

UČEBNÝ PLÁN

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

Týždeň	Prednášky
	Trieda SNP 1, P2 14,00 – 15,30 hod.
2. 26.9. 2024	Životné prostredie a zdravie, základné ekologické vplyvy na zdravie. Hygiena životného prostredia – ovzdušie, voda, pôda. Zdravotne významné faktory prostredia – fyzikálne, chemické, mikrobiologické. prof. MUDr. K. Rimárová, CSc.
4. 10.10. 2024	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 pediatrickej prevencii. Fyziologické a somatické zvláštnosti detskej populácie. Hodnotenie obezity v detskom veku. prof. Mgr. MUDr. E. Dorko, PhD., MPH, MBA
6. 24.10. 2024	Hygiena výživy. Zloženie poživatín – bielkoviny, tuky, cukry, vitamíny, minerálne látky. Odporúčané denné dávky potravín. Zdravotné riziká spojené s výživou. Základy racionálnej výživy – alternatívne trendy. prof. MUDr. T. Kimáková, PhD.
8. 7.11. 2024	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. prof. Mgr. MUDr. E. Dorko, PhD., MPH, MBA
10. 21.11. 2024	Životné prostredie a zdravie, základné ekologické vplyvy na zdravie. Hygiena životného prostredia – ovzdušie, voda, pôda. Zdravotne významné faktory prostredia – fyzikálne, chemické, mikrobiologické. prof. MUDr. K. Rimárová, CSc.
12. 5.12. 2024	Pracovné prostredie. Ionizujúce žiarenie účinky a ochrana. Riziko, dávka, koncentrácie, ich hodnotenie. Manažment rizika. Účinky stochastické a nestochastické. prof. MUDr. K. Rimárová, CSc.
14. 19.12. 2024	Základné rizikové faktory chronických neinfekčných civilizačných ochorení, možnosti primárnej a sekundárnej prevencie. prof. MUDr. K. Rimárová, CSc.

UČEBNÝ PLÁN

Týždeň	Cvičenia		
	Ústav verejného zdravotníctva a hygieny, Šrobárova 2, ŠP3, ŠP4		
Pondelok	8,00 - 9,30 sk. 1ab, ŠP4	9.45 - 11,15 sk. 12ab, ŠP4	12,00 - 13,30 sk. 4ab, ŠP4
Utorok	8,00 - 9,30 sk. 3ab, ŠP4	10,00 - 11,30 sk. 6ab, ŠP4	11,45 - 13,15 sk. 7ab, ŠP4
Streda	8,00 - 9,30 sk. 11ab, ŠP4	10,00 - 11,30 sk. 10ab, ŠP4	11,45 - 13,15 sk. 13ab, ŠP4
Streda			12,00 - 13,30 sk. 2ab ŠP3
Štvrtok	8,00 - 9,30 sk. 8ab, ŠP4	10,00 - 11,30 sk. 9ab, ŠP4	11,45 - 13,15 sk. 5ab, ŠP4
Štvrtok	8,00 - 9,30 sk. 15ab, ŠP3	10,15 - 11,45 sk. 14ab, ŠP3	
1. 16.9.- 20.9. 2024	<p>prof. Mgr. MUDr. E. Dorko, PhD., MPH, MBA prof. MUDr. K. Rimárová, CSc. - sk. 2,15,14 ab</p> <p>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).</p> <p>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.</p> <p>Pojmy primárna, sekundárna, terciárna prevencia. Opatrenia v primárnej, sekundárnej a terciárnej prevencii.</p>		
2. 23.9.- 27.9. 2024	<p>MVDr. Z. Sulinová, PhD. prof. MVDr. T. Kimáková, PhD. - sk. 2 ab prof. MUDr. K. Rimárová, CSc. - sk. 15,14 ab</p> <p>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 mikroklima a metódy určovania tepelného komfortu. Iónová mikroklima. Požiadavky na vlhkosť a prúdenie vzduchu – vetranie. Osvetlenie. Hodnotenie osvetlenia.</p>		
3. 30.9.- 4.10. 2024	<p>MVDr. Z. Sulinová, PhD. Mgr. S. Miškárová - sk. 2,15,14 ab</p> <p>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.</p>		
	<p>Mgr. S. Miškárová Mgr. J. Diabelková, PhD. - sk. 2,15,14 ab</p> <p>Vplyv žiarenia na zdravie. Neionizujúce a ionizujúce žiarenie. Slniečne žiarenie a jeho zložky. Elektromagneticky neionizujúce žiarenie, mobily, vysielачky. Ionizujúce žiarenie, rozdelenie, najvyššie prípustné dávky</p>		

