

OBSAH

Predhovor	9
1. Úvod (<i>L. Ághová</i>)	11
Základné pojmy a definície	11
2. Bio-psycho-sociálne základy zdravia a chorôb (<i>V. Zikmund</i>)	16
3. Životné podmienky a zdravie (<i>L. Ághová</i>)	21
Vplyv životného prostredia na zdravotný stav obyvateľstva	21
Súčasný stav znečistenia životného prostredia Slovenska	24
Stav pracovného prostredia v SR	28
Metódy hodnotenia zdravotného stavu obyvateľstva	30
Metódy hodnotenia faktorov životného prostredia	31
Adaptácia ľudského organizmu na podmienky prostredia	33
Základy ekoimunológie (<i>J. Štefanovič</i>)	36
4. Faktory životného prostredia a ich vplyv na človeka (<i>L. Ághová, L. Rosival</i>)	44
Fyzikálne faktory	44
Chemické faktory	44
Biologické faktory	47
Psychosociálne faktory (<i>V. Zikmund</i>)	49
5. Základné zložky životného prostredia (<i>M. Strecha, L. Ághová, Z. Štefániková</i>)	55
Ovzdušie	55
Atmosféra	55
Vlastnosti ovzdušia troposféry	55
Fyzikálne vlastnosti ovzdušia troposféry	56
Fyzikálne dôsledky slnečného žiarenia v atmosfére (základné meteorologické prvky)	59
Komplexný účinok meteorologických prvkov na organizmus	60
Účinok fyzikálnych faktorov na ľudský organizmus	61
Chemické vlastnosti ovzdušia troposféry	62
Prírodné zloženie ovzdušia	62
Znečisťovanie ovzdušia	63
Samočistiace procesy v ovzduší	68
Účinky znečistenia ovzdušia na človeka v havarijných situáciách	69
Rádioaktívne znečistenie ovzdušia	70
Ochrana ovzdušia pred znečistením	71
Biologické vlastnosti ovzdušia troposféry	71
Pôda	72
Zloženie, vlastnosti a funkcia pôdy	72
Znečistenie pôdy	73
Samočistenie pôdy	74
Asanácia a ochrana pôdy	76
Voda	76
Znečistenie vody	78
Samočistenie vody	80
Zásobovanie vodou	80
Voda a chorobnosť	83
6. Hygiena žiarenia (<i>J. Voleková</i>)	86
Základné pojmy	86
Fyzikálne pojmy	86
Veličiny a ich jednotky	87
Biologické účinky ionizujúceho žiarenia	90

Rádioaktivita v životnom prostredí. Radiačná záťaž obyvateľstva	92
Rádioaktivita v pracovnom prostredí. Ochrana pred žiarením. Limitovanie dávok	95
Kontaminácia a dekontaminácia	97
Posudzovanie požívatin kontaminovaných rádionuklidmi	98
Ochrana zdravia obyvateľstva pri havarijnom úniku rádioaktívnych látok	99
7. Hygiena bývania (L. Ághová)	101
Urbanizačný proces a zdravotné riziká	101
Fyziologické kritériá pre posudzovanie bytu	103
Zdravotná nevhodnosť a závadnosť bytu	105
8. Hygiena výživy (L. Majláthová)	107
Zloženie požívatin	107
Energetická hodnota výživy	108
Biologická hodnota výživy	110
Bielkoviny	110
Tuky	112
Cukry	117
Vitamíny	120
Minerálne látky	124
Racionálna výživa	126
Netradičné systémy výživy	128
Zdravotné riziká spojené s výživou	129
Výživa a ateroskleróza (I. Kajaba)	129
Výživa a nádorové ochorenia	130
Výživa a imunita	131
Alimentárne nákazy a intoxikácie (L. Majláthová)	133
Cudzorodé látky v požívatinách (L. Rosival)	134
Kritériá na určovanie prípustných hladín cudzorodých látok v požívatinách	138
Problematika hygieny spoločného stravovania (Z. Štefániková)	139
9. Hygiena práce (L. Rosival, J. Jurkovičová)	141
Práca a fyziologické funkcie organizmu	141
Telesná práca	141
Práca náročná na nervovosvalovú koordináciu	143
Práca zaťažujúca prevažne zmyslové orgány	144
Duševná práca	144
Únava	144
Zotavenie	145
Režim práce a odpočinku	145
Práca žien a dorastu	146
Fyzikálne faktory v pracovnom prostredí	147
Mikroklíma	147
Osvetlenie	148
Denné osvetlenie	150
Umelé osvetlenie	151
Združené osvetlenie	151
Fyzikálne faktory, ktoré môžu spôsobiť poškodenie zdravia	152
Neionizujúce elektromagnetické žiarenie	152
Hluk	154
Vibrácie	158
Práca v mimoriadnom atmosférickom tlaku	159
Chemické škodliviny v pracovnom prostredí	160
Prach	160
Toxické látky	162
Najvyššie prípustné koncentrácie	164
Biologické expozičné testy a biologické limity	166
Ochrana zdravia pred toxickými látkami	167
Biologické faktory v pracovnom prostredí	167
Hygiena práce v poľnohospodárstve	168
Hygiena práce v rastlinnej výrobe	168
Hygiena práce v živočíšnej výrobe	169
Zdravotnícka starostlivosť, obnova a podpora zdravia v pracovných podmienkach	169