

Spis treści

Wstęp	11
1. Zarys rozwoju higieny	15
2. Higiena środowiska	34
Środowisko a zdrowie	34
Powietrze	40
Skład chemiczny powietrza	41
Azot	42
Tlen	42
Dwutlenek węgla	43
Tlenek węgla	44
Ozon i gazy szlachetne	45
Dwutlenek siarki	45
Tlenek azotu	45
Dwusiarczek węgla	46
Siarkowodór	46
Amoniak	46
Właściwości fizyczne powietrza	47
Temperatura powietrza	47
Wilgotność powietrza	52
Ruch powietrza	58
Ciśnienie powietrza	61
Jonizacja powietrza	64
Pogoda i klimat	64
Makroklimat i mikroklimat	67
Czynniki meteorologiczne a zdrowie człowieka	68
Wpływ temperatury na organizm	68
Temperatury efektywne i komfort cieplny	70
Regulacja cieplna — termoregulacja	72
Wpływ wilgotności na organizm	73
Wpływ ruchu powietrza na organizm	74
Wpływ ciśnienia atmosferycznego na organizm	74
Promieniowanie słoneczne	76
Zanieczyszczenie powietrza	78
Zanieczyszczenia pyłowe	80

3. Higiena miast i mieszkań	135
Teren miasta	136
Strefa mieszkaniowa miasta	138
Strefa przemysłowa miasta	140
Ulice i drogi tranzytowe w mieście	141
Zieleń miejska	142
Higiena mieszkań	143
Mikroklimat mieszkań	147
Wietrzenie	147
Ogrzewanie	148
Oświetlenie naturalne i sztuczne	149
4. Higiena szpitali	152
Teren szpitala	152
Budynek szpitala	153
Zaopatrzenie w wodę	153
Usuwanie ścieków i odpadków szpitalnych	153
Doprowadzenie elektryczności	154
Urządzenia grzewcze	154
Urządzenia wentylacyjno-klimatyzacyjne	154
Urządzenia sanitarno-higieniczne	155
Pokoje i sale dla chorych	155
5. Rozwój i higiena dziecka	157
Higiena macierzyństwa i zdrowia dziecka	157
Okres płodowy	157
Higiena ciąży, porodu i położu	160
Organizacja opieki profilaktycznej nad matką i dzieckiem	165
Rozwój dziecka	168
Podział wieku dziecięcego na okresy rozwojowe	170
Okres noworodkowy	171
Okres niemowlęcy	183
Okres poniemowlęcy (wczesnego dzieciństwa)	195
Okres przedszkolny	198
Rozwój i higiena młodzieży w wieku szkolnym	209
Okres dojrzewania	221
6. Higiena szkolna	223
Rys historyczny	223
Higienizacja środowiska szkolnego	227
Teren i budynek szkolny	228
Klasa szkolna i jej wyposażenie	228
Higiena książki	231
Higiena pisania i czytania	231
Mikroklimat szkoły	232
Stan zdrowia dzieci i młodzieży	233
Rozwój motoryczny	233
Rozwój psychiczny	233

Wady i choroby w okresie rozwoju dziecka	234
Dyspanseryzacja	235
Choroby cywilizacyjne i społeczne	236
Preorientacja i poradnictwo zawodowe	238
Higiena i profilaktyka w domu i szkole	239
Organizacja pracy	239
Wychowanie fizyczne	240
Wychowanie zdrowotne	240
Zadania pielęgniarki w szkole	241
7. Współczesne problemy zagrożeń zdrowia	243
Nerwice	244
Nikotynizm	246
Alkoholizm	249
Alkoholizm jest chorobą	251
Cechy osobowości predysponujące do nałogu	252
Młodzież a napoje alkoholowe	253
Alkoholizm nałogowy młodzieży	253
Alkoholowa psychodegradacja	254
Objawy i skutki picia alkoholu	255
Nałóg alkoholowy	258
Higiena psychiczna w profilaktyce przeciwalkoholowej	260
Leczenie młodzieży i dorosłych	260
Uzależnienie (narkomania, lekomania)	261
AIDS	277
Drogi i mechanizm zakażenia	278
Przebieg zakażenia	279
Zespół limfadenopatyczny	280
Zespół wyczerpania	280
Rozwinięty pełnoobjawowy AIDS	280
Wypadki	281
8. Higiena żywienia i żywności	283
Rys historyczny	283
Zasady racjonalnego odżywiania	287
Odżywianie a zdrowie	288
Przemiana materii (metabolizm)	288
Składniki pokarmowe	289
Higiena układu pokarmowego	296
Nadzór nad żywnością	296
Substancje obce w pożywieniu	297
Zanieczyszczenia żywności	298
Zatrucia pokarmowe	299
Bakteryjne zatrucia pokarmowe	299
Zatrucia pokarmowe typu toksycznego	300
Zapobieganie zatruciom pokarmowym	302
Inwazje pasożytnicze	303
Zapobieganie chorobom pasożytniczym	304
Ocena zdatności produktów żywnościowych	305
Higiena zakładów żywienia	308

