



**VYSOKÁ ŠKOLA
ZDRAVOTNÍCTVA A SOCIÁLNEJ PRÁCE
SV. ALŽBETY, N. O.**

HYGIENA

štátnicové otázky pre bakalárske štúdium

1. Charakteristika a koncepcia odboru hygiena výživy, úlohy a ciele.
2. Systém HACCP a aplikácia jeho zásad pri zabezpečovaní zdravotnej bezchybnosti potravín. Potravinový kódex SR.
3. Bielkoviny (rozdelenie z výživového hľadiska, výživová hodnota, funkcia, zdroje živočíšne a rastlinné, aminokyseliny, esenciálne aminokyseliny, energetická denzita, odporúčaný príjem, vzťah bielkovín k riziku rakoviny)
4. Tuky (funkcia, zdroje živočíšne a rastlinné, druhy tuku, mastné kyseliny – rozdelenie, cholesterol, energetická denzita, odporúčaný príjem tuku a jednotlivých mastných kyselín, vzťah tuku a mastných kyselín k riziku rakoviny)
5. Sacharidy (funkcia, druhy a rozdelenie sacharidov, úloha vlákniny, energetická denzita, odporúčaný príjem jednotlivých sacharidov, glykemický efekt – účinok, vzťah sacharidov k riziku rakoviny)
6. Mikronutrienty - vitamíny - rozdelenie, zdroje, funkcie; minerálne látky – rozdelenie, zdroje, funkcie
7. Kontaminácia potravín biologickými a chemickými faktormi – príčiny, dôsledky, prevencia
8. Výživa a zdravie – racionálna výživa, poruchy výživy a ich dôsledky, preventívne opatrenia
9. Výživa ako súčasť prevencie zhubných nádorov
10. Rizikové faktory výživy a preventívne faktory výživy – vo vzťahu k zhubným nádorom – faktory výživy zvyšujúce a znižujúce riziko nádorových ochorení
11. Obezita a rakovina – základné mechanizmy, prevencia; rizikové a preventívne nutrienty (nutričná chemoprevencia), nutrigenomika
12. Optimálne stravovanie ako súčasť prevencie KVO; základné princípy diéty pri poruchách tukového metabolizmu.
13. Funkčné potraviny, fortifikované potraviny, doplnky výživy; definícia, význam pri prevencii chronických neinfekčných ochorení.
14. Koncepcia Hygieny životného prostredia - náplň práce, metódy práce, kompetencie v oblasti štátneho dozoru, spolupráca
15. Fyzikálne faktory v životnom prostredí: hluk, vibrácie, elektromagnetické pole
 - Definície zvuku, hluku, vibrácií, elm poľa a ich veličiny, objektivizácia, vplyv na zdravie človeka, zdroje v životnom prostredí, ich limitné hodnoty, preventívne opatrenia na ochranu zdravia ľudí.
16. Fyzikálne faktory v životnom prostredí: ionizujúce žiarenie
 - Definícia ionizujúceho žiarenia, delenie ionizujúceho žiarenia,
 - Účinok jednotlivých druhov ionizujúceho žiarenia na bunku a človeka,



**VYSOKÁ ŠKOLA
ZDRAVOTNÍCTVA A SOCIÁLNEJ PRÁCE
SV. ALŽBETY, N. O.**

HYGIENA
štátnicové otázky pre bakalárske štúdium

- Najvýznamnejšie zdroje ionizujúceho žiarenia v životnom prostredí,
- Radón,
- Preventívne opatrenia na ochranu zdravia ľudí (ročné dávky pre obyvateľstvo a i.).

17. Chemické faktory

- Definícia, rozdelenie, účinky chemických látok na zdravie ľudí, zdroje kontaminácie životného prostredia, preventívne opatrenia na ochranu zdravia ľudí

18. Pevné aerosóly (prach) a biologické faktory v životnom prostredí

- Definícia pevných aerosólov, zdroje, rozdelenie podľa účinkov na zdravie, objektivizácia a preventívne opatrenia na ochranu zdravia ľudí
- Biologické faktory v životnom prostredí (voda, pôda, ovzdušie), preventívne opatrenia na ochranu zdravia ľudí je pravdepodobne v epidemiológii

19. Základné zložky životného prostredia: pôda a zdravie

- Znečistenie pôdy,
- Zdravotné riziká v súvislosti s pôdou.

20. Základné zložky životného prostredia: ovzdušie a zdravie

- Rozdelenie ovzdušia,
- Zloženie vzduchu,
- Znečistenie vzduchu – najvýznamnejšie zdroje,
- Zdravotné riziká v súvislosti s ovzduším
- Preventívne opatrenia na ochranu zdravia ľudí.

2

21. Základné zložky životného prostredia: voda, a zdravie

- Rozdelenie vody,
- Znečistenie vody – rozdelenie vody podľa znečistenia,
- Zdravotné riziká v súvislosti s vodou
- Preventívne opatrenia na ochranu zdravia ľudí.

22. Zásobovanie obyvateľstva pitnou vodou

- Definícia pitnej vody, sledované ukazovatele
- Zdroje pitnej vody – úprava vody určenej na zásobovanie ľudí
- Medzné hodnoty, indikačné hodnoty, najvyššie medzné hodnoty.

