . . .</b>	<b>98</b>
Denní životospráva . . . . .	98
Osobní čistota . . . . .	100
Pohyb, čerstvý vzduch, zmoženost a vyčerpanost . . . . .	103
Únava a nuda . . . . .	104
Relaxace, odpočinek, spánek a rekreace . . . . .	105
Péče o stoliči . . . . .	107
Oděv, prádlo a obuv . . . . .	108
Sluneční záření . . . . .	109
Ošetření ran v domácnosti . . . . .	110
<b>VÝŽIVA . . . . .</b>	<b>112</b>
Výživná hodnota potravin . . . . .	112
Basální a celkový metabolismus . . . . .	114
Potřeba bílkovin . . . . .	114
Potřeba tuků a uhlovodanů . . . . .	117
Potřeba vody a solí . . . . .	117
Potřeba vitaminů . . . . .	118
Potřeba auxonů . . . . .	122
Celková denní potřeba a úhrada živných látek, solí a vitaminů . . . . .	122
Význam hlavních potravin ve výživě . . . . .	124
Pochutiny . . . . .	132
Zásady výživy podle věkových skupin . . . . .	133
Konservace potravin . . . . .	135
mléka . . . . .	135
masa . . . . .	136
vajec . . . . .	137
ovoce a zeleniny . . . . .	138
Poruchy výživy . . . . .	138
Podvýživa a nadvýživa . . . . .	139
Hypovitaminosy a avitaminosy . . . . .	140
Mesotrofie . . . . .	143
Chudokrevnost z nedostatku železa . . . . .	143
Endemická struma . . . . .	144
<b>DUŠEVNÍ HYGIENA . . . . .</b>	<b>149</b>
Vývoj hnutí mentálně hygienického . . . . .	150
Prevence duševních a nervových chorob, vad a úchylek . . . . .	151
Duševní trauma . . . . .	152
Vznik úchylné reaktivity . . . . .	153
Duševní hygiena útlého dětství . . . . .	154
Duševní hygiena předškolního věku . . . . .	155

	Str.
Duševní hygiena mladšího školního věku . . . . .	156
Duševní hygiena dospívající mládeže . . . . .	158
Duševní hygiena dospělých lidí . . . . .	160
Duševní hygiena stáří . . . . .	162
Denní duševní životospráva člověka a duševní hygiena práce . . . . .	163
Péče o duševně zaostalé dítě . . . . .	167
<b>HYGIENA TĚLESNÉ VÝCHOVY . . . . .</b>	<b>168</b>
Všeobecná tělesná výchova . . . . .	168
Směry všeobecné tělesné výchovy . . . . .	168
Přehled vývoje všeobecné tělesné výchovy v českých zemích . . . . .	170
Zdravotní význam a úkoly všeobecné tělesné výchovy . . . . .	171
Zdravotní odpovědnost cvičitele a míra cvičení . . . . .	176
Hygiena cvičišť . . . . .	178
Hygiena cvičence . . . . .	182
Cvičební osnovy podle věkových skupin a pohlaví . . . . .	185
Léčebná tělesná výchova . . . . .	189
Vadné držení těla, vady páteře a hrudníku . . . . .	189
Nápravný tělocvik . . . . .	192
Tělesné vady . . . . .	192
Prevence a léčba tělesných vad, orthopedický tělocvik . . . . .	193
Rehabilitace . . . . .	196
Pomocný léčebný tělocvik . . . . .	196
<hr/>	
Vsunuto pro čtenáře nezasvěcené do mikrobiologie a imunologie:	
<b>MIKROBIOLOGIE . . . . .</b>	<b>198</b>
Mikroby užitečné, škodlivé a choroboplodné . . . . .	198
Třídění, tvar a velikost choroboplodných mikrobů . . . . .	199
Chemotherapie a antibiotika . . . . .	205
<b>IMUNOLOGIE . . . . .</b>	<b>207</b>
Serotherapie a seroprofylaxe . . . . .	207
Serodiagnostika . . . . .	208
Očkovací látky . . . . .	209
Tuberkuliny . . . . .	211
Alergeny . . . . .	212
Bakteriofagy . . . . .	212
<hr/>	
<b>OPATŘENÍ PROTI NAKAŽLIVÝM CHOROBÁM . . . . .</b>	<b>214</b>
Možnosti prevence nakažlivých chorob . . . . .	214
Mezinárodní revize dopravy . . . . .	215
Ostraha hranic . . . . .	216
Isolace . . . . .	216

