

# Содержание

ПРЕДИСЛОВИЕ .....	3
-------------------	---

## *Раздел 1*

ПРЕДМЕТ ГИГИЕНЫ И ЭКОЛОГИИ ЧЕЛОВЕКА .....	4
1.1. ПРЕДМЕТ ГИГИЕНЫ, ЕЁ ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ. ГИГИЕНА КАК ОТРАСЛЬ ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ МЕДИЦИНЫ .....	4
1.2. ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ И РАЗВИТИЯ ГИГИЕНЫ .....	10
1.3. ПОНЯТИЕ ОБ ЭКОЛОГИИ. ВЗАИМОСВЯЗЬ ГИГИЕНЫ И ЭКОЛОГИИ ЧЕЛОВЕКА .....	16

## *Раздел 2*

ОСНОВЫ ЭКОЛОГИЧЕСКИХ ЗНАНИЙ В ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ МЕДИЦИНЕ.....	20
2.1. ЭКОСИСТЕМЫ, ИХ СТРУКТУРА И ОРГАНИЗАЦИЯ. БИОСФЕРА. НООСФЕРА .....	20
2.2. ПОНЯТИЕ О СРЕДЕ ОБИТАНИЯ. ПОНЯТИЕ ОБ ЭКОЛОГИЧЕСКИХ ФАКТОРАХ СРЕДЫ. АДАПТАЦИЯ К ФАКТОРАМ СРЕДЫ .....	25
2.3. ПОПУЛЯЦИИ. ТИПЫ ВЗАИМООТНОШЕНИЙ ПОПУЛЯЦИЙ .....	28
2.4. ГЛОБАЛЬНЫЕ ЭКОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ .....	31

## *Раздел 3*

ГИГИЕНА ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ .....	38
3.1. АТМОСФЕРНЫЙ ВОЗДУХ КАК ВНЕШНЯЯ СРЕДА . . .	38
Атмосфера Земли, ее структура и свойства.....	38
Природный химический состав атмосферного воздуха, его влияние на организм человека . . . . .	41

Физические свойства атмосферного воздуха, гигиеническое значение . . . . .	44
Экологические и гигиенические проблемы загрязнения атмосферного воздуха . . . . .	49
Основные загрязняющие вещества атмосферного воздуха. Экологические и гигиенические проблемы загрязнения атмосферного воздуха . . . . .	51
Глобальные экологические проблемы, связанные с загрязнением атмосферного воздуха. . . . .	56
Солнечная радиация, ее экологическое и гигиеническое значение. . . . .	59
Климат и погода. Метеорологические и геофизические элементы погоды, их гигиеническое значение . . . . .	61
Гигиеническая характеристика воздуха жилых и общественных зданий. Средства улучшения микроклимата . . . . .	65
<b>3.2. ВОДА КАК ФАКТОР ВНЕШНЕЙ СРЕДЫ. ЕЁ ГИГИЕНИЧЕСКОЕ И ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКОЕ ЗНАЧЕНИЕ. . . . .</b>	<b>68</b>
Роль водного фактора в жизни человека. Физиологическое значение воды, нормы потребления. . .	68
Роль водного фактора в возникновении заболеваний . . .	71
Значение природного минерального состава воды . . . .	73
Источники водоснабжения, их санитарно- гигиеническая характеристика. . . . .	77
Гигиенические требования к нецентрализованному (местному) водоснабжению . . . . .	83
Методы улучшения качества питьевой воды . . . . .	84
<b>3.3. ГИГИЕНА ПОЧВЫ И САНИТАРНАЯ ОЧИСТКА НАСЕЛЕННЫХ МЕСТ . . . . .</b>	<b>87</b>
Почва как фактор внешней среды. . . . .	87
Гигиеническое значение состава и свойств почвы . . . .	89
Геохимическое значение почвы . . . . .	92
Самоочищение и загрязнение почвы . . . . .	94
Эпидемиологическое значение почвы . . . . .	96
Санитарная охрана почвы. . . . .	97

