

O B S A H

2. svazek

V. P R Á C E 9 (M. Tušl)

<u>FYZIOLOGIE PRÁCE</u>	11
Práce tělesná	12
Energetický výdej	13
Namáhavost práce	13
Práce duševní	18
Únava	20
Možnost ovlivnění výkonu a odstranění únavy	24
Práce na směny	26
<u>FAKTORY FYZIKÁLNÍ</u>	27
Mikroklima pracovišť	27
Záření	32
Hertzovo záření	33
Tepelné záření	33
Světelné záření	34
Ultrafialové záření	35
Ionizující záření	36
Lasery	41
Atmosférický tlak	43
Hluk	44
Ultrazvuk	48
Otřesy	48
<u>FAKTORY CHEMICKÉ</u>	49
Prach	49
Průmyslové jedy	52
<u>HYGIENA PRÁCE V ZEMĚDĚLSTVÍ</u>	61
Hygiena práce u hospodářských strojů a v rostlinné výrobě	63
Hygiena práce v živočišné výrobě	64
Chemické látky v zemědělství	65
Pesticidy	65
<u>FAKTORY BIOLOGICKÉ</u>	73
<u>ÚRAZOVOST</u>	73
Individuální ochranné pomůcky	76

VI. O S O B N Í A M E N T Á L N Í H Y G I E N A 79 (J. Kotulán)

Udržování čistoty těla	79
Mycí prostředky	80
Oděv a obuv	83

Plastické hmoty	87
Péče o chrup	91
Otužování	94
Režim dne	96
Biologické rytmy	96
Spánek	98
Pohybový režim a volný čas	100
<u>MENTÁLNÍ HYGIENA</u>	101
Nebezpečí omamných drog a zneužívání léčiv (Z. Krejčí)	107
Abusus drog	108
Abusus léků	112
Alkoholismus	113
Nikotinismus	117

VII. ZVLÁŠTNOSTI NĚKTERÝCH
VĚKOVÝCH OBDOBÍ 125
(J. Kotulán)

<u>DĚTSTVÍ A DOSPÍVÁNÍ</u>	125
Tělesný vývoj dětí	125
Neuropsychický vývoj dětí	131
Periodizace dětského věku	134
Prenatální, novorozenecké a kojenecké období	135
Batolivý a předškolní věk	138
Zásady péče o děti batolivého a předškolního věku	140
Jesle a mateřské školy	143
Školní věk	149
Základní školy	150
Hygiena pedagogického procesu	157
Zotavovací akce školní mládeže	165
Zdravotní výchova školních dětí	168
Dorostový věk	170
<u>STÁRNUTÍ A STÁŘÍ</u>	172

VIII. ZDRAVOTNICKÁ ZAŘÍZENÍ 179
(J. Kotulán)

<u>AMBULANTNÍ ZAŘÍZENÍ</u>	179
Umístění	180
Stavební řešení	180
Vnitřní vybavení	184
Hygiena provozu	185
<u>NEMOCNICE</u>	186
Stavební řešení	186
Racionalizace v koncepci stavby a provozu	190
Mikroklima, osvětlení a protihluková ochrana	193
Lůžkové ošetrovací jednotky	194
Systém diferencované péče o nemocné	197

Hygienu provozu	199
Příjem nemocných	200
Osobní čistota personálu	202
Osobní čistota nemocných	203
Udržování čistoty prostředí	204
Návštěvy	205
Ochranný léčebný režim	206
Odstraňování odpadních látek (Z. Krejčí)	207
<u>NĚKTERÁ SPECIÁLNÍ ODDĚLENÍ (J. Kotulán)</u>	<u>210</u>
Infekční oddělení	210
Rentgenová pracoviště	215
Pracoviště s radioaktivními látkami	217
<u>DEZINFEKCE A STERILIZACE V PREVENCII VZNIKU A ŠÍŘENÍ NÁKAZ (Z. Krejčí)</u>	<u>220</u>
Sterilizace	220
Dezinfekce	225

IX. C I V I L I Z A Č N Í N E M O C I

(Z. Krejčí)

Zvýšení krevního tlaku (M. Tušl)	234
Poruchy koronárních tepen a infarkt myokardu (M. Tušl)	235
Nádory (J. Kotulán)	241
Nespecifické nemoci dýchacích cest (Z. Krejčí)	246
Otylost (K. Halačka)	249
Diabetes (K. Halačka)	252
Psychoneurosy (Z. Krejčí)	254
LITERATURA	257
REGISTRÁK	261

O b s a h

1. svazek

T E O R I E A P R A X E H Y G I E N Y	11
(K. Halačka)	