23. Vody na kúpanie a kúpaliská

- Rozdelenie kúpalísk, voda na kúpanie (definícia, kritéria),
- hygienické požiadavky kúpaliska

24. Zariadenia starostlivosti o ľudské telo

- Definície zariadení,
- Príklady zariadení starostlivosti o ľudské telo (sauna, kozmetický salón, solárium, tetovacie štúdiá),
- Podmienky a stavebné usporiadanie,
- Dezinfekcia a sterilizácia – podmienky používania a kontroly sterilizátorov.



**VYSOKÁ ŠKOLA
ZDRAVOTNÍCTVA A SOCIÁLNEJ PRÁCE
SV. ALŽBETY, N. O.**

HYGIENA
štátnicové otázky pre bakalárske štúdium

25. Byty, domy, minimálne štandardy, ubytovne, minimálne štandardy
 - Typy sídiel, výhody sídiel z hľadiska zdravotných rizík,
 - Rozdelenie bytov, ubytovní,
 - Krátkodobé, dlhodobé ubytovanie, minimálny štandard týchto zariadení.
26. Hygiena detí a mládeže, úlohy a cieľ a zameranie odboru, najdôležitejšie intervenčné Programy.
27. Rast a vývoj dieťaťa - rozdelenie detského veku a charakteristika jednotlivých období.
28. Telesný rast a vývin detí – definícia, vonkajšie a vnútorné faktory, rastová akcelerácia, sledovanie rastu , rastové indexy, určenie biologického veku.
29. Národný program starostlivosti o deti a dorast v SR na roky 2008 – 2015.
30. Hygiena výchovno-vzdelávacieho procesu - výchovná a pedagogická činnosť, režim dňa –, pobyt vonku, voľný čas.
31. Zotavovacie podujatia – charakteristika, povinnosti organizátora, činnosť zdravotníka, denný režim, stravovanie.
32. Hygienické požiadavky na prevádzku a vybavenie výchovných a výchovno-vzdelávacích zariadení pre deti a mladistvých.
33. Výživa detí a mládeže – výživa v jednotlivých vekových obdobiach -výživa novorodencov, dojčiat, detí v predškolskom a školskom veku, výživové odporúčania.
34. Úrazy detí – definícia, rozdelenie, následky, prevencia.
35. Koncepcia pracovného lekárstva (klinického a preventívneho) .
36. Zásady hodnotenia pracovných podmienok (pracovného prostredia a spôsobu práce), ukazovatele vplyvu pracovných podmienok na zdravie pracovníkov, zásady prevencie poškodení zdravia zamestnancov z práce .
37. Požiadavky na pracovné prostredie z hľadiska ochrany zdravia pracovníkov (stavebné riešenie, osvetlenie, vykurovanie, vetranie; zariadenia na osobnú hygienu) .
38. Kategorizácia prác (kritériá); účel a spôsob vyhlasovania rizikových prác orgánmi verejného zdravotníctva .
39. Lekárske preventívne prehliadky zamestnancov – posudzovanie zdravotnej spôsobilosti na prácu (rozdelenie, účel, realizácia v praxi) .
40. Pracovná zdravotná služba - úlohy, realizácia v praxi .
41. Hluk v PP, zdroje, účinky, meranie a hodnotenie, prevencia jeho nepriaznivého pôsobenia na zdravie pracovníkov.



**VYSOKÁ ŠKOLA
ZDRAVOTNÍCTVA A SOCIÁLNEJ PRÁCE
SV. ALŽBETY, N. O.**

HYGIENA
štátnicové otázky pre bakalárske štúdium

42. Vibrácie pri práci, zdroje, meranie a hodnotenie, účinky a preventívne opatrenia na ochranu zdravia pracovníkov .
43. Pevné aerosóly na pracovisku, účinky, meranie expozície zamestnancov pevným aerosólom v pracovnom ovzduší a preventívne opatrenia na ochranu zdravia pracovníkov.
44. Tepelno-vlhkostná mikroklima na pracoviskách, meranie a hodnotenie, tepelná pohoda, účinky na zdravie, preventívne opatrenia na ochranu zdravia .
45. Neionizujúce žiarenie: lasery, účinky na zdravie, prevencia poškodení zdravia pri práci s lasermi; elektromagnetické pole, účinky na zdravie, prevencia poškodení zdravia pri práci.
46. Chemické látky pri práci, rozdelenie, základné pojmy v toxikológii, meranie expozície zamestnancov chem. látkam v pracovnom ovzduší, biologické expozičné testy, biologické medzné hodnoty, preventívne opatrenia na ochranu zdravia pracovníkov .
47. Karcinogénne faktory pri práci, ich definícia, rozdelenie, opatrenia na ochranu zdravia, technické smerné hodnoty.
48. Biologické faktory v pracovnom prostredí, rozdelenie, účinky a opatrenia na ochranu zdravia Pracovníkov.
49. Fyzická práca, rozdelenie, hodnotenie záťaž a reakcií organizmu, manipulácia s bremenami.
50. Choroby z povolania – definícia, rozdelenie, hlásenie, postup posudzovania, priznávania, odškodňovania a evidencie .