*Раздел 4*

<b>ЗНАЧЕНИЕ ПИТАТЕЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ В ОБЕСПЕЧЕНИИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОРГАНИЗМА</b> . . . . .	101
4.1. ПИЩА — ВАЖНЕЙШИЙ ФАКТОР ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ. ГИГИЕНИЧЕСКИЕ И ЭКОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПИТАНИЯ. ОСНОВНЫЕ ЭТАПЫ РАЗВИТИЯ ГИГИЕНЫ ПИТАНИЯ . . . . .	101
Пища и ее влияние на организм . . . . .	103
Ксенобиотики, поступающие в организм алиментарным путем . . . . .	107
Научные основы рационального питания . . . . .	111
Значение белков в питании человека . . . . .	118
Болезни недостаточности и избыточности белкового питания . . . . .	120
Значение жиров в питании человека . . . . .	122
Углеводы и их значение в питании . . . . .	126
Значение витаминов в питании человека . . . . .	129
Водорастворимые витамины . . . . .	133
Жирорастворимые витамины . . . . .	139
Роль минеральных веществ . . . . .	142
Гигиенические требования к рациональному питанию различных групп населения . . . . .	151
Питание беременных и кормящих матерей . . . . .	164
4.2. ЛЕЧЕБНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЕ И ЛЕЧЕБНОЕ ПИТАНИЕ . . . . .	168
4.3 ПИЩЕВЫЕ ОТРАВЛЕНИЯ ЧЕЛОВЕКА И ИХ КЛАССИФИКАЦИЯ. ПОРЯДОК РАССЛЕДОВАНИЯ ПИЩЕВЫХ ОТРАВЛЕНИЙ . . . . .	172

*Раздел 5*

<b>ГИГИЕНА ЛЕЧЕБНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ УЧРЕЖДЕНИЙ</b> . . . . .	189
5.1. ГИГИЕНИЧЕСКОЕ ЗНАЧЕНИЕ БЛАГОУСТРОЙСТВА БОЛЬНИЦ И ПОЛИКЛИНИК . . . . .	189

5.2. ПРОФИЛАКТИКА ВНУТРИБОЛЬНИЧНЫХ ИНФЕКЦИЙ . . . . .	196
--	-----

### *Раздел 6*

<b>ВОЗДЕЙСТВИЕ ФАКТОРОВ ПРОИЗВОДСТВА НА СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ И ЖИЗНЕСПОСОБНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА . . . . .</b>	<b>202</b>
6.1. ОСНОВЫ ГИГИЕНЫ И ФИЗИОЛОГИИ ТРУДА. . . . .	202
Формы трудовой деятельности . . . . .	202
Условия труда. Профилактика утомления . . . . .	205
Медицинские осмотры работников . . . . .	208
6.2. ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ ВРЕДНОСТИ. КЛАССИФИКАЦИЯ . . . . .	211
6.3. ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ВРЕДНОСТЕЙ. ФИЗИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ . . . . .	212
Производственный шум . . . . .	212
Вибрация . . . . .	217
Лазерное излучение. . . . .	220
Радиационное излучение . . . . .	221
6.4. ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ВРЕДНОСТЕЙ. ХИМИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ . . . . .	226
Производственные яды. . . . .	226
Производственная пыль . . . . .	229
6.5. ПРОИЗВОДСТВЕННЫЙ ТРАВМАТИЗМ. . . . .	236
6.6. ГИГИЕНА ТРУДА В СЕЛЬСКОМ ХОЗЯЙСТВЕ . . . . .	238
6.7. ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ ВРЕДНОСТИ В СИСТЕМЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ, ИХ КЛАССИФИКАЦИЯ. ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ПРОФИЛАКТИКИ . . . . .	240

### *Раздел 7*

<b>УРБОЭКОЛОГИЯ . . . . .</b>	<b>247</b>
7.1. ЭКОЛОГИЧЕСКИЕ И ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ НАСЕЛЕННЫХ МЕСТ. . . . .	247

