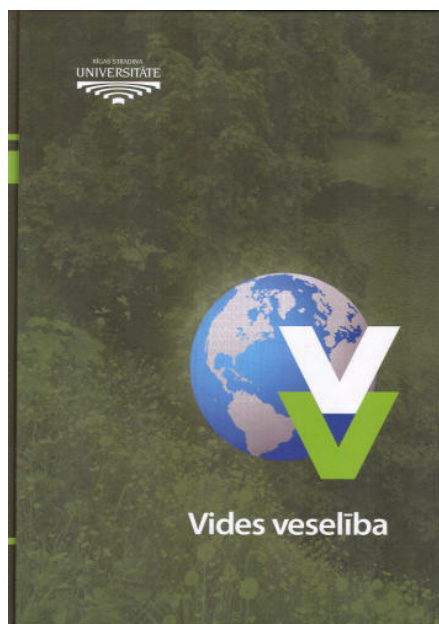


GRĀMATAS „VIDES VESELĪBA” SATURS



1. nodaļa. VIDES VESELĪBAS PRIEKŠMETS UN SATURS

- 1.1. Zinātnes nozares par cilvēka un vides savstarpējo saistību un tās teorētiskie pamati
 - 1.2. Vides sistēmas un funkcijas
 - 1.3. Ekosistēmas
 - 1.3.1. Ekosistēmas uzbūve un funkcijas
 - 1.3.2. Enerģijas plūsma un vielu aprīte
 - 1.3.3. Barošanās tīkli un trofikas līmeņi
 - 1.3.4. Globālie biogeoķīmiskie cikli
 - 1.3.4.1. Ūdens aprīte
 - 1.3.4.2. Oglekļa aprīte
 - 1.3.4.3. Slāpekļa aprīte
 - 1.3.4.4. Fosfora aprīte
 - 1.3.5. Cilvēku darbības ietekme uz ekosistēmām
 - 1.3.6. Galvenie vides faktori un to iedarbība uz cilvēku organismu
- Literatūra

2. nodaļa. ZINĀTNES NOZARU PAR CILVĒKA UN VIDES SAVSTARPĒJO SAISTĪBU ATTĪSTĪBAS VĒSTURE

- 2.1. Higiēnas attīstība senatnē
 - 2.2. Higiēna viduslaikos un renesanses laikmetā
 - 2.3. Zinātniskās eksperimentālās higiēnas un vides veselības attīstība
 - 2.4. Higiēnas un vides veselības vēsture Latvijā
- Literatūra

3. nodaļa. VIDES VESELĪBAS PROBLĒMAS PASAULĒ UN LATVIJĀ

- 3.1. Veselīgas vides pamatprasības
 - 3.2. Globālās vides veselības problēmas
 - 3.3. Galvenās vides veselības problēmas Latvijā
 - 3.3.1. Gaisa kvalitāte
 - 3.3.2. Ūdeņu kvalitāte
 - 3.3.3. Atkritumi
 - 3.3.4. Augsne
 - 3.3.5. Pārtikas drošība
 - 3.3.6. Mājokļu kvalitāte un drošība
 - 3.3.7. Darba vide un strādājošo veselība
 - 3.3.8. Vides veselības politika un pārvalde pasaulē
 - 3.3.9. Vides veselības pārvalde Latvijā
- Literatūra

4. nodaļa. VIDES VESELĪBAS METODOLOĢIJA

- 4.1. Vispārfilozofiskā metodoloģija
- 4.2. Specifiskā vides veselības metodoloģija
- 4.3. Vides stāvokļa novērtēšana
 - 4.3.1. Vides stāvokļa higiēniskais novērtējums

- 4.3.2. Vides faktoru veselības riska novērtēšana
 - 4.3.2.1. Kaitīgā faktora identificēšana
 - 4.3.2.2. Seku smaguma novērtējums jeb t.s. devas atbildes reakcijas noteikšana
 - 4.3.2.3. Ekspozīcijas novērtējums
 - 4.3.2.4. Veselības riska raksturojums
 - 4.3.2.5. Riska vadīšana
 - 4.3.2.6. Riska informēšana
 - 4.4. Cilvēka ekspozīcijas raksturojums
 - 4.4.1. Ekspozīcija vielu ieelpojot
 - 4.4.2. Ekspozīcija caur gremošanas traktu
 - 4.4.3. Ekspozīcija caur ādu
 - 4.5. Vides epidemioloģija
 - 4.5.1. Epidemioloģisko pētījumu veidi
 - 4.5.1.1. Aprakstošie pētījumi
 - 4.5.1.2. Šķērssriegzuma vai prevalences pētījumi
 - 4.5.1.3. Analītiskie pētījumi
- Literatūra

