

OBSAH

1. Úvod	7
2. Lékařská prohlídka před cestou a po návratu	12
Požadavky na pracovní stav	12
Nezpůsobilost k pobytu v tropech a subtropích	12
Charakterové vlastnosti	13
Aklimatizace	13
Lékařská prohlídka po návratu a při dovolené	14
3. Očkování před odjezdem	14
Očkování proti žluté zimnici	15
Očkování proti choleře	16
Očkování proti tyfu, paratyfu a tetanu, tuberkulóze a polyomyelitidě	16
Očkování proti skvrnivce a japonské B encefalitidě	17
Očkování proti moru	17
4. Chemoprophylaxe	17
Ochrana před malárií	17
Chlorochin	18
Daraprim	18
Kombinované preparáty	18
Dětské dávkování	19
Selhání chemoprophylaxe	19
Kombinovaná ochrana před malárií a amébiózou	20
Možnosti ochrany před dalšími nemocemi	20
5. Jak předcházet letadlové a mořské nemoci	20
Co je to letadlová nemoc?	20
Příznaky letadlové nemoci	21
Co dělat před odletem a při letu	21
Opatření při mořské nemoci	21
Tornáda	22
Mořská nemoc	22
6. Základní rysy podnebí tropů a subtropů	23
Činitelé utvářející podnebí	23
Větry, jejich vznik a význam	23
Podnebí (klimatické typy)	25
Podnebí Afriky	29
Podnebí v jihozápační Asii	32
Podnebí Přední Indie	34
Podnebí jihovýchodní Asie	36
Podnebí na Kubě	37
Podnebí Brazílie	37
7. Osobní hygiena	38

8. Odívání	41
Význam oděvu	41
Volba materiálu	41
Košile a spodky	41
Svrchní oděv	42
Odívání žen	43
Střih	43
Ochrana před sluncem a deštěm	43
9. Stravování	45
Zásady stravování v horkém klimatu	45
Stravování v restauraci	45
Obuv	44
Stravování doma	46
Nedostatek vitamínů	46
Kdy je zvýšené riziko nákazy?	48
Maso, drůbež, vejce, zvěřina	48
Ryby	49
Měkkýši, korýši	50
Mléko, mléčné výrobky	51
Tuky	51
Pečivo	51
Cukrářské výrobky	52
Mouka	52
Příprava pečiva	52
Hlíznaté plodiny	53
Obilniny	54
Luštěniny	55
Zelenina	55
Ovoce	56
Zásady při požívání ovoce	58
Ořechy	58
Sušené plody	58
Koření	59
Chemické škodliviny z potravin	59
Nápoje	59
10. Problémy výživy obyvatelstva v rozvojových zemích	61
11. Bydlení	63
Typy obydlí	63
Zařízení obydlí	65
12. Zabezpečování nezávadné pitné vody	66
Úprava pitné vody	66
Dezinfekce vody	68
Jak má být vybudována stavba	69
13. Odstraňování výkalů a odpadků	70
Nebezpečí kontaminace výkaly pro člověka	70
Různé typy záchodů	71
Septické tanky (septiky)	72

Budování záchočů místním obyvatelstvem	73
Odstraňování odpadků	75
Kompostování	75
14. Spánek v horkém klimatu	75
Význam spánku	75
Přikrývka	76
Lůžko	76
Sítě proti hmyzu	76
Matrace	77
15. Pobyt v pouštích a tropických pralesech	77
Pobyt v poušti	77
Pobyt v pralesích	79
16. Ochrana zdraví kojenců a dětí v horkém klimatu	81
Vliv tropického klimatu na dětský organismus	81
Výživa kojenců	81
Příprava kojenecké stravy	82
Výživa starších dětí	83
Osobní hygiena	83
Spánek	83
Pobyt na slunci	83
Společenský styk	84
Onemocnění dětí	84
Ochrana před nemocemi	85
17. Pobyt ženy v horkém klimatu	85
Těhotenství	86
Ženské nemoci v tropech	86
Menstruace	87
18. Členovci ohrožující člověka a ochrana před nimi	87
Význam členovců	87
Insekticidy	88
Repelentní látky	89
Komáři a boj proti nim	90
Mouchy	91
Moucha tse-tse	93
Mucničky	93
Phlebotomus	93
Švábi	94
Štěnice	94
Ploštice	94
Veš	95
Muňka	95
Blechy	95
Klíšťata	96
Roztoči	98
Mravenci	98
Terniti	98
Včely, vosy	98
Housenky	99

