

O B S A H

TEORIE A PRAXE HYGIENY (K. Halačka)	11
I. ČLOVĚK A ŽIVOTNÍ PROSTŘEDÍ (J. Kotulán)	23
ADAPTACE LIDSKÉHO ORGANISMU NA PODMÍNKY PROSTŘEDÍ	26
Typy adaptací	27
FAKTORY ŽIVOTNÍHO PROSTŘEDÍ A JEJICH VLIV NA ČLOVĚKA	32
Fyzikální faktory	32
Termický komplex	32
Záření	35
Hluk	41
Další fyzikální faktory	44
Chemické faktory	44
Vstupní brány	45
Detoxikace a vylučování	49
Některé významné typy chemických škodlivin	50
Biologické faktory	58
Psychosociální faktory	62
HLAVNÍ PROBLÉMY SOUČASNÉHO ŽIVOTNÍHO PROSTŘEDÍ	63
Celosvětové problémy	63
Životní prostředí v ČSSR	71
Možnosti a cesty nápravy	74
II. BIOSFÉRA (Z. Krejčí).....	83
OVZDUŠÍ	84
Atmosféra	85
Fyzikální faktory ovzduší	88
Teplota vzduchu	88
Vlhkost ovzduší	90
Tlak a pohyb vzduchu	91
Sluneční záření	94
Ostatní druhy záření	101
Atmosférická elektřina	103
Vliv meteorologických komplexů na organismus	105
Chemické složení vzduchu	109
Znečišťování ovzduší	111
Zdroje znečištění	112

Charakteristika látek znečišťujících ovzduší	113
Vliv a účín znečištění ovzduší	116
Opatření proti znečištění ovzduší	119
PŮDA	121
Vznik a struktura půdy	121
Zdravotní nebezpečí z půdy	126
VODA	128
Voda v přírodním prostředí	130
Druhy vod v přírodě	130
Voda atmosférická - srážková	131
Voda povrchová	133
Voda podzemní	136
Zdravotní nebezpečí z vody pro člověka	140
III. V Ý Ž I V A (K. Halačka)	145
ZÁKLADY RACIONÁLNÍ VÝŽIVY	148
Kvalitativní aspekty potravy	149
Bílkoviny	149
Tuhy	152
Sacharidy	154
Nerostné látky	156
Voda	161
Vitamíny	162
Kvantitativní aspekty potravy	167
Energetická potřeba člověka	167
Energetická hodnota potravy	169
Doporučené výživové dávky	171
VÝŽIVNOST A HYGIENA POŽIVATIN	177
Hygienická hodnota potravin	177
Základní poživatiny	178
Potraviny živočišné	178
Potraviny rostlinné	182
Pochutiny	189
Zdravotní rizika z potravy	191
Přímá zdravotní rizika z potravy	191
Zprostředkovaná zdravotní rizika z potravy	193
Úschova (konzervace) poživatin	203
Racionalizační zásahy ve výživě	204

HYGIENA SPOLEČNÉHO STRAVOVÁNÍ	207
Požadavky na výstavbu závodů společného stravování	208
Požadavky na provoz závodů společného stravování	211
Účelové společné stravování	215
Improvizovaná zařízení společného stravování	220
ZÁKLADNÍ HYGIENICKÉ POŽADAVKY NA OBĚH POŽIVATIN	221
PROBLÉMY VÝŽIVY BUDOUCNOSTI	223
IV. B Y D L E N Í (M. Tušl)	225
Zdravotní problematika obytného prostředí	226
HYGIENICKÉ ZÁSADY VÝSTAVBY A PŘESTAVBY SÍDLIŠŤ	228
Výstavba sídlišť	229
Hluk	231
Znečištění ovzduší v sídlištích	231
Hygiena bydlení	234
Vytápění	236
Větrání	238
Osvětlování	240
Hodnocení bytu z hlediska hygienického	243
ZÁSOBNÍ OBYVATELSTVA VODOU (Z. Krejčí)	245
K současné vodohospodářské situaci v ČSSR	245
Druhy vod dle způsobu jejich využití	247
Hygienické požadavky na pitnou vodu	248
Normy potřeby pitné vody	250
Zásobení pitnou vodou	251
Místní zásobování	252
Centrální hromadné zásobování	253
Úprava vody povrchové na vodu pitnou	255
ODPADNÍ LÁTKY (Z. Krejčí)	257
Odstraňování odpadních vod	257
Spláskové vody	257
Průmyslové odpadní vody	262
Odstraňování pevných odpadků	264

