

Hygiena - definice

- Hygiena je lékařský vědní obor, který studuje zákonitosti vztahů mezi životním prostředím a pracovním prostředím a člověkem.
- Cílem vědního oboru:
 - preventivní zaměření
 - ochrana a upevňování zdraví
 - předcházení vzniku infekčních a neinfekčních nemocí

Rozdělení hygieny.

- Hygiena obecná
- Hygiena speciální

1. Hygiena všeobecná a komunální studuje zákonitosti vztahů mezi člověkem a prostředím.

Stanovuje:

- zásady tvorby krajiny
- požadavky na ochranu prostředí

Rozdělení hygieny-pokračování

- zásady plánování a výstavbu sídlišť, bydlení rekreace...
- požadavky na zajištění čistoty ovzduší, vody, půdy
- požadavky na zásobování pitnou vodou
- zásady ochrany před hlukem

Rozdělení hygieny - pokračování

2. Hygiena práce.

Studuje:

- pracovní a výrobní prostředí
- výstavbu provozů a technologické postupy
- výskyt škodlivin – riziková pracoviště
- výskyt nemocí z povolání

Rozdělení hygieny - pokračování

3. Hygiena výživy

Zabezpečuje a posuzuje:

- racionální výživu obyvatelstva
- výživový stav populace
- biologickou hodnotu potravin
- výrobu, dovoz a oběh potravin
- provoz společného stravování

Rozdělení hygieny - pokračování

- Hygiena dětí a dorostu

- Sleduje:

- Vlivy prostředí na zdraví dětí a dorostu
- výstavbu a provoz zařízení pro děti a mládež
- zásady racionální výživy
- výchovně vzdělávací proces
- způsob výživy

Organizace HS v ČR

- Hlavní hygienik ČR, Hygienické stanice, Státní zdravotní ústav
- Krajský hygienik, Okresní hygienik, Městský hygienik
- Zaměření- preventivní, státní zdravotní dozor/dohled/ nad ochranou zdraví ze zákona provádí orgán pro ochranu veřejného zdraví

Organizace - pokračování

- **Hlavní hygienik vydává hygienické předpisy prostřednictvím MZ ČR publikovaných ve Sbírkách hygienických předpisů. Obsahují závazné směrnice a normativy o hygienických požadavcích pro konkrétní provozy...**
- **České státní normy- např. požadavky na kvalitu pitné vody...**
- **Vyhlášky MZ ČR závazné pro výrobce i pro kontrolní orgány**

Státní zdravotní dozor/SZD/

- Činnost orgánu ochrany veřejného zdraví je preventivní. Zákon č.258/2000 Sb. Č. 74
- dozírají, zda osoby plní povinnosti stanovené k ochraně veřejného zdraví
- mohou zakázat činnost ohrožující zdraví, zastavit nebo omezit užívání stavby nebo provozu
- mohou pozastavit nebo vyřadit oběh výrobků podezřelých ze zdrav. závadnosti
- mohou prověřovat znalosti osob vykonávajících činnost epidemiologicky závažnou

Mimo SZD:

- Programy prevence infekčních nemocí /očk. programy, prevence AIDS aj./
- Programy podpory zdraví a prevence neinfekčních nemocí/kardiovaskulárních onemocnění , nádorů.../
- Celostátní monitorování zdravotního stavu obyvatel
- Účast na mezinárodních programech
- Speciální projekty/vliv ovzduší,pitné vody/
- Konzultační a expertizní činnost hyg.stanic

Zdraví.

- Zdraví- stav plné tělesné, duševní a sociální pohody a ne absence nemoci či invalidity.
- Nemoc- opakem zdraví, je narušena rovnováha mezi organismem a prostředím – převažují škodlivé vlivy.
- Ukazatele zdraví: nemocnost, úmrtnost, střední délka života...
- Střední délka života při narození ČR:r.2006 muži 73,45, ženy 79,67 /Francie,Švédsko 77/82/

„Civilizační“ nemoci - nemoci hromadného výskytu.

- Nemoci srdce a cév/ vysoký krevní tlak/
v r.2006 zemřelo 50 tis.osob/50 %/
- Zhoubné nádory/n.plic,ledvin,slinivky
střeva žluč.cest,prsů, pokles n.žaludku/,z.30tis.
- Ukazatelé zdraví: nemocnost, úmrtnost,
- Nemoci pohybové soustavy: on.kloubů,
páteře
- Metabolické nemoci : diabetes/až 10%
populace/
- Alergie, zubní kaz

Rizikové faktory

- Společné rizikové faktory:
- Vnitřní /neovlivnitelné/: genetické, věk, pohlaví, úroveň imunity...
- Zevní /ovlivnitelné/:
 - životní styl 60%
 - životní prostředí 20%
 - zdravotní péče 20%

Faktory životního stylu

- **kuřáctví**
- **nezdravá výživa**
- **nízká pohybová aktivita**
- **nadměrná psychická zátěž**
- **nadměrný konzum alkoholu**
- **drogové závislosti**
- **nevhodné sexuální chování**

Kuřáctví

- Kuřáctví - návyk – závislost na nikotinu, 30% úmrtí na zn., až 90% ca plic, srdeční infarkty až 25%,
- V kouři obsaženo cca 4 tis. škodlivých látek a jedů/oxid uhelnatý, fenol, čpavek, močovina, toluen, metanol, kyanovodík arsenik./
- Karcinogeny- ca plic, infarkt, TK, poškození cév, poškození vývoje plodu...pasivní kouření, rodina, pracovní prostředí
- V ČR kouří cca 23% mužů a 32% žen

Nezdravá výživa

- Výrazný podíl na nemocnosti i úmrtnost
- Skladba a množství potravin
- Nadbytek: živočišných tuků, cukru, soli...
- Nedostatek: ovoce, zeleniny, vlákniny, ochranných látek, vody...
- Důsledky: obezita/i u dětí/, kornatění cév, diabetes, vysoký TK, postižení pohybového systému...
- Obohacování potravin - fortifikace, desatero zdravé výživy, potravinová pyramidy

Nízká pohybová aktivita

- Snížená odolnost/imunita/
- Snížená fyzická i psychická zdatnost
- Důsledek:
vznik nadváhy až obezity-nerovnováha :
příjem – výdej energie
- Prevence- individuální volba druhu
pohybu

Psychická zátěž, stres

- Malý stres - povzbuzuje
- Nadměrný stres nebo dlouhodobý škodí
- Důsledky: poruchy spánku, migrény, poruchy trávení, vliv na TK a tep, záněty, vředy, deprese
- Vznik srdečně cévních a onkologických onemocnění

Závislosti

- Alkohol, drogy, léky, gambling...
- Konopné drogy, opiáty
/stimulační, halucinogenní.../
- **Závislost**- psychická, fyzická a sociální
- Zdravotní rizika: změna chování,
poruchy spánku, hubnutí, vyrážky, infekce
- Sociální důsledky: ztráta zaměstnání,
rodiny...

Nevhodné sexuální chování

- **Promiskuita a rizikové chování**
- **Zvyšující se výskyt pohlavních chorob**
- **Infekce AIDS, pozitivita HIV**
- **Nedostatečná antikoncepce**
- **Zdravotní a sociální důsledky**

Životní prostředí

- Souhrn všech faktorů ze zevního prostředí
- Fyzikální vlivy- teplota, vlhkost vzduchu, tlak hluk, otřesy, záření - UV, radioaktivní...
- Chemické vlivy- plynné a pevné látky, kouř, minerální l.,...
- Biologické vlivy - mikroby, živé organismy
- Sociální a psychické - rodina, zaměstnání, bydlení...