19. Pavouci, štíři a stonožky	99
Pavouci	99
Škorpióni	100
Stonožky	102
20. Jedovatí hadi a ochrana před nimi	102
Je Evropan při pobytu v tropech a subtropích ohrožen? . . .	102
Základní rozdělení hadů	103
Ochrana před uštknutím	104
První pomoc při uštknutí hadem	105
Co se nedoporučuje	109
21. Hlodavci a boj proti nim	110
22. Nebezpečné rostliny	111
jak mohou člověka ohrozit rostliny?	111
Jedovaté plodiny	112
Jedy šípové a rybí	112
Ochrana před nebezpečnými rostlinami	113
23. Stavy vyvolané klimatickými vlivy a jejich prevence	113
Úpal	113
Vyčerpání z horka	114
Křeče z horka	115
Úžeh	115
Spáleniny po ozáření sluncem	115
Potničky	115
Otoky z horka	116
Tzv. tropická neurastenie	116
Potíže při pobytu v horách	117
Ochrana před stavy vyvolanými klimatickými vlivy	118
24. První pomoc při úrazech	121
Zásada sterility při ošetřování ran	121
Zastavení krvácení	121
Krvácení z nosu	122
Krvácení při náhlém porodu	122
Kdy je při krvácení ohrožen život?	123
Ošetření ran	123
Poranění obličeje a hlavy	124
Poranění břicha	124
Poranění hrudníku	124
Zhmoždění	125
Poranění vnitřních orgánů	125
Podvrtnutí	125
Vykloubení	126
Zlomeniny	126
Zlomení žeber	127
Vyražení dechu	127
Cizí těleso v uchu a v dýchacích cestách	127
Cizí těleso v oku	128
Poranění oka	128
Poleptání oka	128

25. První pomoc při bezvědomí	129
Kdy vzniká bezvědomí	129
Křeče	130
Otřes mozku	130
Šok	131
Bezvědomí u diabetiků	131
Bezvědomí po úrazech elektrickým proudem a bleskem	132
Bezvědomí u dětí	132
Otravy	132
Umělé dýchání	133
26. Ošetření při některých chorobných stavech	134
Horečnatá onemocnění v tropech a subtropích	134
Bolesti hlavy	134
Bolesti v krku	135
Bolesti břicha	135
Zánět slepého střeva	135
Průjemová onemocnění	136
Zácpa	137
Žlučňkové koliky	137
Ledvinové koliky	137
Bolesti na prsou a v zádech	138
27. Nebezpečí při koupání	139
Jak může být ohroženo zdraví při koupání v řekách a v moři?	139
Ryby	140
Zahaví láčkovci (sasanky, medúzy)	141
Mořský ježek	141
Pijavky	142
Záchrana tonoucího	142
28. Bezpečná jízda motorovými vozidly	142
Proč je zvýšené riziko dopravních nehod v rozvojových zemích?	142
První pomoc při dopravních nehodách	143
Co nemáte dělat?	144
Jak potlačit únavu za volantem?	145
29. Ochrana pokožky a zevních sliznic před infekcí	145
Infekce ran	145
Očkování proti tetanu	146
Plynatá sněť	146
Sepse	146
Panaricium — Furunkl — Růže	146
Spáleniny a nebezpečí jejich infekce	147
Záněty spojivek	148
30. Zneužívání léků	148
Co je toxikomanie	148
Proč jsou toxikomanie rozšířeny?	149
Opium	149
Hašiš	149
Ostatní omamné drogy	150
Návyk na léky	150

31. Souprava první pomoci při pobytu v tropech	151
Zásady pro vybavení soupravy první pomoci	151
Léky proti bolestem	152
Prostředky proti bolestem zubů	152
Léky proti kolikám	152
Léky proti letadlové nemoci	152
Léky pro spaní	153
Antibiotika	153
Antimalarika	153
Antimykotika	153
Léky proti průjmovým onemocněním	153
Projímadla	154
Vitamíny	154
Zásypy, masti	155
Léky proti rýmě a kašli	155
Léky proti chorobám z nachlazení	155
Léky při chřipce, senné rýmě, úžehu, při bodnutí hmyzem a ji- nými členovci (antihistaminika)	155
Masti na rány	156
Masti proti svědění, spálení sluncem	156
Prostředky k ošetření očí	156
Obvazový materiál k ošetření ran	156
Teploměr	157
Dezinfekční a dezinfekční prostředky, repelentní látky	157
32. Antibiotika	158
Co jsou antibiotika?	158
Kdy může použít lékař antibiotik?	159
Jaká antibiotika zařadíme do soupravy první pomoci?	159
Dávkování antibiotik	160
33. Přenosné nemoci a ochrana před nimi	160
Rozdělení přenosných nemocí podle původců	160
Průběh přenosných nemocí a ochrana lidského organismu	161
Příznaky přenosných nemocí	163
Šíření nakažlivých nemocí	163
Zdroj původců nakažlivých nemocí	164
Cesta přenosu a vstupní brána původců nákaz	164
Význam zvířat při přenosu nákaz	165
Význam hmyzu při přenosu nákaz	166
Kapénkové nákazy	166
Inkubační doba	167
Význam přírodních a sociálně ekonomických podmínek	167
Epidemie	168
Prostředky boje proti nákazám	168
Zdravotnická ochrana hranic	168
Včasně rozpoznání nákazy	169
Izolace nemocných	170
Karanténa	170
Opatření v ohnisku nákazy	170
34. Dezinfekce	171
Pojem dezinfekce	171
Obecné zásady dezinfekce	172