	Str.
Desinfekce . . . . .	218
Endogenní a exogenní infekce dýchacích cest . . . . .	221
Přenos nález . . . . .	225
Zábrana přenosu dotykem . . . . .	225
Kapénková infekce . . . . .	226
Prach . . . . .	228
Očkování proti nálezům . . . . .	230
Ochrana proti zoonosám . . . . .	233
Otravy masem (potraviny) . . . . .	235
Prohlídky jatečných zvířat a masa . . . . .	236
Nákazy z požívání mléka . . . . .	237
Pasteurace mléka . . . . .	239
Nákazy z požívání mléčných výrobků . . . . .	240
Nákazy z požívání vajec . . . . .	241
Nákazy z požívání pečiva, ovoce a zeleniny . . . . .	241
Nákazy z vody . . . . .	241
<b>ZÁSOBOVÁNÍ PITNOU VODOU . . . . .</b>	<b>243</b>
Požadavky na pitnou vodu . . . . .	243
Stavba studní a vodovodů . . . . .	246
Úprava pitné vody . . . . .	247
<b>ODSTRAŇOVÁNÍ ODPADOVÝCH HMOT . . . . .</b>	<b>249</b>
Hygienický záchod . . . . .	249
Nezávadné hnojiště a močůvková jáma . . . . .	250
Nezávadné odstraňování splašků z domácnosti . . . . .	251
Odpadové vody z nemocnic, piteven, mlékáren, koželužen a jatek . . . . .	252
Svod vody z vodních srážek . . . . .	252
Odstraňování pevných odpadků . . . . .	252
Konečné uložení živočišných výmětů . . . . .	253
Čistící stanice . . . . .	254
<b>OCHRANA PŘED CIZOPASNÝMI ČERVY . . . . .</b>	<b>256</b>
<b>OCHRANA PROTI HMYZU . . . . .</b>	<b>259</b>
Mouchy . . . . .	259
Vši . . . . .	260
Blechy . . . . .	261
Štěnice . . . . .	262
Zákožka svrabová . . . . .	263
Švábi, mravenci a moli . . . . .	263
Komáři . . . . .	264
<b>JEDOVATÁ ZVÍŘATA . . . . .</b>	<b>266</b>
<b>HUBENÍ KRYŠ, POTKANŮ A MYŠÍ . . . . .</b>	<b>269</b>
<b>JEDOVATÉ ROSTLINY . . . . .</b>	<b>271</b>

	Str.
<b>HYGIENA BYDLENÍ</b> . . . . .	273
Zdravotní hlediska při volbě stavebního místa . . . . .	273
Domy jednotlivé a blokové . . . . .	274
Minimální bytová jednotka . . . . .	274
Bytová hygiena . . . . .	275
Bezpečnostní opatření v bytě a domě . . . . .	278
<b>HYGIENA OBCÍ</b> . . . . .	280
Regulační plány obcí . . . . .	280
Hygiena a bezpečnost ulic . . . . .	282
Zábrana dopravních úrazů v obcích . . . . .	283
Opatření proti hluku . . . . .	284
Opatření proti kouři . . . . .	285
Zřizování koupadel . . . . .	286
Doprava nemocných . . . . .	286
Obecní péče o nemocné a rodičky . . . . .	287
Obecní hřbitovy a krematoria . . . . .	288
<b>ŠKOLNÍ HYGIENA</b> . . . . .	290
Zdravotní služba na školách mateřských, národních a povinných školách odborných . . . . .	290
Zdravotní péče na školách mateřských . . . . .	296
Péče o zrak dětí . . . . .	302
Péče o sluch dětí . . . . .	303
Vady řeči . . . . .	304
Adenoidní vegetace . . . . .	306
Zubní péče ve školách . . . . .	307
Hygiena školního prostředí . . . . .	310
Poloha a pozemek školy . . . . .	310
Budova obecné a měšťanské školy . . . . .	311
Školy v přírodě . . . . .	313
Budova mateřské školy . . . . .	313
Školní lavice a stoly . . . . .	314
Vytápění malých škol . . . . .	315
Vytápění velkých škol . . . . .	316
Větrání ve školách . . . . .	317
Přirozené osvětlování . . . . .	317
Umělé osvětlování . . . . .	318
<b>HYGIENA PRÁCE</b> . . . . .	320
Předpisy na ochranu pracujících . . . . .	321
Zábrana úrazů . . . . .	324
Zábrana živnostenských otrav . . . . .	327
Zábrana pneumokonios . . . . .	332
Zábrana živnostenských chorob kožních . . . . .	334
Zábrana profesionální rakoviny . . . . .	334
Zábrana živnostenských nákaz . . . . .	336

	Str.
Zábrana živnostenských chorob očních a ušních . . . . .	337
Ochrana proti kesonové nemoci . . . . .	338
<b>PREVENCE VLEKLÝCH CHOROB A OTRAV . . . . .</b>	<b>340</b>
Srdeční choroby a akutní kloubový rheumatismus . . . . .	340
Tuberkulóza . . . . .	343
Pohlavní choroby . . . . .	350
Opatření proti prostituci . . . . .	352
Alkoholismus . . . . .	353
Kouření . . . . .	356
Alergické choroby . . . . .	357
Cukrovka . . . . .	359
<b>PREVENCE RAKOVINY . . . . .</b>	<b>362</b>
Karcinogenní látky . . . . .	365
Prekancerózní změny a počáteční rakovina . . . . .	366
<b>HYGIENA STÁŘÍ . . . . .</b>	<b>372</b>
Gerontologie . . . . .	372
Geriatric . . . . .	373
Vysoký krevní tlak . . . . .	374
Kornatění tepen . . . . .	376
<b>BUDOUCÍ VÝVOJ LIDSTVA . . . . .</b>	<b>378</b>
<b>DOSLOV . . . . .</b>	<b>379</b>
<b>PODĚKOVÁNÍ . . . . .</b>	<b>380</b>
<b>LITERÁRNÍ PRAMENY . . . . .</b>	<b>381</b>
<b>SEZNAM VYOBRAZENÍ . . . . .</b>	<b>385</b>
<b>SEZNAM TABULEK . . . . .</b>	<b>386</b>
<b>REJSTRÁK . . . . .</b>	<b>387</b>