

Obsah

1 Úvod do hygieny, obecné pojmy, rozdělení hygienických oborů	7	3.5 Společné stravování – formy, rizika, výhody.	29
1.1 Zákon o ochraně veřejného zdraví.	7	3.6 Zásady pro výrobu a prodej poživatin.	29
1.2 Preventivní a běžný dozor.	7	3.7 Posuzování výživových stavů a forem stravování z hlediska hygienika výživy	29
1.3 Primární prevence.	8	4 Hygiena dětí a dorostu	31
1.4 Sekundární a terciární prevence	8	4.1 Věkové a fyziologické zvláštnosti dětského a dorostového věku a jejich význam pro správný duševní a tělesný rozvoj	31
1.5 Zdraví, nemoc, adaptace	9	4.2 Kolektivní dětská zařízení, jejich výhody a rizika. Posuzování z hlediska hygienika	34
1.6 Dispozice, imunita	9	4.3 Pedagogický proces, hygienická kritéria. Vliv na rozvoj duševních a tělesných schopností a na úroveň zdraví	35
1.7 Hlavní rizika pro zdraví	9	5 Hygiena práce	37
1.8 Sledování zdravotního stavu populace.	9	5.1 Pracovní prostředí a vliv profesních rizik na zdraví. Riziková pracoviště	37
1.9 Faktory životního a pracovního prostředí	9	5.2 Práce tělesná a duševní a její hodnocení	41
1.10 Fyzikální faktory.	10	5.3 Nejvyšší přípustné koncentrace plynů, par a aerosolů s toxickým účinkem v pracovním prostředí (NPK-P) a význam jejich dodržování pro zdraví	43
1.10.1 Hluk	10	5.4 Nejdůležitější profesní poškození zdraví	43
1.10.2 Vibrace	10	6 Hygiena zdravotnických zařízení	45
1.10.3 Záření.	10	6.1 Provoz zdravotnických zařízení	45
1.11 Prach	11	6.2 Specifická rizika jednotlivých pracovišť.	46
1.12 Chemické škodliviny.	11	6.3 Prevence poškození zdraví zdravotnických pracovníků	47
1.13 Biologické škodliviny	11	6.4 Nejčastější nemoci z povolání u zdravotníků	48
1.14 Nejvyšší přípustné koncentrace (NPK)	11	6.5 Vztah zdravotník – pacient	48
1.15 Sociální a psychosociální vlivy	11	6.6 Stravování nemocných.	49
2 Hygiena všeobecná a komunální	14	7 Hygiena záření	51
2.1 O vzduší, voda a půda a jejich vliv na zdraví	14	7.1 Základní veličiny a jednotky	51
2.1.1 O vzduší	14	7.2 Biologické účinky záření.	51
2.1.2 Voda	16	7.3 Vnější a vnitřní ozáření	51
2.1.3 Půda	17	7.4 Ochrana před ionizujícím zářením.	52
2.2 Ostatní faktory komunálního prostředí	17	7.5 Poškození zdraví ionizujícím zářením	52
2.2.1 Bydlení.	17	Příloha	55
2.2.2 Služby	18	Použitá literatura	57
2.2.3 Doprava	18	Rejstřík	59
3 Hygiena výživy	20		
3.1 Složení potravy, význam a přehled jednotlivých živin, biologický a energetický význam.	20		
3.1.1 Bílkoviny	20		
3.1.2 Tuky	20		
3.1.3 Sacharidy	21		
3.1.4 Minerální látky	21		
3.1.5 Vitaminy.	23		
3.1.6 Vitageny.	23		
3.1.7 Voda	24		
3.1.8 Energetická a biologická hodnota potravin	25		
3.2 Zásady správné výživy jako složky primární prevence.	25		
3.3 Zdravotní rizika z potravy	26		
3.4 Výživa v prevenci některých onemocnění	28		