

## OBSAH

Úvod	5
1. Hygiena práce	6
1.1. Hodnocení mikroklimatu budov	6
1.1.1. Úvod do problematiky	6
1.1.2. Teplota vzduchu	7
1.1.3. Vlhkost vzduchu	7
1.1.4. Proudění vzduchu	8
1.1.5. Sálavé teplo	8
1.1.6. Tlak vzduchu	8
1.1.7. Komplexní posouzení tepelné pohody	8
1.1.8. Tělesná teplota u člověka	8
1.1.9. Měření tělesné teploty u člověka	9
1.1.10. Osvětlení	9
1.1.11. Hodnocení osvětlení učebny	9
1.1.12. Posouzení pracoviště z hlediska optimálního mikroklimatu	10
1.2. Měření zdravotního stavu a jednoduché funkční zkoušky	10
1.2.1. Úvod do problematiky	11
1.2.2. Ortoklinostatické vyšetření	11
1.2.3. Funkční zkoušky	12
1.2.4. Funkční zkoušky bez pohybového zatížení	12
1.2.5. Funkční zkoušky se zátěží	13
1.3. Spiroergometrické vyšetření	17
1.3.1. Spiroergometrické vyšetření	17
1.3.2. Kontraindikace spiroergometrického vyšetření	18
1.3.3. Metodika vyšetření	18
1.3.4. Vzor protokolu ergometrického vyšetření	22
1.4. Nepřímá kalorimetrie	23
1.4.1. Nepřímá kalorimetrie, popis metody	23
1.4.2. Měření nepřímou kalorimetrií při fyzické zátěži	25
1.4.3. Vzor protokolu měření nepřímou kalorimetrií	26
2. Komunální hygiena	29
2.1. Laboratorní kontrola a hodnocení kvality vody	29
2.1.1. Odběr vzorků vody na laboratorní vyšetření	29
2.1.2. Uchovávání a příprava vzorků vody	30
2.1.3. Metodika vyšetření vody, význam jednotlivých vyšetření a interpretace výsledků	30
2.1.4. Stanovení vybraných fyzikálních a chemických ukazatelů jakosti vody v rámci praktického cvičení	33
2.1.5. Příklady některých vybraných vyšetření – metodika	34
2.1.6. Závěr – zhodnocení zjištěných výsledků	35
2.1.7. Vzor protokolu k vyšetření vody	36
2.1.8. Příloha k vyhlášce 252/2004 Sb.	37
3. Hygiena výživy	40
3.1. Klinikko-nutriční vyšetření zdravotního stavu	40
3.1.1. Stanovení body mass indexu (BMI)	40
3.1.2. Anamnéza vyšetřovaných osob	41
3.1.3. Klinické, somatické vyšetření	41
3.1.4. Antropometrické vyšetření	41
3.1.5. Hodnocení funkčního stavu	43
3.1.6. Biochemické metody	43
3.1.7. Imunitní systém	44
3.1.8. Závěr	44
3.1.9. Hodnocení nutričního stavu organismu	44

3.2.	Hygienické požadavky na sestavení jídelního lístku	47
3.2.1.	Koeficient jídelního lístku	48
3.2.2.	Biologická a energetická hodnota stravy	48
3.2.3.	Výživová doporučení pro obyvatelstvo České republiky	49
3.3.	Záznam příjmu potravy	50
3.3.1.	Vzor vyplněného záznamu příjmu potravy	50
3.3.2.	Výsledky vyhotovených jídelních lístků	52
3.4.	Záznam pohybové aktivity	56
3.4.1.	Vzor záznamu pohybové aktivity	57
3.5.	Riziko vzniku neinfekčních onemocnění hromadného výskytu	58
3.6.	Analýza zdravotních rizik v potravinách, smyslové hodnocení potravin	60
3.6.1.	Zdravotní rizika nebezpečných chemických látek obsažených v potravinách	61
3.6.2.	Zdravotní rizika původců infekčních onemocnění přenášených potravinami	62
3.6.3.	Nutriční rizika	62
3.7.	Smyslové a fyzikálně chemické vyšetření potravin	64
3.7.1.	Mouka	66
3.7.2.	Chléb	67
3.7.3.	Mléko	68
3.7.4.	Sádlo	69
3.7.5.	Máslo	70
3.7.6.	Maso	70
3.7.7.	Masné výrobky	73
3.7.8.	Masové konzervy	73
3.7.9.	Protokol rozboru vzorku stravy	75
4.	Psychologie zdraví	77
4.1.	Stres a jeho zvládnání	77
4.1.1.	Kognitivní mapa stresu (KMS)	77
4.1.2.	Orientační psychologické hodnocení	78
4.1.3.	Metody zvládnání stresu	78