

ГИГИЕНА И ЭКОЛОГИЯ ЧЕЛОВЕКА

Допущено
Министерством образования Республики Беларусь
в качестве учебного пособия
для учащихся учреждений образования,
реализующих образовательные программы
среднего специального образования
по профилю образования «Здравоохранение»

Под общей редакцией И.И. Бурака,
С.И. Сычика, Л.М. Шевчук



Минск
«Вышэйшая школа»
2015

ОГЛАВЛЕНИЕ

От авторов	3
Введение	5
<i>Контрольные вопросы и задания</i>	14
Глава 1. Гигиена окружающей среды	15
1.1. Гигиеническая характеристика атмосферного воздуха	16
Гигиеническое значение физических факторов атмос- ферного воздуха	17
Гигиеническое значение погоды и климата	19
Гигиеническое значение химического состава воздуха ...	21
Загрязнение атмосферного воздуха и его гигиеническое значение	22
Охрана атмосферного воздуха от загрязнения	23
<i>Контрольные вопросы и задания</i>	24
1.2. Гигиеническая характеристика воды и водоснабжения	25
Гигиеническое значение органолептических свойств воды	26
Гигиеническое значение химического состава воды	26
Гигиеническое значение биологических свойств воды ..	28
Гигиеническая характеристика источников водоснаб- жения	28
Гигиеническая характеристика систем водоснабжения ..	30
Улучшение качества воды	30
Гигиеническое нормирование качества воды водоисточ- ников	31
Гигиеническое нормирование качества водопроводной воды	33
Загрязнение воды и его гигиеническое значение	34
Охрана воды от загрязнения	35
<i>Контрольные вопросы и задания</i>	37

1.3. Гигиеническая характеристика почвы и очистки населенных мест	38
Гигиеническое значение физических факторов почвы . .	39
Гигиеническое значение химического состава почвы . .	39
Биологические компоненты почвы и их гигиеническое значение	40
Загрязнение почвы и его гигиеническое значение	41
Охрана почвы от загрязнения	43
<i>Контрольные вопросы и задания</i>	46
Глава 2. Гигиена населенных мест и жилища	47
2.1. Урбанизация и ее гигиеническое значение	48
2.2. Гигиенические требования к выбору территории для строительства населенных мест	50
Функциональное зонирование территории города	50
2.3. Гигиенические требования к планировке и застройке жилых кварталов и микрорайонов	51
Особенности планировки и застройки сельских населенных мест	53
2.4. Гигиена жилища	54
Гигиенические требования к земельному участку, строительным материалам, внутренней отделке, оборудованию и планировке жилища	54
Гигиенические требования к санитарно-техническому благоустройству жилища	56
2.5. Гигиенические требования к общежитиям	61
<i>Контрольные вопросы и задания</i>	62
Глава 3. Гигиенические основы питания	64
3.1. Гигиеническая характеристика рационального питания . . .	65
3.2. Гигиеническая характеристика питательных веществ	66
3.3. Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах взрослого трудоспособного населения	69
3.4. Алиментарные заболевания и их профилактика	71
3.5. Гигиеническая характеристика основных пищевых продуктов	73
3.6. Пищевые отравления и их профилактика	77
3.7. Гигиенические основы организации лечебного и профилактического питания	82
<i>Контрольные вопросы и задания</i>	85