5. nodaļa. VIDES FAKTORU GALVENIE IEDARBĪBAS VEIDI UZ CILVĒKA ORGANISMU

- 5.1. Dabisko vides faktoru veselību veicinoša iedarbība
 - 5.1.1. Gaisa kā dabiskas vides pozitīvā ietekme uz cilvēka organismu
 - 5.1.2. Ūdens veselību veicinošā un ārstnieciskā nozīme
 - 5.2. Dabisko vides faktoru iespējamā nelabvēlīgā iedarbība uz cilvēka organismu
 - 5.2.1. Augstas gaisa temperatūras ietekme uz cilvēka organismu
 - 5.2.1.1. Akūta organisma pārkaršana
 - 5.2.1.2. Hroniska pārkaršana
 - 5.2.2. Zemas gaisa temperatūras ietekme uz cilvēka organismu
 - 5.2.2.1. Vispārēja akūta organisma atdzišana
 - 5.2.2.2. Ilgstoša atkārtota organisma atdzišana (hroniska aukstuma trauma)
 - 5.2.3. Atmosfēras spiediena maiņu radītās slimības
 - 5.2.3.1. Paaugstināta atmosfēras spiediena radītās pārmaiņas organismā
 - 5.2.3.2. Pazemināta atmosfēras spiediena radītās pārmaiņas organismā
 - 5.3. Medicīniskā ģeoloģija. Metāli vidē un to iedarbība uz cilvēka organismu
 - 5.4. Nelabvēlīgo vides faktoru un piesārņotāju iedarbības vispārīgie mehānismi uz organismu
 - 5.5. Vides piesārņotāju ietekme uz cilvēka organisma dažādām sistēmām
 - 5.5.1. Gaisa piesārņotāju iedarbība uz elpošanas un asinsrites sistēmas orgāniem
 - 5.5.2. Vides piesārņotāju ietekme uz gremošanas orgānu sistēmu
 - 5.5.3. Vides piesārņotāju ietekme uz urīnizvadsistēmu
 - 5.5.4. Vides piesārņotāju ietekme uz imūnsistēmu
 - 5.5.5. Vides piesārņotāju ietekme uz endokrīno sistēmu
 - 5.5.6. Vides piesārņotāju ietekme uz centrālo nervu sistēmu
 - 5.5.7. Vides piesārņotāju ietekme uz ādas patoloģiju attīstību
 - 5.6. Kaitīgo vides faktoru iedarbība uz genomu
 - 5.7. Vides faktoru ietekme uz cilvēku reproduktīvo veselību
 - 5.8. Vides faktoru ietekme uz onkoloģisko slimību attīstību
- Literatūra

6. nodaļa. GAISS KĀ EKOLOĢISKA VIDE

I daļa. GAISS KĀ VIDES SASTĀVDAĻA

- 6.1. Gaisa fizioloģiskā un higiēniskā nozīme

- 6.2. Gaisa fizikālās īpašības
 - 6.2.1. Temperatūra
 - 6.2.2. Mitrums
 - 6.2.3. Kustība
 - 6.2.4. Spiediens
- 6.3. Gaisa vides fizikālie faktori
 - 6.3.1. Siltumradiācijas intensitāte
 - 6.3.2. Ultravioletais starojums
 - 6.3.3. Gaisma un apgaismojums
 - 6.3.4. Elektriskais stāvoklis
 - 6.3.5. Radioaktivitāte
- 6.4. Termoregulācija
- 6.5. Laikapstākļi un klimats
- 6.6. Gaisa ķīmiskās īpašības
- 6.7. Gaisa vides ķīmiskie un bioloģiskie faktori
- 6.8. Ogļskābā gāze kā telpas gaisa tīrības rādītājs
- 6.9. Gaisa apmaiņa telpās