Spory	172
Záchody	172
Vanv a umývačla	173
Podlahy	173
Nábytek	173
Matrace, pokrývky a polštáře	173
Šatstvo	174
Obuv, kožené předměty	174
Nádobí, skleněné předměty	174
Rohožky	174
Koberce	175
Dezinfekce rukou	175
Kartáče a toaletní potřeby	175
Prádlo	175
Igelitové předměty (zástěry, ubrusy)	176
Gumové předměty	176
Knihy, dopisy, papír	176
Věmety nemocných	176
Bezceenné předměty	176
Potlačování plisní	177
35. Nákazy přenášené špinavýma rukama, vodou, potravinami, (nákazy alimentární) a ochrana před nimi	177
Význam potravin v tropech při šíření nákaz	177
Význam vody při šíření nákaz	178
Infekční zánět jater	178
Poliomyelitida	180
Břišní tyf	180
Paratyfy	182
Salmonelózy	183
Bacilární úplavice	183
Asijská cholera	184
Brucelóza	185
Tuberkulóza zvířat	185
Amébióza	185
Lamblióza	187
Balantidióza	187
Roupi	187
Škrkavky	188
Tenkohlavec	189
Trichinóza	190
Nákaza tasemnicemi (teniózy)	190
Tasemnice dětská	191
Difylobotrióza	192
Clonorchióza	192
Paragonimóza	193
Drakunkulóza	193
Motolice jaterní	193
Takzvané otravy z potravin	194
Stafylokoková enterotoxikóza	195
Botulismus	196
36. Nákazy přenášené členovci a ochrana před nimi	196
Malárie (angl. malaria, franc. paludisme)	197
Spavá nemoc ,	202

Chagasova nemoc	203
Leishmaniózy	203
Dengue a papatači	204
Bartonelóza	205
Žlutá zimnice	205
Mor	206
Skvrnivka epidemická (skvrnitý tyfus, angl. typhus fever, franc. typhus)	207
Skvrnivka myši (kryší neboli endemická)	209
Purpurové horečky	209
Japonská říční horečka	209
Návratné tyfy (boreliózy)	210
Záněty mozku (encefalitidy) přenášené klíšťaty	211
Záněty mozku (encefalitidy) přenášené komáry	211
Filariózy	212
37. Nákazy přenášené vzdušnou cestou a ochrana před nimi	214
Rozšíření	214
Chřipka	214
Onemocnění počobající se chřipce, katary dýchacích cest	215
Angína	216
Revmatická horečka	216
Zánět ledvin	217
Záškrt	217
Tuberkulóza	218
Zápal plic	220
Meningokoková nákaza	220
Neštovice	221
Některé tzv. dětské nemoci šířící se vzdušnou cestou	223
Dávivý (černý) kašel	224
Spalničky	224
Zarděnky	224
Příušnice	225
Plané neštovice	225
Lepra (malomocenství)	226
38. Nákazy kůže a zevních sliznic a ochrana před nimi	227
Hnisavá kožní onemocnění	227
Kožní mykózy	229
Ochrana před mykózami	230
Orgánové mykózy (hluboké)	231
Aktinomykóza	231
Frambesie	231
Tetanus	232
Plynatá sněť	232
Bilharzióza	233
Schistosomová vyrážka	234
Ankylostomóza	234
Háďátka střevní	235
Leptospirózy	235
Svrab	236
39. Některá oční onemocnění a ochrana před nimi	237
Trachom	237
Záněty spojivek	238

40. Pohlavní nemoci a ochrana před nimi	239
Významný problém pohlavních nemocí	239
Syfilis	239
Kapavka	241
Měkký vřed	241
Lymphogranuloma venereum	242
Granuloma inuinale	242
Podezření na pohlavní nemoc	242
Ochrana před pohlavními nemocemi	243
41. Nákazy přenosné ze zvířat na člověka a ochrana před nimi . .	243
Kdo je nejvíce ohrožen?	243
Vzteklina	244
Papouščí nemoc	246
Ptačí nemoc (ornitóza)	246
Q-horečka	247
Horečka z krysího kousnutí	247
Nemoc kočičího škrábnutí	248
Zaječí nemoc	248
Leptospirózy	248
Brucelóza	248
Antrax	249
Vozhřivka	250
Tuberkulóza zvířat	251
Salmonelózy	252
Echinokokóza	252
42. Závěr	253