

Spis treści

Wykaz skrótów	15
WPROWADZENIE DO HIGIENY I MEDYCYNY PROFILAKTYCZNEJ ...	19
PAŃSTWOWA INSPEKCJA SANITARNA	23
EKOLOGIA CZŁOWIEKA – WYBRANE PROBLEMY	27
Miejsce ekologii człowieka w strukturze nauk medycznych	27
Etapy oddziaływania człowieka na biosferę	29
Wybrane zagrożenia ekologiczne	30
Aktualny stan środowiska w Polsce	32
ŚRODOWISKOWE UWARUNKOWANIA ZDROWIA	35
Zdrowie środowiskowe	35
Narażenie na czynniki środowiskowe	35
Łańcuch powiązań między ekspozycją a efektem końcowym	35
Medycyna środowiskowa	36
Charakterystyka choroby środowiskowej	36
Ocena narażenia na czynniki środowiskowe	37
Ocena narażenia na czynniki chemiczne	37
Monitoring środowiskowy	37
Monitoring biologiczny (biomonitoring)	38
Zintegrowany monitoring środowiska i zdrowia	39
Ocena narażenia na wybrane czynniki fizyczne	39
Wpływ wybranych czynników fizycznych na organizm człowieka	40
Wpływ wysokiej temperatury otoczenia na organizm człowieka	40
Wpływ niskiej temperatury otoczenia na organizm człowieka	41
Wpływ zbyt wysokiej wilgotności powietrza na organizm człowieka ...	42
Wpływ zbyt niskiej wilgotności powietrza na organizm człowieka	42
Wpływ ruchu powietrza o dużych prędkościach na organizm człowieka ...	42
Wpływ ruchu powietrza o małych prędkościach na organizm człowieka ...	42
Wpływ ciśnienia atmosferycznego na organizm człowieka	42
Metody oznaczania WOA	43
Profilaktyka środowiskowych zagrożeń zdrowia	44
PROMOCJA ZDROWIA	45
Pojęcie promocji zdrowia	45
Argumenty przemawiające za promocją zdrowia	46

Strategie promocji zdrowia	48
HIGIENA ŻYWIENIA	51
Zasady prawidłowego żywienia.....	51
Wartość odżywcza pożywienia	54
Ocena żywienia	55
Metody oceny żywienia	55
WAŻNIEJSZE POJĘCIA	56
Żywienie dzieci i młodzieży a choroby cywilizacyjne	59
Sztuczne karmienie niemowląt, a zachorowalność na choroby cywilizacyjne	64
HIGIENA ARTYKUŁÓW ŻYWNOŚCI I PRZEDMIOTÓW UŻYTKU	67
Żywność i jej bezpieczeństwo	67
Potencjalne zagrożenia zdrowotne ze strony środków spożywczych.....	69
HIGIENA OSOBISTA	73
Pielęgnacja skóry	73
Skóra normalna	73
Skóra sucha	73
Skóra tłusta	75
Skóra mieszana	76
Skóra zniszczona.....	76
Skóra noworodka i niemowlęcia.....	77
Skóra starcza	77
Metody leczenia i przeciwdziałania procesom starzenia się skóry.....	81
Zasady pielęgnacji skóry starczej	82
Ochrona skóry rąk.....	82
Higiena narządu wzroku	85
Czym jest ergonomia narządu wzroku?	86
Widzenie a proces starzenia się	86
Oświetlenie miejsca pracy	87
Praca przy ekranach komputerów	89
Najważniejsze zasady profilaktyki.....	89
Przeciwdziałanie zespołowi suchego oka	89
Światło widzialne i niewidzialne	91
Inne sposoby ochrony oczu.....	93

