

# OBSAH.

	Strana
<b>Úvod. Význam, prospěch, úkol zdravotní vědy . . . . .</b>	<b>1</b>
<b>Oddíl I. Stavba těla lidského. Ústroje, jejich činnost a účel.</b>	
<b>Úvod . . . . .</b>	<b>5</b>
Z čeho se skládá tělo? — Buňka. — Kůže. — Sliznice. — Žlázy. — Rozčlenění těla (hlava, trup, končetiny).	
<b>Ústroje a jejich výkony . . . . .</b>	<b>9</b>
A. Kostí, chrustavky, klouby a vazy. — B. Svaly a šlachy. — C. Nervy (čivy), mozek, mícha. — D. Čidla. Hmat, chuť, čich, sluch (ucho), zrak (oko). — E. Žaludky. Ústa, zuby, hltan, jícen, žaludek, pobřišnice, okruží. Trávení. Játra. Měchýř žlučový. Mikter. — F. Dýchadla. Dutina nosní, hrtan, hlas, průdušnice, plíce. Dýchání. — G. Krev. Oběh krve. Srdce, cévy. Tep. Výměna látek. Vnitřní dýchání. Horečka. — H. Míza a míznice. Mízní žlázy. — I. Slezina. — J. Ústrojí močové. Ledviny, měchýř, roura močová. Moč. — K. Ústrojí rozplodovací. Varlata. Vaječníky. Porod, život pohlavní.	
<b>Oddíl II. A. Vzduch . . . . .</b>	<b>55</b>
Složení vzduchu. — Dusík, kyslík. — Ozon. — Kyselina uhličitá. — Voda. — Vlhkost a teplota vzduchu. — Pohyb vzduchu. — Změny povětrnosti. — Vítr. — Průvan. — Elektrina (blesk). — Tlak vzduchu. — Podnebí. — Vzduch nečistý (prach).	



- B. Voda** . . . . . 64  
 Žízeň. — Nápoj. — Vlastnosti zdravé vody. — Voda tvrdá a měkká. — Bakterie vody. — Pitná voda. — Voda spodní. — Prameny. — Studně. — Cisterny. — Voda povrchu zemského. — Říční voda. — Mořská voda. — Vody mineralní. Sodovka. — Čistění vody. Filtrování. — Čistění vodou. Mýdlo. Koupele.
- C. Potrava** . . . . . 75  
*I. Úvaha všeobecná.* Hlad. Výživa smíšená. Vegetarismus. Strava. — Živiny. Jich složení. — Živnost, stravitelnost, sytost. — Kolik a jakou potravu člověk potřebuje? — O přípravě pokrmů, vaření, dušení, smažení, pečení atd. — Sůl. Koření. — Nádobí, nářadí a přechovávání potravin. — Vzor levné stravy. — *II. O jednotlivých potravinách.* a) Potraviny rostlinné: 1. Obiliny. Mouka. Chléb. Pečivo. — 2. Luštěniny. — 3. Zelenina. — 4. Brambory. — 5. Houby. (Houby jedovaté.) — 6. Ovoce. — 7. Cukr. Med. Cukroví. — b) Potraviny živočišné: 1. Maso. (Svalovci. Tasemnice a škulovci. Nákaza z masa. Jedy masové. Konservování. Skorbut.) — 2. Mléko. (Smetana. Kumys. Kefir. — Sterilisování a konservování.) — 3. Máslo. (Podmáslí. Margarin.) — 4. Sýr. (Tvaroh. Syrovátka.) — 5. Vejce. — c) Pochutiny: Koření. (Kuchyňská sůl. Ocet.) 1. Lihoviny. (Lih. Kořalka. Rosolky. Pivo. Víno. Medovina. Vína ovocná.) — 2. Káva. — 3. Čaj. — 4. Kakao a čokoláda. — 5. Tabák.
- D. Oděv** . . . . . 136  
*Úvaha všeobecná:* Látky rostlinné a živočišné. — Šat chrání nás před zimou, vlhkem a vodou. — Látky jedovaté. — Šat těsný. — Šat spodní a svrchní. (Šněrovačka. Obuv.) Oděv obnošený. — Hadry. — Lože.
- E. Obydlí** . . . . . 145  
*Vlastnosti zdravého obydlí.* — Půda (staveniště). — Stavivo. — Střecha. — Stavba sama. — Strop a mezistrop. — Podlaha. (Koberce.) — Stěny. (Čalouny jedovaté.) — Žádoucí prostor obydlí. Přepřňování. — Větrání. (Ventilace přirozená.) — Topení. Topivo. Kamna. — Jak uchráníme obydlí před vedrem. — Světlo a osvětlování. — Byty sklepní. Domy vysoké. Schody. — Odklizení odpadků. (Splšky. Kanalisace. Samočistění řek. Pole svlažovací. Záchody.)



