

OBSAH

| | |
|--|-----------|
| Úvod | 5 |
| EPIDEMIOLOGIE | 7 |
| Mikrobi | 7 |
| Stavba mikrobů | 7 |
| Infekční nemoci | 8 |
| Všeobecné poznatky o infekčních onemocněních | 8 |
| Vztahy mezi infekčním onemocněním jednotlivce a kolektivu .. | 10 |
| Druhy nákaz | 11 |
| Vzdušné nákazy | 11 |
| Alimentární nákazy | 12 |
| Nosokomiální neboli nemocniční nákazy | 12 |
| Přenos infekce hmyzem | 13 |
| Přenos infekce hlodavci | 13 |
| Přehled nákaz | 14 |
| Nejčastější vzdušné nákazy | 14 |
| Alimentární nákazy | 16 |
| Ranné nákazy | 17 |
| Stafylokokové a streptokokové nákazy | 18 |
| Pohlavní nákazy | 19 |
| Prevence infekčních onemocnění | 21 |
| Dezinfekce a sterilizace | 22 |
| Očkování | 24 |
| HYGIENA | 26 |
| Obecná hygiena | 26 |
| Komunální hygiena | 26 |
| Ovzduší | 26 |
| Voda | 28 |
| Půda | 29 |
| Odpady | 29 |
| Hygienická služba | 29 |

| | |
|--|----|
| Hygiena bydlení | 30 |
| Osobní hygiena | 33 |
| Péče o čistotu těla | 33 |
| Odívání | 34 |
| Zásady správné životosprávy | 35 |
| Hygiena výživy | 36 |
| Složky potravy | 36 |
| Hlavní zásady správné výživy | 37 |
| Požadavky na stravování u určitých skupin osob | 37 |
| Hygiena dětí a dorostu | 39 |
| Ochrana dětí před úrazy | 39 |
| Denní režim | 41 |
| Hygiena prostředí ve zdravotnických zařízeních | 41 |
| Ovlivňování zdravotního stavu pacientů | 43 |
| Osobní hygiena pracovníků ve zdravotnictví | 43 |
| Nemoci z povolání ve zdravotnictví | 44 |
| Seznam použité literatury | 46 |

Úvod

V předmětu epidemiologie a hygiena se seznámíme se základními poznatkami obou oborů. Budeme je potřebovat pro pochopení zákonitostí působení okolního prostředí na tělesné a duševní zdraví. Nejprve si vysvětlíme, co oba pojmy vyjadřují.

Epidemiologie je věda, která studuje podmínky života nejmenších živých organizmů na Zemi – mikroorganismů. Zabývá se otázkami příčin a podmínek vzniku nákaz, šíření nákaz mezi lidmi a nákazami přenosnými ze zvířat na člověka. Hledá způsoby, jak přenosným nemozem předcházet, bránit se jim anebo je úplně vymýtit. Výsledky svého zkoumání přenáší do praxe.

Hygiena se zabývá studiem působení okolního prostředí na člověka a opačně, jaký vliv má činnost člověka na okolní prostředí. Zjišťuje příznivé a nepříznivé činitele působící na lidský organismus během jeho života. Na základě zkoumání vypracuje taková opatření, kterými se posilují příznivě působící vlivy a potlačují nebo omezují vlivy nepříznivé. Přináší poznatky o zdravém způsobu života každého z nás, kolektivů i celé společnosti.

Každý živý organismus, tedy i člověk, je v neustálém vzájemném působení s okolním prostředím, ve kterém žije. Prostředí působí a ovlivňuje člověka a naopak – člověk na okolní prostředí působí, odpovídá na změny působící zvnějšku. Pojem **životní prostředí** chápeme ve dvou základních rovinách: celosvětově – prostředí povrchu celé planety Země a v užším měřítku prostředí, ve kterém žijeme, které nás obklopuje a na nás působí.

Životní prostředí je soubor prvků **přírodních** – živých a neživých – a prvků **umělých**, které vytvořil člověk. Životní prostředí tvoří také **společenské vztahy**, neboli sociální prostředí.