I. <u>Č L O V Ě K A Ž I V O T N Í P R O S T Ě Ř E D Í</u>	23
(J. Kotulán)	

<u>VÝVOJ ŽIVOTNÍHO PROSTŘEDÍ A ČLOVĚKA NA ZEMI</u>	23
<u>DEFINICE A STRUKTURA ŽIVOTNÍHO PROSTŘEDÍ</u>	27

<u>ADAPTACE LIDSKÉHO ORGANISMU NA PODMÍNKY PROSTŘEDÍ</u>	28
Typy adaptací	29
<u>FAKTORY ŽIVOTNÍHO PROSTŘEDÍ A JEJICH VLIV NA ČLOVĚKA</u>	33
Fyzikální faktory	33
Termický komplex	33
Záření	35
Hluk	41
Další fyzikální faktory	44
Chemické faktory	44
Vstupní brány	44
Detoxikace a vylučování	48
Některé významné typy chemických škodlivin	49
Biologické faktory	57
Psychosociální faktory	60
<u>HLAVNÍ PROBLÉMY SOUČASNÉHO ŽIVOTNÍHO PROSTŘEDÍ</u>	61
Celosvětové problémy	61
Životní prostředí v ČSSR	71
Možnosti a cesty nápravy	74
II. <u>B I O S F É R A</u>	81
(Zd. Krejčí)	
<u>OVZDUŠÍ</u>	81
Atmosféra	82
Fyzikální faktory ovzduší	87
Teplota vzduchu	87
Vlhkost ovzduší	88
Tlak a pohyb vzduchu	90
Sluneční záření	93
Kosmické záření	99
Přirozená radioaktivita	103
Atmosférická elektřina	108
Vliv meteorologických komplexů na lidský organismus	109
Chemické složení vzduchu	113
Znečišťování ovzduší	117
Zdroje znečištění	117
Charakteristika látek znečišťujících ovzduší	118
Vliv a účín znečištění ovzduší	125
Opatření proti znečištění ovzduší	129
<u>PŮDA</u>	132
Vznik a struktura půdy	133
Zdravotní nebezpečí z půdy	138
<u>VODA</u>	140
Voda v přírodním prostředí	142
Druhy vod v přírodě	143
Voda atmosférická - srážková	143
Voda povrchová	145
Voda podzemní	148
Zdravotní nebezpečí z vody pro člověka	153

III. V Ý Ž I V A 159
(K. Halačka)

<u>ZÁKLADY RACIONÁLNÍ VÝŽIVY</u>	161
Kvalitativní aspekty potravy	162
Bílkoviny	162
Tuky	165
Sacharidy	167
Nerostné látky	170
Voda	175
Vitamíny	176
Kvantitativní aspekty potravy	183
Energetická potřeba člověka	183
Energetická hodnota potravy	185
Doporučené výživové dávky	186
<u>VÝŽIVNOST A HYGIENA POŽIVATIN</u>	191
Hygienická hodnota potravin	191
Základní poživatiny	192
Potraviny živočišné	192
Potraviny rostlinné	196
Pochutiny	202
Zdravotní rizika z potravy	204
Přímá zdravotní rizika z potravy	204
Zprostředkovaná zdravotní rizika z potravy	205
Úchova (konzervace) poživatin	214
Racionalizační zásahy ve výživě	215
<u>HYGIENA SPOLEČNÉHO STRAVOVÁNÍ</u>	217
Požadavky na výstavbu závodů společného stravování	218
Požadavky na provoz závodů společného stravování	221
Účelové společné stravování	225
Stravování ve zdravotnických zařízeních	226
Improvizovaná zařízení společného stravování	230
<u>ZÁKLADNÍ HYGIENICKÉ POŽADAVKY NA OBĚH POŽIVATIN</u>	231
<u>PROBLÉMY VÝŽIVY BUDOUCNOSTI</u>	232

IV. B Y D L E N Í 235
(M. Tušl)

<u>HYGIENICKÉ ZÁSADY VÝSTAVBY A PŘESTAVBY SÍDLIŠŤ</u>	237
Výstavba sídlišť	238
Hluk	239
Důsledky znečišťování ovzduší	240
Hygiena bydlení	242
Vytápění	244
Větrání	245
Osvětlování	247
Hodnocení bytu z hlediska hygienického	250
<u>ZÁSOBENÍ OBYVATELSTVA VODOU (Z. Krejčí)</u>	253

K současné vodohospodářské situaci v ČSSR	253
Druhy vod podle způsobu jejich využití	255
Hygienické požadavky na pitnou vodu	256
Normy potřeby pitné vody	257
Zásobování pitnou vodou	259
Místní zásobování	259
Centrální hromadné zásobování	261
Úprava vody povrchové na vodu pitnou	262
<u>ODPADNÍ LÁTKY</u> (Z. Krejčí)	265
Odstraňování odpadních vod	265
Splaškové vody	265
Průmyslové odpadní vody	269
Odstraňování pevných odpadků	271