

## NÁPLŇ PREDNÁŠOK A CVIČENÍ

<b>Názov predmetu:</b>	<i>Hygiena</i>		
<b>Študijný program:</b>	<i>Všeobecné lekárstvo</i>	<b>Obdobie štúdia:</b>	<i>7. semester</i>
<b>Hodnotenie predmetu:</b>	<i>skúška</i>	<b>Závaznosť predmetu:</b>	<i>povinný</i>
<b>Rozsah výučby:</b>	<i>1 h prednášky a 2 h cvičenia / týždeň</i>		<i>spolu 42 hodín</i>

Pracovisko: **Ústav verejného zdravotníctva a hygieny UPJŠ LF**

<b>Týždeň</b>	<b>Prednášky</b> <a href="http://portal.lf.upjs.sk">http://portal.lf.upjs.sk</a>	<b>Cvičenia / Semináre</b>
<b>1.</b>	Úvod do predmetu. Základná charakteristika životného prostredia. Vplyv kvality vody na zdravie. Infekčné a chemické riziká pochádzajúce z vody a potravinového reťazca. Nákazy prenášané vodou a potravinami, WHO kategorizácia nákaz prenášaných vodou.	Úvod do výučby predmetu: učebné plány, priebeh výučby, podmienky pre udelenie zápočtov, požiadavky na skúšky, študijná literatúra, poučenie OBP. Úvodná inštruktáž. Podmienky na absolvovanie predmetu. Príprava na semináre (inštruktáž). Náplň „Hygieny“ ako vedného odboru, preventívny a bežný hygienický dozor. Rozdelenie hygieny, jej význam v prevencii a praxi, význam jednotlivých odborov v hygiene. Internetové zdroje a literárna rešerš vo verejnom zdravotníctve. Pojmy primárna, sekundárna, terciárna prevencia. Opatrenia v primárnej, sekundárnej a terciárnej prevencii.
<b>2.</b>		Vplyv ovzdušia a jeho kontaminantov na zdravie. Ovzdušie – fyzikálne, chemické a biologické ukazovatele kvality ovzdušia v ŽP a PP. Emisie, imisie, exhaláty. Častice PM, plynné kontaminanty ovzdušia. Prítomnosť ťažkých kovov v ovzduší. Problematika a riziká globálneho otepľovania a klimatických zmien. Tepelná mikroklíma a metódy určovania tepelného komfortu. Iónová mikroklíma. Požiadavky na vlhkosť a prúdenie vzduchu – vetranie. Osvetlenie. Hodnotenie osvetlenia.
<b>3.</b>	Hygiena detí a mládeže, telesný a neuropsychický vývin detí v závislosti od sociálnych a životných podmienok. Hodnotenie somatického vývinu detskej populácie v hygienickej praxi a pediatickej prevencii. Fyziologické a somatické zvláštnosti detskej populácie. Hodnotenie obezity v detskom veku.	Vplyv žiarenia na zdravie. Neionizujúce a ionizujúce žiarenie. Slnéčné žiarenie a jeho zložky. Elektromagneticky neionizujúce žiarenie, mobily, vysielачky. Ionizujúce žiarenie, rozdelenie, najvyššie prípustné dávky žiarenia. Stochastický a nestochastický účinok ionizujúceho žiarenia. Akútna a chronická choroba z ožiarenia.  Hygienická problematika bývania. Bývanie a zdravie, faktory ovplyvňujúce kvalitu vnútorného prostredia, syndróm