Zasady ochrony żywności w szpitalach	309
Zasady postępowania w zakładach zbiorowego żywienia	310
Stan zdrowia i higiena personelu	311
Optymalny model żywienia — „piramida zdrowia”	312
Wskazania zachowań prozdrowotnych	313
9. Higiena pracy	320
Rozwój higieny pracy	320
Przemysłowa służba zdrowia w Polsce	324
Pojęcie pracy	324
Praca dynamiczna i statyczna	325
Znaczenie pracy	326
Zmęczenie, znużenie, przemęczenie	328
Wypoczynek czynny i bierny	330
Gimnastyka przemysłowa	331
Czas pracy	332
Czynniki środowiska	332
Wpływ środowiska fizycznego	332
Wpływ środowiska chemicznego	339
Ogólne wymagania bezpieczeństwa i higieny pracy	340
Higiena pomieszczeń	342
Urządzenia sanitarne	343
Odzież ochronna	344
Profilaktyka chorób zawodowych	346
Problem wyboru zawodu	347
Zasady organizacji pracy umysłowej	350
Ergonomiczna analiza pracy	352
Formy wypoczynku i rozrywki	353
10. Higiena osobista	356
Higiena skóry	358
Higiena rąk i nóg	361
Higiena włosów	363
Higiena narządu wzroku i słuchu	364
Wady wzroku	364
Wady słuchu	365
Głuchota i głuchoniemota	365
Zapalenie ucha środkowego	365
Narządy powonienia i smaku	366
Higiena układu nerwowego i higiena psychiczna	367
Higiena układu krążenia	372
Higiena układu oddechowego	375
Higiena układu pokarmowego	377
11. Edukacja i wychowanie zdrowotne	380
Wstęp	380
Promocja zdrowia, oświata, profilaktyka i wychowanie zdrowotne	383
Zadania pielęgniarki w oświacie zdrowotnej	388

Metody i środki stosowane w oświacie zdrowotnej	389
Oświata zdrowotna w zapobieganiu chorobie wieńcowej	392
12. Zapobieganie chorobom zakaźnym i ich zwalczanie	394
Podział chorób zakaźnych	395
Charakterystyka mechanizmu zakażenia	397
Sposoby przenoszenia chorób	399
Przenoszenie drobnoustrojów chorobotwórczych przez powietrze	399
Przenoszenie drobnoustrojów chorobotwórczych przez wodę	401
Przenoszenie drobnoustrojów chorobotwórczych przez glebę	401
Przenoszenie drobnoustrojów chorobotwórczych przez żywność	402
Przenoszenie drobnoustrojów chorobotwórczych przez przenosicieli biologicznych	404
Komary	404
Wszy	405
Pchły	406
Kleszcze	406
Karaluchy	407
Muchy	407
Drobnoustroje chorobotwórcze w organizmie ludzkim	407
Odporność nieswoista	409
Odporność swoista	409
Sposoby i metody walki z drobnoustrojami chorobotwórczymi	410
Wykrycie i unieszkodliwienie źródła zakażenia	410
Niszczanie dróg i czynników zakażenia	411
Sanityzacja	411
Dezynfekcja	412
Dezynsekcja	415
Deratyzacja	415
Sterylizacja	416
Skorowidz	417