Životní prostředí musí umožňovat organizmu život, zdravý růst, vývoj a rozmnožování.

Příroda – to je ta část prostředí, kterou člověk nevytvořil – půda, hory, řeky, jezera, moře, rostliny, živočichové, meteorologické jevy, sluneční záření, déšť, bouřka, vítr atd. Přírodu živou tvoří všechny živé organizmy, živočichové, rostliny a přírodu neživou, např. nerosty, suroviny.

Pro život a jeho kvalitu jsou nezbytné složky:

- ovzduší
- voda
- půda
- Slunce

Jejich vlastnosti určují kvalitu života.

Rozlišujeme vlastnosti fyzikální a chemické.

Fyzikální vlastnosti jsou například: teplota, tlak a vlhkost vzduchu, kvalita slunečního záření, které se podílejí na charakteru počasí na určitém území. Další činitelé, kteří dotvářejí prostředí, je např. hluk, množství světla, záření.

Chemické vlastnosti určují chemické látky obsažené v ovzduší, vodě, půdě – například kyslík, dusík, kysličník uhličitý v ovzduší, chlor, jod, dusičnany ve vodě.

Studiem životního prostředí a změnami, které lidská činnost na přírodních podmínkách vyvolá, se zabývá ekologie. Studuje působení vlivů na celé Zemi nebo jen v určitém místě.

S o c i á l n í vlivy neboli společenské prostředí. Jsou to vztahy jednotlivců, malých a velkých skupin (např. rodina, pracoviště) a vztahy národů mezi sebou. Ke společenským vlivům patří životní úroveň, kulturní a technická úroveň, vzdělávání, stav léčebné péče atd. Člověk je tvor společenský a aktivní – ovlivňuje společenské prostředí a je jím ovlivňován.

V životě jsme vystaveni mnohotvárným podmínkám, změnám, které na nás z okolního prostředí působí. Jsme-li zdraví, dokážeme se takové zátěži bránit, vyrovnat se s ní, změnám se dokážeme přizpůsobit. Schopnosti vyrovnávat se a přizpůsobovat změněným podmínkám říkáme **zdraví**. Jestliže změny překročí hranici přizpůsobivosti člověka, mohou vyvolat různé poruchy a mohou se stát příčinou zhoršení zdravotního stavu, t.j. **nemoci**.

EPIDEMIOLOGIE

MIKROBI

Všude kolem nás – ve vodě, půdě, ovzduší – žijí nejmenší živé organizmy, které pouhým okem nevidíme. Dlouho byla jejich existence člověku utajena, teprve rozvojem techniky, zdokonalováním mikroskopů byla jejich říše objevena. Říkáme jim **mikrobi**. Mikroby dělíme na dvě skupiny:

živočišné – jedinci jednobuněční, např. prvoci

rostlinné – jedinci jednobuněční i vícebuněční, např. kvasinky, viry, bakterie, plísně

Z ohromného počtu mikrobů je jen malá část původcem nakažlivých nemocí lidí, zvířat i rostlin. Některé druhy jsou pro člověka nepostradatelné, například hnilobné mikroby pomáhají při rozkladu látek v tlustém střevě. V potravinářství a zemědělství jsou velmi užitečné při kvašení – výroba nápojů, sýrů, antibiotik, v půdě vyvolávají hnilobný proces a tím působí na úrodnost půdy.

Stavba mikrobů

Mikrobi mají buněčnou stavbu, to znamená, že mají:

- zevní buněčnou blánu
- cytoplazmu, t.j. živou buněčnou hmotu
- jádro

Mikrob přijímá ze svého okolí živné látky. Ke svému životu tedy potřebuje:

- dostatek vody, t.j. určitou vlhkost
- dostatek živných látek
- vhodnou teplotu

Jestliže mikrob nemá vhodné prostředí, většinou hyne. Některé druhy mikrobů však mají schopnost přečkat období nedostatku a přejdou do období spor. Tyto spory jsou odolné nepříznivým vlivům jako je např.