## NÁPLŇ PREDNÁŠOK A CVIČENÍ

		chorých budov. Byť zdravotne závadný a zdravotne nevhodný. Hygiena zdravotníckych zariadení, rizikové faktory v zdravotníckych zariadeniach a ochrana zdravia.
4.		Vplyv kvality vody na zdravie. Dusičnanová methemoglobinémia u dojčiat. Pitná voda, definícia, hygienické normy, chemické, fyzikálne a mikrobiologické ukazovatele kvality pitnej vody, odber vzorky na laboratórne vyšetrenie. Rozdiely v limitoch pre pitnú vodu u individuálneho a hromadného zásobovania. Voda – zásobovanie obyvateľstva, spôsob dezinfekcie. Modelové situácie riešenia kvality vody.
5.	Životné prostredie a zdravie, základné ekologické vplyvy na zdravie. Hygiena životného prostredia – ovzdušie, voda, pôda. Zdravotne významné faktory prostredia – fyzikálne, chemické, mikrobiologické.	<b>Seminár</b> - Vplyv faktorov životného prostredia na zdravie.
6.		Vplyv fyzikálnych faktorov životného a pracovného prostredia na zdravie. Rozdelenie fyzikálnych faktorov životného a pracovného prostredia. Hluk, jeho charakteristika, intenzita a frekvencia, účinok na organizmus, Lehmanova schéma účinkov hluku podľa intenzity hluku. Hluk v životnom a pracovnom prostredí. Metódy merania a hodnotenia hluku, prípustné normy, audiometria, profesionálne poškodenie sluchu. Vibrácie, ich účinky na zdravie, vibrácie celkové a vibrácie prenášané na ruky. Azbest, mezotelióm, azbestóza.
7.	Vplyv pracovného procesu a pracovných podmienok na zdravie. Hygiena práce a pracovného prostredia, režim práce a odpočinku. Ergonómia. Fyzická a psychická práca, únava a záťaž. Škodliviny a rizikové faktory v pracovnom prostredí. NPEL. Biologické expozičné markery. Choroby z povolania.	Hygiena detí a dorastu. Metódy hodnotenia rastu a vývoja detí, antropometria, kategorizácia detského veku, biologický a kalendárny vek, faktory ovplyvňujúce rast a vývoj detského organizmu. Hygienické požiadavky na detské a školské zariadenia, hygiena pedagogického procesu. Intervenčný preventívny program CINDI, zameraný na určovanie rizika kardiovaskulárnych ochorení. Dotazník - antropometrické ukazovatele: BMI, WHR, výška, hmotnosť, ATH, percento tuku a TK.
8.		Psychické faktory v práci. Profesionálny stres. Belbinove testy. Testy štýlu učenia.

## NÁPLŇ PREDNÁŠOK A CVIČENÍ

9.	Hygiena výživy. Zloženie požívatin – bielkoviny, tuky, cukry, vitamíny, minerálne látky. Odporúčané denné dávky potravín. Zdravotné riziká spojené s výživou. Základy racionálnej výživy – alternatívne trendy.	<b>Seminár</b> – Vplyv práce a pracovného prostredia na zdravie.
10.		<b>Seminár</b> - Vplyv výživy na zdravie.
11.	Pracovné prostredie. Ionizujúce žiarenie účinky a ochrana. Riziko, dávka, koncentrácie, ich hodnotenie. Manažment rizika. Účinky stochastické a nestochastické.	Hygiena výživy. Základné ukazovatele kvality potravín – senzorické, fyzikálno-chemické, mikrobiologické a špeciálne. Potravinový kódex. Cudzorodé látky v potravinách. Spoločné stravovanie. Diferencované výživové potreby populačných skupín. Racionálna výživa, kontrola kvality potravín, normy. Metódy hodnotenia výživového stavu obyvateľstva. Metódy hodnotenia spotreby potravín. Problematika spoločného stravovania. Pestrosť stravy. Energetická a biologická hodnota stravy a metódy jej určovania. Potravinová pyramída. Hodnotenie spotreby potravín, potravinové databázy. Potravinový kôš. OVD a ODP. Metodika určovania ODP a OVD. Hodnotenie jedálnička a kalorického príjmu. Spôsoby redukcie obezity. Druhy epidemiologických štúdií. Štúdie ekologické, prierezové, kohortové, ich výhody a nevýhody. Hodnotenie zdravotného stavu obyvateľstva vo forme aktívnej práce s voľne šíriteľnými softvérmi. Využitie multimediálnych technológií v štúdiách zdravotného stavu populácie – program Epi – Info.
12.		Hodnotenie kardiovaskulárneho rizika, seba-hodnotiace metódy a dotazníky na rizikový životný štýl VŠ študentov. Prevencia kardiovaskulárneho rizika, hodnotenie antropometrických a funkčných parametrov, hodnotenie biochemických parametrov. Výpočet rizikového skóre.
13.	Základné rizikové faktory chronických neinfekčných civilizačných ochorení, možnosti primárnej a sekundárnej prevencie.	Vplyv pracovného prostredia a pracovných podmienok na zdravie. Hygiena práce. Rozdelenie faktorov v pracovnom prostredí. Chemické kontaminanty pracovného prostredia, NPEL, NPEL priemerné a nárazové (hraničné). Prašnosť, jej meranie a hodnotenie prachu. Pneumokoniózy, fibrotizujúce a nefibrotizujúce. Rizikové práce, špecifické a nešpecifické faktory. Vyhlásovanie rizikových prác.
14.		Náhradné praktické cvičenia, zhrnutie praktických a teoretických poznatkov.

