

P ř e d m l u v a	3
ÚVOD (J. Kotulán)	8
<u>I. ŽIVOTNÍ PODMÍNKY A ZDRAVÍ</u> (J. Kotulán)	20
1. Determinanty zdraví a primární prevence	21
2. Životní prostředí a jeho faktory	23
3. Adaptace lidského organismu na podmínky prostředí	24
Typy adaptací	25
4. Obsah a výhledy primární prevence	29
<u>II. ZDRAVOTNĚ VÝZNAMNÉ ZEVNÍ FAKTORY</u> (D. Hrubá)	32
1. Chemické faktory	33
Obecné zákonitosti ovlivňující zátěž organismu	
chemickými faktory	33
Zdravotní účinky některých chemických látek	36
Kovy	36
Polycyklické halogenové uhlovodíky	43
2. Fyzikální faktory	47
Obecné zákonitosti ovlivňující zátěž organismu	
fyzikálními faktory	47
Zdravotní účinky fyzikálních faktorů	48
Záření	48
Zvuk	60
3. Biologické faktory (J. Kotulán)	63
4. Psychosociální faktory (J. Kotulán)	67
<u>III. FUNKČNÍ ZÁTĚŽE</u>	68
1. Tělesné zátěže (D. Hrubá)	68
2. Mentální zátěže (J. Kotulán)	76
<u>IV. PŘÍRODNÍ PROSTŘEDÍ</u> (J. Kotulán)	82
1. Vývoj životního prostředí a člověka na Zemi	82
2. Současné problémy degradace životního prostředí	86
Celosvětové problémy	87
Životní prostředí v ČSSR	94
3. Nápravná opatření a východiska	96
4. Ovzduší (D. Hrubá)	103
5. Půda (D. Hrubá)	107

6. Voda (D. Hrubá)	113
<u>V. OBYTNÉ A REKREAČNÍ PROSTŘEDÍ</u> (D. Hrubá)	121
1. Bydlení a zdraví	121
2. Byt	124
3. Sídlíště	128
4. Krajina	130
5. Odpadní látky	131
<u>VI. PRACOVNÍ PROSTŘEDÍ</u> (D. Hrubá)	135
1. Práce a zdraví	137
2. Míra rizika ohrožení zdraví	145
Koncentrace a doba působení	145
Nejvýše přípustné koncentrace	147
Biologické expoziční testy	150
Riziková pracoviště	154
3. Riziko fyzické zátěže	155
4. Riziko toxických látek	157
Prach	157
Anorganické sloučeniny uhlíku	160
Chlorované alifatické uhlovodíky	164
Aromatické uhlovodíky	167
5. Riziko fyzikálních faktorů	169
Termický komplex	169
Vibrace a otřesy	171
Osvětlení	173
6. Riziko biologických faktorů	175
7. Režim práce a odpočinku	179
8. Ergonomie	182
<u>VII. VÝŽIVA</u> (J. Kotulán)	185
1. Energetická stránka výživy	185
2. Skladební součásti potravy	189
Bílkoviny	189
Tuky	192
Sacharidy	196
Vitaminy	199
Nerostné látky	207
Voda	212
Výživové a spotřební normy	213
3. Poživatiny	216
Potraviny	217
Nápoje	226

Pochutiny	228
Cizorodé látky v poživatinách	230
4. Zdravotní rizika spjatá s výživou	233
Malnutrice	233
Nemoci s etiologickou účastí výživy	233
Alimentární infekce a toxikoinfekce	238
Otravy z potravin	238
5. Společné stravování	240

O B S A H

2. svazek

<u>VIII. OSOBNÍ HYGIENA</u> (J. Kotulán)	II: 5
1. Udržování čistoty těla	II: 5
Mycí prostředky	II: 6
2. Oděv a obuv	II: 10
Plastické hmoty	II: 12
3. Péče o chrup	II: 16
4. Otuzování	II: 18
5. Režim dne	II: 20
Biologické rytmy	II: 21
Spánek	II: 22
Pohybový režim a volný čas	II: 25
6. Drogové závislosti	II: 26
Kuřáctví	II: 27
Alkoholismus	II: 31
Zneužívání léků	II: 35
Další toxikomanie	II: 36
<u>IX. VĚKOVÉ A FYZIOLOGICKÉ ZVLÁŠTNOSTI V PRIMÁRNÍ PREVENCÍ</u>	II: 38
(J. Kotulán)	
1. Dětství a dospívání	II: 38
Tělesný vývoj dětí	II: 38
Neuropsychický vývoj dětí	II: 44
Prenatální, novorozenecké a kojenecké období	II: 47
Batolivý a předškolní věk	II: 50
Jesle a mateřské školy	II: 55
Školní věk	II: 61
Základní školy	II: 62
Hygiena pedagogického procesu	II: 69
Zdravotní výchova školních dětí	II: 76
Dorostový věk	II: 78

2. Ženy (D. Hrubá)	II: 80
3. Stárnutí a stáří	II: 81
X. ZDRAVOTNICKÁ ZAŘÍZENÍ (J. Kotulán)	II: 88
1. Ambulantní zařízení	II: 88
2. Nemocnice	II: 95
Stavební řešení	II: 96
Mikroklima, osvětlení a protihluková ochrana	II: 102
Lůžkové ošetrovací jednotky	II: 104
Systém diferencované péče o nemocné	II: 107
Nozokomiální nákazy	II: 108
Provoz nemocnice	II: 113
Stravování nemocných	II: 119
3. Riziková zdravotnická pracoviště	II: 126
Infekční oddělení	II: 126
Rentgenová pracoviště	II: 130
Pracoviště s radioaktivními látkami	II: 132
XI. EPIDEMIOLOGIE A PRIMÁRNÍ PREVENCE HROMADNĚ SE VYSKYTUJÍCÍCH	
<u>ONEMOCNĚNÍ</u>	II: 136
1. Kardiovaskulární nemoci (J. Kotulán)	II: 136
Ischemická choroba srdeční	II: 137
Cévní mozkové příhody	II: 142
Hypertenze	II: 143
2. Zhoubné nádory (J. Kotulán)	II: 146
3. Respirační onemocnění a dušení (D. Hrubá)	II: 158
4. Kožní onemocnění (D. Hrubá)	II: 165
5. Nervová onemocnění (D. Hrubá)	II: 168
6. Alergická onemocnění (D. Hrubá)	II: 172
<u>REJSTRÁK</u>	II: 177