7.2. ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ПЛАНИРОВКА НАСЕЛЕННЫХ МЕСТ . . . . .	249
7.3. ВЛИЯНИЕ ЖИЛИЩНЫХ УСЛОВИЙ НА ЗДОРОВЬЕ НАСЕЛЕНИЯ. ОЦЕНКА САНИТАРНО-ЭПИДЕМИО- ЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ ЖИЛОЙ ЗОНЫ ГОРОДА. . . . .	253
7.4. ЗАГРЯЗНЕНИЕ ЖИЗНЕННОЙ СРЕДЫ ГОРОЖАН . . .	257

### *Раздел 8*

<b>ОСНОВЫ ГИГИЕНЫ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ . . . . .</b>	<b>265</b>
8.1. ГИГИЕНА ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ КАК НАУЧНАЯ ДИСЦИПЛИНА . . . . .	265
8.2. ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОБЕСПЕЧЕНИЯ НОРМАЛЬНОГО РОСТА И РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА. . . . .	268
8.3. АНАТОМО-ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ РАСТУЩЕГО ОРГАНИЗМА. ВОЗРАСТНАЯ ПЕРИОДИЗАЦИЯ. . . . .	270
8.4. АКСЕЛЕРАЦИЯ РАЗВИТИЯ. ЕЕ ПРИЧИНЫ. . . . .	271
8.5. ГИГИЕНИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ . . . . .	273
8.6. ГРУППЫ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ . . . . .	276
8.7. МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗМА ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ. . . . .	278
8.8. ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К УСЛОВИЯМ, РЕЖИМУ ПРЕБЫВАНИЯ И ОБУЧЕНИЯ В ДЕТСКИХ И ПОДРОСТКОВЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ . . . . .	280
8.10. ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К УСЛОВИЯМ ОСВЕЩЕНИЯ И ВОЗДУШНО-ТЕПЛООВОГО РЕЖИМА В ДЕТСКИХ И ПОДРОСТКОВЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ. . . . .	283
8.11. ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К УСЛОВИЯМ ВОДОСНАБЖЕНИЯ И КАНАЛИЗАЦИИ В ДЕТСКИХ И ПОДРОСТКОВЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ . . . . .	286
8.12. ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К МЕБЕЛИ ДОШКОЛЬНЫХ И УЧЕБНЫХ ПОМЕЩЕНИЙ . . . . .	287
8.13. ГИГИЕНИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ И РЕЖИМА В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛАХ . . . . .	289

8.14. ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И ЗАКАЛИВАНИЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ. . . . .	293
---	-----

*Раздел 9*

<b>ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ И ВОПРОСЫ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ. РОЛЬ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ В СОХРАНЕНИИ ЗДОРОВЬЯ И ОПТИМАЛЬНОЙ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТИ ЖИЗНИ ЛЮДЕЙ. . . . .</b>	<b>300</b>
9.1. ЗАКАЛИВАНИЕ. ФИЗИОЛОГИЧЕСКАЯ СУЩНОСТЬ ЗАКАЛИВАНИЯ. . . . .	301
9.2. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭФФЕКТ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ. . . . .	306
9.3. ГИГИЕНИЧЕСКИЙ УХОД ЗА КОЖНЫМ ПОКРОВОМ И ПОЛОСТЬЮ РТА. . . . .	309
9.4. ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ. РОЛЬ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК В УХУДШЕНИИ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА. . . .	312
9.5. ОКРУЖАЮЩАЯ СРЕДА И ЗДОРОВЬЕ НАСЕЛЕНИЯ . . .	322
9.6. САНИТАРНОЕ ПРОСВЕЩЕНИЕ В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЛЕЧЕБНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ УЧРЕЖДЕНИЙ . . . . .	327
 <b>ЛИТЕРАТУРА . . . . .</b>	 <b>333</b>