Literatūra

II daļa. GAISA PIESĀRŅOTĀJU RAKSTUROJUMS UN NOVĒRTĒJUMS

- 6.1. Gaisa piesārņojums
 - 6.1.1. Siltumnīcas efektu izraisošas gāzes un klimata pārmaiņas
 - 6.1.2. Ozona slāni noārdošās vielas un robežu pārnese
 - 6.1.3. Gaisa piesārņotāji kā veselību noteicošais faktors
- 6.2. Gaisa piesārņojuma raksturs un kvalitātes kritēriji
 - 6.2.1. Industriālais gaisa piesārņojums (piesārņojuma tipi, ražošanas negadījumi, darba vietu piesārņojums)
 - 6.2.2. Apkārtējās vides gaiss un to ietekmējošie faktori
 - 6.2.3. Vides gaisa kvalitātes standarti un vadlīnijas
 - 6.2.4. Telpu gaiss
- 6.3. Gaisa piesārņojuma novērtēšanas principi
 - 6.3.1. Piesārņojuma avotu un apjoma identifikācija
 - 6.3.2. Tiešs un netiešs piesārņojošo vielu ekspozīcijas novērtējums
 - 6.3.3. Vides piesārņojuma indikatori un to cēloņsakarības
 - 6.3.4. Piesārņojošo vielu uzkrāšanās organismā

7. nodaļa ŪDENS KĀ EKOLOĢISKA VIDE

- 7.1. Ūdens resursi
- 7.2. Ūdens piesārņojums
- 7.3. Ūdens analīze un novērtēšana
 - 7.3.1. Ūdenstilpju un ūdensgūtnu sanitārā izpēte
 - 7.3.2. Ūdens paraugu ņemšana
 - 7.3.3. Fizikālo īpašību noteikšana
 - 7.3.4. Organoleptisko īpašību noteikšana
 - 7.3.5. Ķīmiskā piesārņojuma noteikšana
 - 7.3.6. Bioloģiskā piesārņojuma noteikšana
- 7.4. Ūdens aizsardzība
 - 7.4.1. Preventīvās ūdens aizsardzības metodes
 - 7.4.2. Ūdens pašattīrīšanās
 - 7.4.3. Notekūdeņu attīrīšana
 - 7.4.3.1. Mehāniskā attīrīšana
 - 7.4.3.2. Ķīmiskā attīrīšana
 - 7.4.3.3. Fizikālķīmiskā attīrīšana

- 7.4.3.4. Bioloģiskā attīrīšana
- 7.4.3.5. Pēcattīrīšana
- 7.4.4. Pazemes ūdeņu attīrīšana
- 7.5. Dzeramais ūdens
- 7.5.1. Dzeramā ūdens kvalitāte
- 7.5.2. Dzeramā ūdens apgādes veidi
- 7.5.3. Ūdensgūtnu piesārņošanas riska samazināšana
- 7.5.4. Dzeramā ūdens ieguves tehnoloģija
- 7.5.4.1. Attīrīšana
- 7.5.4.2. Dezinfekcija
- 7.5.4.3. Ieguve ekstrēmos apstākļos
- 7.5.4.4. Dezinfekcijas efektivitātes pārbaude
- 7.5.5. Dzeramā ūdens apgāde Latvijā
- Literatūra
- Pielikumi
- 1.pielikums. Gudrona dīķi Inčukalnā
- 2.pielikums. Virsmas aktīvās vielas

8. nodaļa BIOLOĢISKIE RISKĀ FAKTORI, TO NOTEIKŠANAS PRINCIPI UN PIEĻAUJAMĀS NORMAS

- 8.1. Bioloģiskie piesārņotāji
- 8.2. Mikrobioloģiskā piesārņojuma raksturojums
- 8.3. Potenciāli bīstamās darba vietas
- 8.4. Bioloģisko aģentu iedarbība uz organismu
- 8.5. Bioloģiskā riska faktora novērtēšana darba vietās
- 8.6. Nodarbināto cilvēku saraksts
- 8.7. Uzraudzības un kontroles institūciju informēšana
- 8.8. Darba aizsardzības prasības ārstniecības iestādēs un veterinārās aprūpes iestādēs
- 8.9. Izolācijas pakāpes
- 8.10. Nodarbināto cilvēku informēšana, apmācīšana, konsultēšana un līdzdalība Literatūra

