



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



Zdravý životní styl

CZ.02.2.69/0.0/0.0/16_015/0002400

ROZVOJ VZDĚLÁVÁNÍ NA SLEZSKÉ UNIVERZITĚ V OPAVĚ

Životní a pracovní prostředí a jejich vliv na zdraví.



Mgr. Gabriela Světnická
ÚSTAV OŠETŘOVATELSTVÍ FVP
SLU V OPAVĚ
2020

Životní prostředí

Složky životního prostředí:

- **přírodní složky**
 - **abiotické** (atmosféra, hydrosféra, litosféra - pevný obal země, pedosféra - půdní pokryv)
 - **biotické** (živé organismy a vztahy mezi nimi)
- **umělé složky** (technosféra, specifické výrobní a nevýrobní činnosti člověka)
- **sociální složky** (lidská společnost, sociální vztahy)

4 základní sféry životního prostředí

- 1. Regionální prostředí** – geografické a klimatické podmínky dané oblasti (klimatické pásmo, nadmořská výška, geologické poměry) - neovlivnitelné
- 2. Komunální prostředí** – podmínky v lokalitě, kde člověk žije (hustota a charakter zástavby, stav zeleně, stupeň znečištění ovzduší, vody, půdy, kvalita potravin, hluk)
- 3. Pracovní prostředí** – podmínky na pracovišti (protiúrazová zábrana, ochranné oděvy a pomůcky, osvětlení)
- 4. Intimní prostředí** – individuální, rodinné



Faktory životního prostředí

- **biologické** (velikost populace, infekční agens,...)
- **fyzikální** (teplota, tlak, hluk, vibrace, radiace,...)
- **chemické** (živiny, kyslík, toxické látky,...)
- **sociální** (socializace, míra životní spokojenosti, životní úroveň,...)

Nejrizikovější oblasti

- ovzduší
- pitná voda
- sluneční záření
- pracovní prostředí



Znečištěné ovzduší

- **Vyvolává akutní záněty dýchacích cest**
- **Delší expozice přináší povrchové změny buněk v dýchacích cestách a ovlivnění funkcí plic**
- **Od r. 1994 je v provozu celostátní Systém monitorování zdravotního stavu obyvatel ve vztahu k životnímu prostředí - monitoruje stav ovzduší**
- **Zákonem stanoveny imisní limity - Zákon o ochraně ovzduší č. 201/2012 Sb. a Nařízení vlády č. 60/2004, kterým se stanoví imisní limity a podmínky a způsob sledování, posuzování, hodnocení a řízení kvality ovzduší**



Doporučení při zhoršené rozptylové situaci

- Omezit pobyt venku (6 - 10 hod a 16 - 20 hod)
- Při pobytu venku nevyvíjet nadměrnou fyzickou aktivitu, která by vedla ke zvýšené plicní ventilaci
- Neprovozovat tělesnou výchovu a sport na venkovních sportovištích
- Místnosti, kde se zdržují lidé, větrat krátkodobě (na 3 - 5 minut)
- Nezdržovat se v zakouřených místnostech, v obytných místnostech nekouřit
- Nepoužívat přípravky s organickými rozpouštědly, spreje s hnacími plyny

Doporučení při zhoršené rozptylové situaci – pokr.

- **Neprovádět lakýrnické práce a podobné činnosti zvyšující potřebu větrání**
- **Nepoužívat krbová topeniště, nespalovat žádné materiály na otevřeném ohni, nespalovat odpadky v kamnech**
- **Omezit jízdy osobním autem**
- **Nepřetápět obytné místnosti, resp. snížit teplotu vytápění obytných místnosti alespoň o 2 st.C oproti obvyklé úrovni**



Používané komunitní intervence

- omezení lokálního vytápění pevnými palivy, nahrazení plynem, elektřinou, dálkovým topením
- omezení znečišťování ovzduší z průmyslových a živnostenských provozoven
- omezení spalování odpadů na volných prostranstvích, v zahradách, ve spalovacích zařízeních, která nejsou k tomuto účelu uzpůsobená
- vhodná organizace dopravy, omezení v obytných oblastech
- bezprašné povrchy komunikací. Mytí ulic, chodníků. Zpevnění nebo zatravnění prašných ploch
- opatření na snížení prašnosti při stavební činnosti, výkopech apod .