Praktyczne rady profilaktyki narządu wzroku	93
Profilaktyka chorób oczu	95
Zasady wykorzystania monitorów ekranowych w pracy i ich wpływ na narząd wzroku	95
Wpływ promieniowania UV na narząd wzroku.....	98
Wady wzroku i ich konsekwencje	99
Higiena jamy ustnej i protez zębowych.....	101
Wskaźniki higieny stomatologicznej	102
Środki do higieny jamy ustnej	103
Higiena protez zębowych.....	104
Środki do higieny ruchomych protez zębowych.....	105
Higiena intymna	106
Higiena osobista osób niepełnosprawnych – udogodnienia i technologie....	108
Zasady postępowania higienicznego w pielęgnacji osób niepełnosprawnych.....	123
Stopień nietrzymania moczu jako wyznacznik postępowania higienicznego	125
Postępowanie higieniczne w pielęgnowaniu osoby z urostomią	131
Kryteria oceny jakości postępowania higienicznego u osób z nietrzymaniem moczu	132
Profilaktyka geriatryczna.....	133
Okresy starzenia się	133
Czynniki wpływające na szybkość starzenia się i długość życia	134
Działania w kierunku powstrzymywania procesów starzenia się	135
Profilaktyka dietetyczna.....	136
Sprawność życiowa.....	138
Higiena osobista.....	138
Badania profilaktyczne	139
Opieka geriatryczna	140
HIGIENA W ZAKŁADACH OPIEKI ZDROWOTNEJ	143
Zakażenia szpitalne.....	143
Podstawowe pojęcia.....	143
Kierunki działań profilaktycznych.....	144
Niektóre wytyczne kontroli i profilaktyki zakażeń szpitalnych.....	147
Czynniki etiologiczne zakażeń szpitalnych	148

Postępowanie z użytymi narzędziami, odzieżą ochronną i sprzętem	149
Wielooporne patogeny	151
Sterylizacja	153
Monitorowanie procesów sterylizacji	154
Metody alternatywne sterylizacji niskotemperaturowej	163
Kwalifikacja materiałów do sterylizacji niskotemperaturowej	165
Dezynfekcja i antyseptyka	168
Dezynfekcja termiczna	169
Dezynfekcja przez gotowanie	170
Środki chemiczne stosowane do dezynfekcji i antyseptyki	170
Związki chloru	170
Środki utleniające	171
Związki i preparaty pochodne fenolu	171
Związki i preparaty pochodne dwufenolu	171
Jod i jodofory	172
Aldehydy	173
Alkohole	174
Czwartorzędowe związki amoniowe	174
Sole metali ciężkich	175
Barwniki	175
Kwasy i zasady	176
Niektóre preparaty wieloskładnikowe	178
Zespół operacyjny	179
Normatywy higieniczne	179
Czynniki niebezpieczne, szkodliwe i uciążliwe	181
Gazy anestetyczne	182
Promieniowanie rentgenowskie	185
Promieniowanie laserowe	186
Promieniowanie UV	187
Hałas	187
Odzież ochronna	188
Dymy chirurgiczne w bioaerozolu sali operacyjnej	
– zagrożenia infekcyjne i toksyczne oraz profilaktyka zakażeń	190
Możliwości ograniczenia zanieczyszczeń i zakażeń drogą aerogenną	194
Czynniki ryzyka i zapobieganie	194

Czynniki ryzyka i zapobieganie zakażeniom związanych z bioaerozolem szpitalnym.....	195
Czynniki ryzyka, zapobieganie zakażeniom związanym z pacjentem	195
Czynniki ryzyka i zapobieganie zakażeniom związanym z personelem	195
Czynniki ogólne ryzyka i zapobieganie zakażeniom szpitalnym.....	196
Higiena skóry rąk.....	201
Higieniczne mycie i dezynfekcja rąk	204
Przygotowanie sprzętu	204
Przebieg i zasady higienicznego mycia i dezynfekcji rąk::.....	205
Chirurgiczne mycie i dezynfekcja rąk	210
Rys historyczny	210
Procedura przygotowania rąk do zabiegu operacyjnego.....	210
Ochrona pracowników medycznych przed zawodowym zagrożeniem infekcyjnym	213
Poziomy bezpieczeństwa	214
Ryzyko zakażeń personelu szpitalnego.....	215
Krew – stałe zagrożenie dla personelu medycznego.....	215
Zabezpieczenie osób pobierających krew wg OSHA	216
Osobisty sprzęt zabezpieczający	216
Ryzyko zakażeń pracowników przy postępowaniu z endoskopami	220
Wady ręcznego czyszczenia i dezynfekcji endoskopów.....	221
Wybrane zasady bezpiecznej pracy w laboratoriach wg zaleceń PZH .	221
Środki ochrony osobistej wg PZH	222
Odzież ochronna	222
Ochrona rąk.....	222
Ochrona twarzy	223
Inne środki ochronne.....	223
Gromadzenie i unieszkodliwianie odpadów medycznych.....	225
HIGIENA PRACY Z ELEMENTAMI MEDYCZNY PRACY	229
Higiena pracy.....	229
Ergonomia	230
Medycyna pracy	234
Kodeks pracy	235
Praca osób niepełnosprawnych.....	239