Глава 4. Личная гигиена	87
4.1. Гигиена кожи	88
4.2. Гигиена полости рта	94
4.3. Гигиена сна	95
<i>Контрольные вопросы и задания</i>	97
Глава 5. Гигиена детей и подростков	98
5.1. Общие закономерности роста и развития детей и подростков	99
Физическое развитие детей и подростков как показатель здоровья.	100
Акселерация детей и подростков	101
5.2. Гигиенические проблемы школьной зрелости.	102
Особенности питания детей и подростков	103
Медицинское обслуживание подрастающего поколения	105
5.3. Гигиенические требования к планировке, санитарно-техническому благоустройству, отделке, оборудованию и содержанию школ.	107
5.4. Гигиенические требования к образовательному процессу в школах.	111
5.5. Гигиена детских оздоровительных учреждений	115
<i>Контрольные вопросы и задания</i>	117
Глава 6. Гигиена больничных и амбулаторно-поликлинических организаций	118
6.1. Гигиенические требования к выбору и планировке участка больницы	119
6.2. Гигиенические требования к внутренней планировке больниц	121
6.3. Гигиенические требования к планировке стоматологической поликлиники	127
6.4. Гигиенические требования к санитарно-техническому благоустройству больниц и поликлиник	129
6.5. Гигиенические требования к оборудованию, отделке и содержанию помещений больниц и поликлиник	133
6.6. Гигиенические аспекты профилактики внутрибольничных инфекций	135
<i>Контрольные вопросы и задания</i>	137

Глава 7. Гигиена фармацевтических предприятий	138
7.1. Гигиенические требования к размещению, планировке, отделке и оборудованию фармацевтических предприятий	139
7.2. Гигиенические требования к санитарно-техническому благоустройству фармацевтических предприятий	140
7.3. Гигиенические требования к промышленному производству лекарственных средств	142
7.4. Гигиена труда на фармацевтических предприятиях	146
<i>Контрольные вопросы и задания</i>	148
Глава 8. Гигиена аптечных организаций	149
8.1. Гигиенические требования к размещению и планировке аптечных организаций	149
8.2. Гигиенические требования к отделке и оборудованию аптечных организаций	154
8.3. Гигиенические требования к санитарно-техническому благоустройству аптечных организаций	156
8.4. Гигиенические требования к содержанию помещений аптечных организаций	160
8.5. Гигиенические требования к получению воды очищенной и воды для инъекций	163
8.6. Гигиенические требования к аптечной посуде	164
8.7. Гигиенические требования к изготовлению лекарственных форм	164
<i>Контрольные вопросы и задания</i>	166
Глава 9. Основы гигиены труда	167
9.1. Гигиеническая классификация условий труда	169
9.2. Профессиональные заболевания и отравления, их профилактика	170
9.3. Гигиеническая характеристика производственных факторов физической, химической, биологической и психофизиологической природы	176
9.4. Гигиена труда в важнейших отраслях промышленности	188
9.5. Гигиена труда в сельском хозяйстве	189
<i>Контрольные вопросы и задания</i>	192
Глава 10. Основы радиационной гигиены	193
10.1. Гигиеническая характеристика ионизирующего излучения	193

10.2. Гигиеническое значение природной радиоактивности воздуха, почвы, воды	198
10.3. Радиационное загрязнение окружающей среды и его гигиеническое значение.	199
10.4. Радиационная обстановка в мире и Республике Беларусь после аварии на Чернобыльской атомной электростанции	200
10.5. Мероприятия по охране окружающей среды от радиоактивного загрязнения	201
<i>Контрольные вопросы и задания</i>	206
Глава 11. Формирование здорового образа жизни	207
11.1. Образ жизни и его влияние на здоровье человека	209
11.2. Характеристика компонентов здорового образа жизни	210
11.3. Валеологическое обучение и воспитание	223
11.4. Формирование здорового образа жизни в Республике Беларусь	229
<i>Контрольные вопросы и задания</i>	234
Глава 12. Экология человека	235
12.1. Основные направления экологии	235
12.2. Основные законы экологии	238
12.3. Экосистемы, их состав, свойства, функции. Изменения экосистем	240
12.4. Техносфера и ее компоненты	244
12.5. Нарушения механизмов саморегуляции в подсистемах	247
12.6. Глобальные экологические проблемы	249
12.7. Человеческие экосистемы	253
Сферы экосистемы человека, стресс, пределы и способности экосистемы к самовосстановлению	255
12.8. Этические взгляды на экосистемы. Возможности устойчивого развития человеческих экосистем	260
Способность экосистем к самовосстановлению.	262
Биологическое разнообразие экосистем	263
Стабильность и устойчивость экосистем	263
Упругость и пластичность экосистем	264
<i>Контрольные вопросы и задания</i>	265
Литература	266