	Strana
<b>F. Práce. Odpočinek. Spánek. Zábava . . . . .</b>	<b>173</b>
Co se děje v těle lidském při práci, únavě a odpočinku. — Sedavý život. — Nuda. — Potřeba spánku. — Procházka a četba. — Hospody a spolky.	
<b>Oddíl III. Zdraví veřejné . . . . .</b>	<b>177</b>
<b>A. Osady . . . . .</b>	<b>177</b>
Hygiena měst. — Odstraňování odpadků. — Čištění ulic. — Opatřování vody. — Nedostatek vody. — Jak stavěti města. (System pavillonový, otevřený a uzavřený.) — Dým a jedovaté plyny z továren. — Prodej potravin a pochutin. (Naléhavá potřeba dozoru ku prodeji a zákonu proti porušování.) — Chudobince, nemocnice, lékárny. (Ústavy choromyslných. Asyly. Mastičkářství. Tajné léky. Sebeléčení. Lékospis.) — Pohřbívati či spalovati? (Hřbitovy. Hrobky. Krematoria. Balsamování.) — Ohledávání mrtvol. (Pitva. Exhumace. Pohřbení za živa. Umrlčí komory. Šachty. Zvěrolékaři.)	
<b>B. Doprava . . . . .</b>	<b>196</b>
Cestování jindy a dnes. Mořská nemoc. Životospráva na cestách. — Kordony a karantény. — Doprava zboží.	
<b>C. Výchova . . . . .</b>	<b>199</b>
Péče o kojence. (Jeho potrava, klid a spánek. Žádoucí čistota.) — Jak se probouzí duše dítěte? — Další vývoj. — Veřejná péče o dítky opuštěné. (Nalezince. Sirotčince. Opatrovny.) — Úmrtnost dítek. (Neduhy dědičné.) — Nejobyčejnější choroby útlého věku. (Cholera dětská. Křivice. Kterak děti stůňou k zoubkům?) — Škola. — Úhony zdraví ve škole. (Zkřivení páteře. Krátkozrakost. Choroby duševní a nakažlivé. Sebevraždy u školní mládeže. Přetěžování žáků.) — Jak těmto škodám předejiti? (Jaká má býti budova školní, učirna, nářadí a pomůcky, a jak vésti vyučování? Školní lavice.) — Život žactva mimo školu. — Tělocvik. (Hry. Ferialní kolonie.) — Trest. (Kterak má ho užívati výchova. Vězení. Deportace. Závady zdravotní trestnic.)	
<b>D. Živnosti . . . . .</b>	<b>219</b>
Jak zvoliti povolání? (Povolání »vyšší« a »lepší«. Studie nepovolanych. Práce žen a dětí.) — Mnoho-li pracovati? (Oddech. Nedělní klid.) — Kdy a kterak	



práci trpí zdraví? (Dělnost. Únava. Choroby živ-  
nosti.) — Prach. (Vzduch v továrnách. Prach jedo-  
vatý. Katary, rozedma, zánět a tuberkulosa plic.  
Nemoc hadrnická. Otravy fosforem, olovem, arsenem,  
rtutí.) — Plyny. — Úrazy. — Ochrana před škodami  
živnosti. (Větrání. Respiratory. Nemocenské pokladny.  
Pojišťovny pro případ invalidity a stáří.) — Statistika  
chorob a úmrtí při různých živnostech.

**Oddíl IV. Neduhy . . . . . 231**

*Nastuzení.* — Hostec a katary. — Průvan. — *Ne-  
duhy infekční.* (Infekce či nákaza. Choroby konta-  
giosní, miasmatické. Epidemie. Endemie. Disposice.  
Immunita. Průběh nemocí infekčních. Inkubace. Pří-  
znaky předzvěstné. Horečka. Osutiny prudké.) — Zá-  
rodky chorob. — Co činiti proti nákaze? — Desin-  
fekce. (Prostředky antiseptické.) — *O jednotlivých  
chorobách infekčních.* (Neštovice. Očkování. Nešto-  
vice ovčí. Spála. Osypky. Tyf břišní, skvrnitý, zvratný.  
Cholera, úplavice, střídavka, mor, žlutá zimnice. Má-  
zdřívka a záškrť. Zánět plic, katar plic, zánět pohrud-  
nice. Kašel zádušný. Chřipka. Nákaza ran, vidlák,  
zánět, hlíza, nežit, uhlák. Pyaemie a sepsis. Růže.  
Sněť. Strnutí. Zánět mozkových blan epidemický. Ně-  
které nakažlivé choroby oční. Nakažlivé neduhy zvířat,  
vzteklina, ozhřívka, sněť slezinná, aktinomykosa, slin-  
tavka a kulhavka, perlovina. Tuberkulosa a skrofulosa.  
Příjice, kapavka, vřed měkký.) — *Několik důležitějších  
chorob infekčních.* (Záněty ledvin. Srdeční vady. Bled-  
nička a chudokrevnost. Úplavice cukrová. Dna. Ne-  
moci nervové a duševní. Kýly. Nádory: rakovina, bra-  
davice, vlček. Nemoci kožní.

**Péče o choré . . . . . 291**

Jaký má býti ošetřovatel? Jak si má vésti? Teplo  
v pokoji nemocného. Ventilace. Světlo. Lože a prádlo.  
(Proleženina.) Pokrmý a nápoje nemocných. — Jak  
pečovat o tělo nemocného? Dech, tep, teplota.  
Stolice. Vrhnutí. Dávení a chrlení krve, krvácení  
vnitřní. Podávání léků. Domácí prostředky. Massáž.  
Koupele, parní lázně, studené náčinky. Teplo suché  
a vlhké. Zavinování do studených prostěradel.

**První pomoc . . . . . 305**

Důležitost její. Statistika neštěstí. Ochrané stanice.  
— Zážeh. — Zranění bleskem. — Spálení, opaření,



poleptání. — Zmrznutí a omrzliny. — Rány a jich hojení. Zrnění. Jizva. — Krvácení, podlitiny, vykrvácení, zakrvácení. — Stavění krvácení. — Zlomeniny a vykloubení. Pohmoždění, natržení vazů. Třírohý šátek. — Otravy. Protijedy. Opilost. Uštknutí. — Mdloby. — Křeče spínavé a šubavé. Božec. — Smrt zdánlivá. — Jak lze křísiti utopence? Umělé dýchání. — Cizí tělesa.

<b>Dodavek.</b> Přehledná tabulka první pomoci . . . . .	326
<b>Rejstřík</b> . . . . .	333