9. nodaļa VIDES FIZIKĀLAIS PIESĀRŅOJUMS

- 9.1. Troksnis
- 9.1.1. Trokšņa fizikālais un fizioloģiskais raksturojums
- 9.1.2. Trokšņa avoti
- 9.1.3. Trokšņa ietekme uz cilvēka veselību
- 9.1.4. Aizsardzība pret troksni
- Literatūra
- 9.2. Vibrācija
- 9.2.1. Vibrācijas fizikālais un fizioloģiskais raksturojums
- 9.2.2. Vibrācijas avoti
- 9.2.3. Vibrācijas ietekme uz cilvēka veselību
- 9.2.4. Aizsardzība pret vibrāciju
- Literatūra
- 9.3. Nejonizējošais elektromagnētisko lauku starojums
- 9.3.1. Elektromagnētisko lauku starojuma fizikālais raksturojums
- 9.3.2. Nejonizējošā EML starojuma avoti
- 9.3.3. Nejonizējošā EML starojuma iedarbība
- 9.3.4. Aizsardzība pret nejonizējošo EML starojumu
- Literatūra
- 9.4. Jonizējošais starojums

9.4.1. Jonizējošā starojuma fizikālais raksturojums

9.4.2. Jonizējošā starojuma avoti

9.4.3. Jonizējošā starojuma iedarbība

9.4.4. Aizsardzība pret jonizējošo starojumu

Literatūra

Pielikumi

1. pielikums. Mobilie radiotelefoni

2. pielikums. Radioaktīvo atkritumu apstrāde un apglabāšana valsts uzņēmumā *RAPA*

3. pielikums. Pasaulē lielākā atomelektrostacijas avārija

10. nodaļa APDZĪVOTU VIETU VIDE

10.1. Apdzīvotu vietu plānošana un labiekārtošana

10.1.1. Apdzīvotu vietu teritorijas izvēle

10.1.2. Apdzīvotu vietu plānojuma principi

10.1.3. Apstādījumi apdzīvotās vietās

10.2. Dzīvojamo telpu vide

10.3. Augsne un apdzīvotu vietu attīrīšana

10.3.1. Augsnes mehāniskais sastāvs

10.3.2. Augsnes ķīmiskais un mikrobioloģiskais sastāvs

10.3.3. Augsnes piesārņošana, pašattīrīšanās un tīrības rādītāji

10.3.3. Augsnes sanitārā aizsardzība

10.3.3.1. Sanitārtehniskie pasākumi

10.3.3.2. Tehnoloģiskie pasākumi

10.3.3.3. Likumdošana un plānošana

10.3.3.4. Sanitārā uzraudzība

Literatūra

Pielikumi

1. pielikums. Bīstamākie izgāztuvju un toksisko atkritumu dīķu piesārņojuma areāli

11. nodaļa Uztura higiēna

11.1. Enerģijas maiņa organismā

11.2. Dzīvnieku valsts uzturlīdzekļi

11.3. Augu valsts uzturlīdzekļi

11.4. Pārtikas produktu uzglabāšana

11.5. Pārtikas piedevas

11.6. Ģenētiski pārveidota (modificēta) pārtika

11.7. Saindēšanās ar uzturu

11.8. Pārtikas produktu piesārņojums ar ķīmiskajām vielām

11.9. Pārtikas produktu sanitārā ekspertīze

12. nodaļa Bērnu un pusaudžu higiēna

12.1. Organisma augšanas un attīstības likumsakarības

12.2. Organisma anatomiskās un fizioloģiskās īpatnības dažādā vecumā

12.3. Augstākās nervu sistēmas darbības tipi

12.4. Fiziskās attīstības standarti

12.5. Akcelerācija

12.6. Fiziskās attīstības noteikšanas metodes

12.6.1. Somatometrisko rādītāju noteikšana

12.6.2. Fiziometrisko rādītāju noteikšana

12.6.3. Somatoskopisko rādītāju noteikšana

12.6.4. Pēdu diagnostika – podometrija

12.7. Medicīniskā kontrole mācību iestādēs, pediatra un medicīnas māšas nozīme

- 12.8. Higiēniskās prasības pirmsskolas bērnu iestādēm un skolām
- 12.9. Higiēniskās prasības iekārtām, mēbelēm un mācību līdzekļiem
- 12.10. Higiēniskās prasības grāmatām
- 12.11. Higiēniskās prasības bērnu rotaļlietām
- 12.12. Higiēniskās prasības bērnu apģērbam un apaviem
- 12.13. Agrīna vecuma bērnu dienas režīms
- 12.14. Pirmsskolas vecuma bērnu dienas režīms
- 12.15. Dienas režīms skolas vecuma bērniem un pusaudžiem
- 12.16. Skolēnu uzturs
- 12.17. Tuvredzības profilakse, vingrinājumi acīm
- 12.18. Mugurkaula un pēdas deformācijas profilakse
- 12.18.1. Korekcijas vingrinājumi, lai normalizētu stāju
- 12.19.2. Vingrinājumi, kas ieteicami bērniem ar plakano pēdu

Protokoli.