Celospolečenský vliv

- **legislativa Ministerstva životního prostředí zajišťuje minimalizaci zdrojů znečištění**
- **monitoring znečišťujících látek má mimo jiné funkci zpětné vazby**



Pitná voda



- **90% domácností vodu z veřejných vodovodů a 10% domácností vodu z vlastního zdroje**

Možná zdravotní rizika

- ***bakteriologická a biologická kontaminace*** (např. Escherichia coli, enterokok, virus hepatitidy A – vznik infekčních onemocnění)
- ***vyšší obsah organických či anorganických chemických nebo radioaktivních látek a prvků*** (těžké kovy, dusičnany, chlorované uhlovodíky – mutagenní a karcinogenní účinky)

Možná zdravotní rizika spojená s vodou

- **zdroje zásobování vodou**
- **veřejný vodovod** (voda upravená na pitnou)
- **vlastní studna** (kontrola kvality 1x ročně)
- **prameny a veřejné studně** (bez pravidelných kontrol kvality vždy nebezpečí znečištění)
- **balené vody** (kojenecká, stolní, pitná, sodová, přírodní minerální, přírodní léčivá, mineralizovaná)

Doporučení pro praxi

- **kupovat vody dostatečně označené (původ, typ vody, minerálové složení)**
- **ke stálému pití používat vody kojenecké a stolní**
- **minerální vody nekonzumovat trvale**
- **nekupovat vodu u stánku, všítat si způsobu skladování**
- **všímat si data spotřeby, kupovat co nejčerstvější**
- **po otevření láhve spotřebovat ihned nebo do 3 - 4 dní při uchování v chladu**

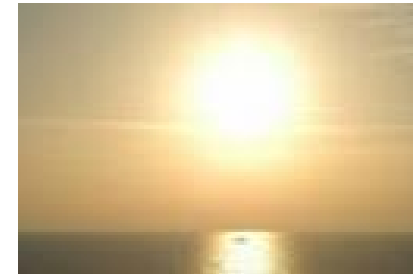


Sluneční záření

- **Prospěšné účinky** – prevence nedostatku vitamínu D (UVB) a podíl na metabolismu kalcia, baktericidní účinky UVC záření (germicidní výbojky)
- **Škodlivé účinky** – např. urychlení stárnutí kůže

Dělení UV záření:

- dlouhovlnné UVA
- středněvlnné UVB
- krátkovlnné UVC (karcinogenní, podíl na vzniku ozónu)
- vakuové (štěpí kyslík na ozón)
- extrémní (součást chemických procesů)



Rizika plynoucí z expozice

Kůže:

- **aktinická elastóza** – stárnutí kůže
- **narušená mikrocirkulace kůže** – destruktivní změny cév v kůži
- **karcinogenní účinky** - nárůst počtu karcinomu a maligních melanomů kůže
- **imunosuprese a imunotolerance** - k UV indukovaným tumorům a potlačení reakce buňkami zprostředkované imunity

Oko:

- **poškození oka**
- **keratitida** – zánět oční rohovky
- **konjunktivitida** – zánět oční spojivky

Doporučení pro praxi

- ochrana kůže prostředky u UV filtrem podle typu kůže a místa slunění
- vyhýbat se vlivu slunečního záření při užívání léků, které navozují zvýšenou fotosenzitivitu
- vyhýbání se pobytu na poledním slunci
- ochrana zraku před UV zářením brýlemi s UV filtrem
- při pobytu v soláriu dodržovat doporučenou dobu, používat ochranné brýle, po ozáření ošetřit kůži hydratačními krémy



Pracovní prostředí

Podpora zdraví na pracovišti

- organizační investice do budoucnosti (BOZP)
- zdraví lidé ve zdravých organizacích (pracovní lékařství)



Práce a zdraví

- pozitivní i negativní vliv

Příčiny stresu v práci:

- přetížení množstvím práce
- neúměrně velká odpovědnost
- nevyjasnění pravomocí
- vysilující snaha o kariéru
- kontakt s lidmi
- nezaměstnanost
- hluk
- nedostatek spánku
- vztahy mezi lidmi
- nesvoboda a pocit bezmoci
- dlouhodobá napětí
- omezený prostor



Ochrana zdraví při práci

Technická:

- výměna hlučných strojů za nehlučné, hermetizace, ergonomická úprava pracoviště

Technologická:

- náhrada toxických látek méně toxickými, dálkové řízení procesů

Zaměřená na zaměstnance:

- preventivní prohlídky, školení

Náhradní (pouze doplňková):

- organizační změny , střídání pracovníků

■ ***Děkuji za pozornost.***