UČEBNÝ PLÁN

<p>4. 7.10.- 11.10. 2024</p>	<p>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 chorých budov. Byt zdravotne závadný a zdravotne nevhodný. Hygiena zdravotníckych zariadení, rizikové faktory v zdravotníckych zariadeniach.</p>
<p>5. 14.10.- 18.10. 2024</p>	<p>Mgr. J. Diabelková, PhD. prof. MUDr. E. Dorko, PhD., MPH, MBA - sk. 2,15,14 ab</p> <p>Seminár - Vplyv faktorov životného prostredia na zdravie.</p>
<p>6. 21.10.- 25.10. 2024</p>	<p>prof. MUDr. E. Dorko, PhD., MPH, MBA - sk. 1,12,4 ab prof. MUDr. T. Kimáková, PhD. - sk. 3,6,7,11,10,13,8,9,5 ab MUDr. Z. Sulínová, PhD.- sk. 2,15,14 ab</p> <p>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.</p>
<p>7. 28.10.- 1.11. 2024</p>	<p>Mgr. S. Miškárová MUDr. M. Hrubovčák Tejová - sk. 2,15,14 ab</p> <p>Psychické faktory v práci. Profesionálny stres. Belbinove testy. Testy štýlu učenia. Praktické testy. Vyhodnotenie testov.</p>
<p>8. 4.11.- 8.11. 2024</p>	<p>Mgr. J. Diabelková, PhD. – sk. 1,12,4,11,10,13,8,9,5 ab MUDr. Z. Sulínová, PhD. – sk. 3,6,7,2,15,14 ab</p> <p>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. V prípade online vzdelávania online dotazník na životný štýl.</p>
<p>9. 11.11.- 15.11. 2024</p>	<p>MUDr. M. Hrubovčák Tejová - sk. 1,12,4,3,6,7,2,15,14 ab MUDr. Z. Sulínová, PhD. - sk. 11,10,13,8,9,5 ab</p> <p>Hygiena výživy. Základné ukazovatele kvality potravín – sensorické, 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 jedálneho lístka 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.</p>

UČEBNÝ PLÁN

10. 18.11.- 22.11. 2024	<p>MVDr. Z. Sulínová, PhD. MVDr. M. Hrubovčák Tejová - sk. 2,15,14 ab</p> <p>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.</p>
11. 25.11.- 29.11. 2024	<p>Mgr. J. Diabelková, PhD. prof. MUDr. K. Rimárová, CSc. - sk. 2,15,14 ab</p> <p>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. Vyhlasovanie rizikových prác.</p>
12. 2.12.- 6.12. 2024	<p>prof. MVDr. T. Kimáková, PhD. MVDr. Z. Sulínová, PhD. - sk. 2,15,14 ab</p> <p>Seminár - Vplyv výživy na zdravie.</p>
13. 9.12.- 13.12. 2024	<p>prof. MUDr. K. Rimárová, CSc. Mgr. J. Diabelková, PhD. - sk. 2,15,14 ab</p> <p>Seminár - Vplyv práce a pracovného prostredia na zdravie.</p>
14. 16.12.- 20.12. 2024	<p>prof. MUDr. K. Rimárová, CSc. - sk. 1,12,4 ab prof. Mgr. MUDr. E. Dorko, PhD., MPH, MBA - sk. 3,6 ab prof. MVDr. T. Kimáková, PhD. sk. 11,10,13 ab Mgr. J. Diabelková, PhD. - sk. 7,8,9,5 ab MVDr. Z. Sulínová, PhD. - sk. 2,15,14 ab</p> <p>Náhradné praktické cvičenia, zhrnutie praktických a teoretických poznatkov.</p>

Podmienky pre absolvovanie predmetu:

1. aktívna účasť na praktických cvičeniach, seminároch
2. príprava a prednesenie referátu na zvolenú seminárnu tému
3. maximálna neprítomnosť (max. 2 cvičenia vrátane 14. týždňa)
4. vyučujúci určí spôsob náhrady (v zodpovedajúcej forme a rozsahu)
5. maximálny počet nahradených praktických cvičení 3.

Na predtermín sa môžu prihlásiť študenti, ktorí dodržia pravidlo 100 % účasti na praktických cvičeniach počas celého semestra a úspešne vykonajú test. Test sa bude konať po prednáške v priebehu posledných dvoch týždňov v novembri a študenti budú akceptovaní na predtermín v poradií v akom dosiahli výsledky.

Literatúra:

1. Ševčíková, L. a kol. Hygiena. Bratislava UK 2006, 328 s., ISBN 80 – 223-2103-6
2. Ághová L. a kol. Hygiena. Učebnica pre lekárske fakulty. Martin: Osveta, 1993, 268 s., ISBN 80-217-0515-9
3. Holéczyová, G., Čipáková, A., Dietzová, Z. Hygiena životného prostredia, Košice, 2011, 202 s.

prof. MUDr. Kvetoslava Rimárová, CSc.
prednostka Ústavu verejného zdravotníctva a hygieny LF UPJŠ