Pirmsskolas bērnu iestādes izvietojuma, iekārtojuma, audzēkņa dienas režīma higiēniskā novērtējuma protokola paraugs

Mācību iestādes izvietojuma, iekārtojuma, mācību darba plānojuma higiēniskā novērtējuma protokola paraugs

Grāmatu higiēniskā novērtējuma paraugs

Rotaļlietu higiēniskā novērtējuma protokola paraugs

Pielikumi

Bērna fizisko attīstību raksturojošo antropometrisko parametru vērtību procentuālā sadalījuma tabulas

Bērna fiziskās attīstības novērtēšanas procentiņu grafiki

Literatūra

13. nodaļa DARBA VIDE UN ARODVESELĪBA

- 13.1. Arodveselības nozare un tās uzdevumi
 - 13.2. Ar darbu saistītās slimības un to klasifikācija
 - 13.3. Likumdošana arodveselībā un darba drošībā
 - 13.4. Arodveselības un darba drošības dienesta uzdevumi un organizācija
 - 13.5. Arodslimību diagnostikas principi un arodsaslimstības analīze Latvijā
 - 13.5.1. Arodslimību diagnostikas principi
 - 13.5.2. Arodsaslimstības analīze Latvijā laika periodā no 1993. līdz 2005. gadam
 - 13.6. Arodslimību un vides slimību ārstēšanas principi
 - 13.7. Preventīvie pasākumi arodslimību un darba traumu novēršanai
- Lietratūra

14. nodaļa VESELĪBAS IESTĀŽU HIGIĒNA, VIDES UN ARODVESELĪBA

I. daļa

- 14.1. Slimnīcas teritorijas un slimnīcas telpu izvietojums
- 14.2. Slimnīcu sanitārtehniskais aprīkojums un telpu apdare
- 14.3. Slimnīcu telpu mikroklimats, apkure, ventilācija
- 14.4. Slimnīcas telpu apgaismojums
- 14.5. Slimnīcas telpu uzkopšana, veļas lietošanas kārtība un personiskā higiēna
- 14.6. Ārstniecības iestāžu atkritumu savākšana un likvidēšana
- 14.7. Radiācijas drošības pasākumi ārstniecības iestādēs

Literatūra

II. daļa

- 14.1. Darba vide zobārstniecībā
- 14.1.1. Fizikālie arodfaktori
- 14.1.2. Bioloģiskie arodfaktori

- 14.1.3. Ķīmiskie arod faktori
 - 14.1.4. Arod faktori, kas saistīti ar darba pozu un fizisko piepūli
 - 14.1.4.1. Darba poza sēdus un muskuloskeletālā slodze
 - 14.1.4.2. Darba poza stāvus un muskuloskeletālā slodze
 - 14.1.4.3. Kakla skriemeļi un muskuloskeletālā slodze
 - 14.1.4.4. Plecu stāvoklis un muskuloskeletālā slodze
 - 14.1.4.5. Muguras stāvoklis un muskuloskeletālā slodze
 - 14.1.5. Psihosociālie un organizatoriskie arod faktori
- Literatūra

15. nodaļa VESELĪGS DZĪVESVEIDS UN PERSONISKĀ HIGIĒNA

- 15.1. Ķermeņa higiēna
 - 15.2. Zodu un mutes dobuma kopšanas higiēna
 - 15.3. Apģērba un apavu higiēna
 - 15.4. Norūdišanās un fiziskā aktivitāte
 - 15.5. Fiziskās aktivitātes
 - 15.6. Kaitīgie ieradumi
 - 15.7. Dienas un atpūtas režīms
 - 15.8. Komunālās higiēnas objekti
 - 15.8.1. Pirtis – to iekārtojums un higiēniskās prasības
 - 15.8.2. Veļas mazgātavas, to iekārtojums un higiēniskās prasības
 - 15.8.3. Frizētavas, to iekārtojums un higiēniskās prasības
- Literatūra