V. <u>PRÁCE</u> (M. Tušl)	269
<u>FYZIOLOGIE PRÁCE</u>	273
Práce tělesná	273
Práce duševní	280
Únava	282
<u>FAKTORY FYZIKÁLNÍ</u>	290
Mikroklima pracovišť	290
Záření	293
Hertzovo záření	293
Tepelné záření	294
Světelné záření	295
Ultrafialové záření	296
Ionizující záření	297
Atmosférický tlak	303
Hluk	304
Ultrazvuk	309
Otřesy	309
<u>FAKTORY CHEMICKÉ</u>	311
Prach	311
Průmyslové jedy	314
Pesticidy	319
<u>FAKTORY BIOLOGICKÉ</u>	327
<u>ÚRAZOVOST</u>	327
Individuální ochranné pomůcky	329
VI. <u>OSOBNÍ A MENTÁLNÍ HYGIENA</u>	333
(J. Kotulán)	
Udržování čistoty těla	334
Mycí prostředky	335
Oděv a obuv	340
Plastické hmoty	343
Péče o chrup	348
Otužování	351
Režim dne	353
Biologické rytmy	354
Spánek	356
Pohybový režim a volný čas	359

MENTÁLNÍ HYGIENA	360
Nebezpečí omamných drog a zneužívání léčiv (Z. Krejčí)	365
Abusus drog	366
Abusus léků	370
Alkoholismus	372
Nikotinismus	376
VII. <u>ZVLÁŠTNOSTI NĚKTERÝCH VĚKOVÝCH</u>	
<u>OBDOBÍ</u> (J. Kotulán)	381
DĚTSTVÍ A DOSPÍVÁNÍ	382
Tělesný vývoj dětí	383
Neuropsychický vývoj dětí	389
Periodizace dětského věku	393
Prenatální, novorozenecké a kojenecké období	393
Batolivý a předškolní věk	397
Zásady péče o děti batolivého a předškolního věku	399
Jesle a mateřské školy	402
Školní věk	408
Všeobecně vzdělávací školy	410
Hygiena pedagogického procesu	419
Zdravotní výchova školních dětí	427
Dorostový věk	429
STÁRNUTÍ A STÁŘÍ	432
VIII. <u>ZDRAVOTNICKÁ ZAŘÍZENÍ</u> (J. Kotulán)	439
<u>AMBULANTNÍ ZAŘÍZENÍ</u>	441
Umístění	441
Stavební řešení	442
Vnitřní vybavení	446
Hygiena provozu	447
<u>NEMOCNICE</u>	448
Stavební řešení	449
Racionalizace v koncepci stavby a provozu	453
Mikroklima, osvětlení a protihluková ochrana	456
Lůžkové ošetřovací jednotky	457
Systém diferencované péče o nemocné	461

Hygiena provozu	463
Příjem nemocných	464
Osobní hygiena personálu	466
Osobní hygiena nemocných	467
Udržování čistoty prostředí	468
Návštěvy	470
Ochranný léčebný režim	470
Odstraňování odpadních látek (Z. Krejčí)	472
NĚKTERÁ SPECIÁLNÍ ODDĚLENÍ (J. Kotulán)	476
Infekční oddělení	476
Rentgenová pracoviště	481
Pracoviště s radioaktivními látkami	484
DEZINFEKCE A STERILIZACE V PREVENCI VZNIKU A ŠÍŘENÍ NAKAZ (Z. Krejčí)	487
Sterilizace	488
Dezinfekce	493
LITERATURA	501
REJSTŘÍK	503