

OBSAH

ÚVOD	7
Předmět a úkoly vojenské hygieny	7
Rozdělení látky	11
ČÁST PRVNÍ: HYGIENA UBYTOVÁNÍ VOJSK (plk. doc. MUDr. Oldřich Vincent, CsC)	13
Ubytování vojsk v kasárnách	14
Výběr pozemku pro kasárna	15
Zastavovací plán kasárenských celků	15
Ubytovací část kasárenského celku	16
Ubytovací budovy	17
Některé zdravotně technické požadavky	17
Dispoziční zásady a vybavení ubytovacích budov	18
Kuchyňský blok	25
Ošetřovna mužstva	25
Kulturně tělovýchovná zařízení	26
Hospodářská zařízení	27
Strážnice	29
Komunikace, nástupiště, zelené plochy	32
Stálý park techniky	32
Zásobování vodou	33
Odstraňování odpadových hmot v kasárnách	34
Odstraňování smetí	35
Odstraňování odpadových vod	35
Ubytování vojsk v táborech	37
Výběr a rozdělení prostoru tábora	38
Hygiena ubytovacích zařízení v táboře	38

Zabezpečení tělesné hygieny	40
Hygiena výživy a stravování v táboře	44
Zásobování vodou v polních podmínkách	44
Zásobování vodou dovozem	45
Těžení vody vlastními prostředky jednotek	47
Individuální zásobování pitnou vodou	51
Odstraňování odpadových hmot v táborech	51
Spalování	52
Odstraňování odpadových hmot do země	52
Údržba a likvidace tábora	56
Ubytování vojsk v civilních domech	57
Bivakování	58
ČÁST DRUHÁ: HYGIENA VÝŽIVY A STRAVOVÁNÍ VOJSK (pplk. MUDr. Vladimír Lonský, CSc)	59
Význam výživy pro bojeschopnost vojsk	59
Definice, význam a zkušenosti posledních válek	59
Současné problémy výživy ve vojsku	60
Hygienické požadavky na výživu vojáka	63
Kalorická hodnota stravy	63
Biologická hodnota	65
Bílkoviny	65
Biologická hodnota bílkovin	66
Tuky (lipidy)	66
Glycidy (cukry, sacharidy)	67
Vitamíny	68
Vitamín A (retinol)	68
Vitamíny skupiny B	68
Vitamín C (kyselina 1-askorbová)	72
Vitamín D	72
Vitamín E	73
Vitamín K	73
Vitamín P	73
Minerální látky a mikroelementy ve výživě	74
Minerální látky	74
Mikroelementy	75
Režim stravování	76
Počet jídel	76
Rozvržení kalorické hodnoty	77
Pravidelnost příjmu stravy	78
Ostatní požadavky	78
Hygienické zabezpečení výživy a stravování vojsk v míru	80
Plánování výživy	80
Potravinářská zařízení ve vojsku	82
Kuchyňský blok	82
Obecné požadavky na kuchyňský blok	84
Proviantský sklad	85
Dovoz, skladování a zpracování potravin	87
Dovoz a přejímání potravin	87

Skladování potravin v proviantním skladu	88
Výdej potravin do příručního skladu	89
Kuchyňské zpracování potravin	89
Výdej a kontrola připravené stravy	90
Stolování	90
Odstraňování kuchyňských odpadků	91
Personál kuchyně	91
Dohled a kontrola úrovně výživy a stravování vojsk	92
Hygienické zabezpečení výživy a stravování vojsk v polních podmínkách	93
Požadavky na přípravu stravy v polních podmínkách	93
Požadavky na plánování výživy	93
Zařízení k přípravě stravy v poli	93
Dovoz proviantu	97
Nemoci z nesprávné výživy	97
Nedostatek živin, minerálů a vitamínů	97
Nemoci bílkovinného a kalorického nedostatku	98
Nedostatek minerálů	98
Nedostatek vitamínů	98
Ostatní nemoci z nedostatku výživy	98
Nemoci ze závadné stravy	100
Otravy nebakteriální	100
Otravy bakteriální	101
Mykotoxikózy	103
ČÁST TŘETÍ: HYGIENA BOJOVÉ PŘÍPRAVY VOJSK (pplk. MUDr. Vlastimil Voplatek, CSc)	105
Fyziologické otázky bojové přípravy	107
Vliv práce na organismus	107
Energetická přeměna člověka	107
Vliv tělesné práce na dýchání	109
Vliv práce na krevní oběh	110
Vegetativní řízení tělesných funkcí při práci	111
Namáhavost práce vojáka	112
Celodenní energetický výdej	113
Energetický výdej jednotlivých zaměstnání vojsk	121
Denní režim vojáka	122
Výkonnost vojáka a její zvyšování	123
Známky celkové fyzické zdatnosti	123
Zvyšování výkonnosti orgánových systémů	124
Pohybové návyky	125
Faktory, které rozhodují o výkonu vojáka	127
Úloha CNS ve výkonnosti vojáka	129
Praktické závěry pro zvyšování výkonnosti	130
Únava	130
Fyziologie výcviku v noci	132
Zvyšování výkonnosti za zvláštních okolností	134
Látky s fyziologickým účinkem	134
Zvyšování výkonnosti nefyziologickými prostředky	135
Hygienické otázky bojové přípravy	139
Hygienické zabezpečení pracovišť pozemních druhů vojsk	139