Praca osób młodocianych	242
Wykaz prac wzbronionych młodocianym.....	243
Ochrona pracy kobiet.....	246
Wykaz prac wzbronionych kobietom	247
Ciąża	250
„Becikowe”	252
Urlop macierzyński	253
Urlop ojcowski.....	255
Urlop wychowawczy	256
Powrót do pracy po urlopie wychowawczym	258
Uprawnienia kobiet karmiących dziecko	258
Urlop – opieka nad dzieckiem	259
Służby medycyny pracy.....	260
Opieka profilaktyczna nad pracującymi	262
Badania profilaktyczne wynikające z kodeksu pracy	263
Lekarze uprawnieni do wykonywania badań profilaktycznych.....	265
Badania profilaktyczne	267
Badania wstępne	267
Badania okresowe	268
Badania kontrolne	269
Skierowanie na badanie profilaktyczne	270
Orzeczenie o braku (istnieniu) przeciwwskazań do pracy na określonym stanowisku	271
Badania dla celów sanitarno-epidemiologicznych	273
Badania lekarskie kierowców	275
Choroby zawodowe	280
Rys historyczny	280
Regulacje prawne.....	281
Definicja choroby zawodowej	282
Wykaz chorób zawodowych	283
Postępowanie przy podejrzeniu choroby zawodowej	285
Decyzja o stwierdzeniu (o braku podstaw do stwierdzenia) choroby zawodowej	288
Profilaktyka chorób zawodowych.....	289

Zawiadomienie właściwych inspekcji o rozpoznaniu choroby zawodowej	291
Udzielenie dodatkowych informacji o rozpoznaniu choroby zawodowej	291
Postępowanie po rozpoznaniu choroby zawodowej	292
Świadczenia z tytułu wypadków przy pracy i chorób zawodowych	293
Rejestr chorób zawodowych	295
Choroby parazawodowe	295
Wypadki przy pracy	297
Protokół powypadkowy	299
Karta wypadku	300
Wypadki w drodze do pracy lub z pracy	302
HIGIENA I BEZPIECZEŃSTWO FOTOTERAPII.....	305
Promieniowanie podczerwone	305
Wskazania	307
Przeciwwskazania	307
Działania niepożądane	308
Metodyka	308
Promieniowanie ultrafioletowe	308
Wskazania	311
Przeciwwskazania	311
Zalecenia dla chorych podczas leczenia PUVA.....	312
Postępowanie przed rozpoczęciem fototerapii.....	312
Działania niepożądane	312
Zasady postępowania terapeutycznego	313
Zasady higieny i bezpieczeństwa korzystania z solariów	314
HIGIENA I BEZPIECZEŃSTWO PRACY Z LASERAMI	317
Podstawy fizyczne działania laserów.....	317
Budowa lasera i zasada działania.....	318
Promieniowanie laserowe	319
Najważniejsze wielkości charakteryzujące promieniowanie optyczne.....	320
Klasyfikacje laserów	320
Bezpieczeństwo i higiena pracy z laserami	322
Obszar pracy lasera i oznakowanie sprzętu laserowego i pomieszczeń ...	324
Zagrożenia powodowane promieniowaniem laserowym.....	325

Podział laserów i urządzeń laserowych na klasy według zagrożeń pochodzących od promieniowania laserowego.....	325
Inne zagrożenia	326
Zagrożenia elektryczne	326
Zagrożenia pożarowe lub wybuchowe.....	327
Zagrożenia związane z dymem powstającym podczas pracy z laserem	327
ALKOHOLOWY ZESPÓŁ PŁODOWY	329
Podstawowe zagadnienia dotyczące FAS/FAE	329
Cechy dysmorficzne twarzy dziecka z FAS	330
Alkohol a rozwój ośrodkowego układu nerwowego.....	330
Wpływ alkoholu na funkcje wykonawcze	331
Odmienność w przetwarzaniu informacji	332
Zaburzenia wtórne	332
Metody terapii i wsparcia	333
Osiem Kroków	333
BADANIA NIETRZEŻWYCH KIEROWCÓW	
– ASPEKTY MEDYCZNO-PRAWNE.....	335
Wprowadzenie	335
Zagadnienia prawne.....	335
Zagadnienia medyczne	338
INDEKS RZECZOWY	341