Dílny a opravný	139
Garáže	142
Sklady a čerpací stanice pohonných hmot	143
Nabíjecí stanice a opravná akumulátorů	144
Chemické látky, které mohou být příčinou poškození zdraví vojáků	144
Otrava kysličníkem uhelnatým	144
Otrava výbušnými plyny	145
Otrava akroleinem	148
Otrava benzínem	148
Otrava benzenem	149
Otrava tetraethylolovem	150
Otrava olovem	150
Otrava glykolem	151
Vliv fyzikálních faktorů na výkonnost vojáka	151
Klimatické podmínky	151
Termoregulace	151
Působení vysoké teploty zevního prostředí při různé relativní vlhkosti	153
Ztráty vody a solí a jejich nahrazování	154
Vliv chladu na organismus	155
Vliv hluku na organismus	157
Jednotky měření hlučnosti	157
Vliv hluku na sluchový orgán	161
Sekundární vliv hluku	162
Ochrana před nadměrným hlukem	163
Otologický výběr	165
Celkové působení otřesů na člověka	166
Vliv elektromagnetického pole	170
Vliv vojenského oděvu na výkonnost vojáka (pplk. MUDr. Jan Pohanka)	173
Hygiena vojenského stejnokroje	174
Požadavky na stejnokroj	174
Vliv stejnokroje na termoregulaci	175
Vliv stejnokroje na funkční stav organismu	175
Druhy vojenského oděvu	176
Výcházkový stejnokroj	176
Polní stejnokroj	176
Speciální oděv	178
Hygiena osobního prádla	178
Požadavky na prádlo	179
Požadavky na udržování vojenského stejnokroje a prádla	180
Problémy hygieny motostřeleckých a tankových vojsk	180
Zdravotnické zásady výcviku motostřeleckých a tankových vojsk	182
Zdravotnická rizika, jejichž zdrojem je bojová technika motostřeleckých a tankových vojsk	183
Změny výkonnosti při bojovém cvičení	192
ČÁST ČTVRTÁ: RADIAČNÍ HYGIENA (pplk. MUDr. Zdeněk Hottmar, CSc)	195
Radioaktivita a její zdroje	197
Přírozená radioaktivita	197
Zevní zdroje přírodní radioaktivity	197
Vnitřní zdroje přírodní radioaktivity	199
Radioaktivita hornin	199

Radioaktivita vod v přírodě	200
Radioaktivita ovzduší	201
Radioaktivita rostlinných a živočišných tkání	202
Radioaktivita lidského těla	203
Celkové tkáňové dávky ze zdrojů přirozené radioaktivity	204
Umělá radioaktivita	206
Jaderné zbraně	206
Ionizující záření jaderného výbuchu	207
Radioaktivní zamoření zemského povrchu — radioaktivní spad	208
Radioaktivní spad při mírovém využití jaderné energie	213
Rentgenové záření	214
Přípustné dávky záření	217
Nejvýše přípustné dávky záření při mírovém využití jaderné energie	218
Přípustné dávky záření v poli	219
Pracoviště s ionizujícím zářením ve vojsku	220
Hlavní úkoly radiační hygieny v poli	224
Sledování radioaktivity ovzduší a půdy v poli	225
Odběr vzorků	225
Dezaktivace terénu	227
Zvláštnosti zásobování vodou v zamořeném prostoru	228
Zvláštnosti při zásobování vojsk potravinami	231
Radioaktivní zamoření kůže a její dekontaminace	235
Dezaktivace bojové techniky a výstroje	236
Možnosti kolektivní a individuální ochrany vojsk před účinky záření jaderného výbuchu	239
Odstraňování radioaktivních odpadů v poli	242
Přehled nejdůležitějších termínů a definic	246
ČÁST PÁTÁ: HYGIENICKÁ PRAXE ÚTVAROVÉHO LÉKAŘE (plk. doc. MUDr. Oldřich Vincent, CSc)	249
Úkoly a obtíže hygienické praxe	250
Druhy hygienické praxe	253
Běžný hygienický dohled (hygienická prohlídka)	253
Úkoly běžného hygienického dohledu	253
Obsah běžného hygienického dohledu	253
Zásady provádění běžného hygienického dohledu	254
Zpracování výsledků hygienické prohlídky	255
Preventivní hygienický dohled	256
Preventivní hygienický dohled na úseku komunální hygieny	256
Preventivní hygienický dohled na úseku výživy vojsk	257
Preventivní hygienický dohled na úseku bojové přípravy vojsk	257
Preventivní hygienický dohled na riziková pracoviště v armádě	259
Hygienické hodnocení životních a pracovních podmínek	270
Úkol a obsah	270
Metody a organizace provádění	270
Hygienická hodnocení životního a pracovního prostředí vojsk	272
Hygienické hodnocení vlivu vojenské služby (bojové přípravy) na organismus vojáka	272

