

# ОБЩАЯ ГИГИЕНА

## Часть 2

*Под редакцией Н.Л. Бауковой*



**УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ**



# ОБЩАЯ ГИГИЕНА

В двух частях

Под редакцией Н.Л. Бацуковой

Часть 2

*Допущено  
Министерством образования Республики Беларусь  
в качестве учебного пособия  
для студентов учреждений высшего образования  
по специальностям «Медико-профилактическое дело»,  
«Лечебное дело», «Педиатрия»*



УДК 613(075.8)  
ББК 51.20я73  
О-28

**Авторы:**

Н.Л. Бацукова, М.И. Римжа, Т.И. Борщевская, О.Н. Замбрыцкий,  
А.Ю. Полещук, Н.В. Рябова, Я.Н. Борисевич, О.Н. Петровская,  
Е.И. Цимберова, К.В. Богданович

**Рецензенты:**

зав. кафедрой экологической и профилактической медицины Витебского государственного ордена Дружбы народов медицинского университета, канд. мед. наук, доц. *Н.И. Миклис*;

ведущий научный сотрудник лаборатории комплексных проблем гигиены пищевых продуктов РУП «Научно-практический центр гигиены», канд. мед. наук, доц. *В.Г. Цыганков*

**Общая гигиена** : учеб. пособие. В 2 ч. Ч. 2 / Н.Л. Бацукова  
О-28 [и др.] ; под ред. Н.Л. Бацуковой. — Минск : Новое знание,  
2022. — 318 с. : ил.

ISBN 978-985-24-0349-8.

Изложены темы разделов «Гигиена питания», «Гигиена организаций здравоохранения», «Гигиена труда», «Личная гигиена» дисциплины «Общая гигиена» в соответствии с учебными программами. Реализован комплексный, междисциплинарный подход в понимании проблемы «человек и его здоровье» и изложены базовые знания в области гигиены с включением научно обоснованных данных по основным аспектам формирования здоровья и здорового образа жизни населения.

Для студентов всех факультетов II и III курсов учреждений высшего образования по медицинским специальностям.

**УДК 613(075.8)**  
**ББК 51.20я73**

# Оглавление

Список сокращений.....	7
<b>1. Гигиена питания.....</b>	<b>10</b>
1.1. Пища как фактор среды обитания. Современные проблемы питания человека. Законы рационального питания .....	10
Общие принципы построения пищевой пирамиды .....	11
Пищевые пирамиды разных стран.....	12
Современные гигиенические проблемы питания человека.....	14
Функции пищи. Виды питания .....	15
Законы рационального (адекватного) питания .....	16
Принципы рационального режима питания .....	19
Организация питания при коронавирусной инфекции.....	20
1.2. Гигиеническая оценка пищевой и биологической ценности основных пищевых продуктов.....	28
Продукты животного происхождения.....	31
Продукты растительного происхождения.....	46
1.3. Гигиеническая оценка энергетической ценности и нутриентной адекватности рациона .....	58
Нормирование потребностей человека в энергии и питательных веществах .....	60
Определение потребности организма в энергии .....	63
Методы изучения энергетической ценности и нутриентного состава фактического питания.....	65
1.4. Гигиеническая оценка статуса питания.....	66
Этапы и методы оценки статуса питания.....	70
1.5. Гигиеническая оценка обеспеченности организма витаминами .....	79
Водорастворимые витамины.....	80
Жирорастворимые витамины .....	91
Методы оценки витаминной обеспеченности организма.....	95
1.6. Алиментарные болезни и их профилактика .....	99
1.7. Пищевые отравления и их профилактика .....	114
Пищевые отравления микробной этиологии.....	115
Пищевые отравления немикробной природы .....	140
Расследование пищевых отравлений.....	160

1.8. Санитарно-гигиеническое обследование предприятия общественного питания.....	165
Требования к размещению и устройству объектов общественного питания .....	165
Санитарно-эпидемиологические требования к оборудованию и содержанию объектов общественного питания.....	168
Методика санитарно-гигиенического обследования объектов общественного питания .....	174
Применение контрольных списков вопросов (чек-листов) для объектов общественного питания.....	177
<b>2. Гигиена организаций здравоохранения.</b>	
<b>Гигиенические требования к планировке, строительству и функционированию организаций здравоохранения .....</b>	<b>179</b>
2.1. Гигиенические требования к земельному участку .....	182
2.2. Гигиенические требования к внутренней планировке и отделке помещений .....	184
Гигиенические требования к материалам для покрытия стен .....	185
Гигиенические требования к отделке потолков.....	189
Гигиенические требования к напольным покрытиям.....	190
Гигиенические требования к больничной мебели .....	191
2.3. Гигиенические требования к воздухообмену .....	194
2.4. Гигиенические требования к освещенности и светотехническому оборудованию .....	198
<b>3. Гигиена труда .....</b>	<b>203</b>
3.1. Факторы производственной среды.....	205
Вредные факторы производственной среды .....	205
Факторы трудового процесса .....	206
Классификация условий труда .....	207
3.2. Гигиеническая характеристика условий труда в промышленном производстве и сельском хозяйстве .....	208
Гигиеническая характеристика химического фактора .....	208
Гигиеническая характеристика нагревающего микроклимата (инфракрасного излучения).....	224
Гигиеническая характеристика производственной пыли.....	229

Гигиеническая характеристика шума и вибрации.....	234
Основные проблемы гигиены труда в сельском хозяйстве.....	239
3.3. Гигиеническая характеристика условий труда медицинских работников.....	241
Вредные профессиональные факторы.....	242
Профессиональная заболеваемость медицинских работников .....	244
Профилактика неблагоприятного воздействия производственных факторов на здоровье медицинских работников .....	247
3.4. Психогигиена и психопрофилактика в работе врача.....	247
Психогигиена и психопрофилактика.....	249
Синдром эмоционального выгорания.....	251
Профилактика СЭВ среди студентов-медиков.....	255
Психическая саморегуляция личности в условиях стрессового напряжения.....	262
Роль питания в профилактике стресса .....	268
<b>4. Личная гигиена.....</b>	<b>273</b>
4.1. Личная гигиена как часть общественной гигиены.....	273
Закаливание.....	273
Физическая культура.....	277
Гигиенический уход за полостью рта и кожным покровом.....	278
Особенности личной гигиены в период пандемии инфекции COVID-19 .....	280
4.2. Гигиеническая оценка одежды и обуви.....	283
Классификация одежды и ее гигиеническое значение .....	283
Общие гигиенические требования к одежде.....	285
Гигиенические требования к специальным видам одежды.....	286
Гигиенические требования к слоям одежды .....	288
Гигиеническая оценка влияния пододежного микроклимата на самочувствие человека .....	291
Виды тканей. Гигиенические требования к тканям, используемым для изготовления одежды.....	292
Гигиеническая характеристика материалов, используемых для изготовления одежды .....	297

Гигиенические требования к конструкции, покрою, тепловой способности, воздухопроницаемости одежды в зависимости от назначения.....	300
Изменение гигиенических свойств одежды в результате ее загрязнения.....	303
Гигиенические методы исследования материалов для одежды.....	304
Гигиенические требования, предъявляемые к обуви.....	305
Гигиенические требования, предъявляемые к производственной одежде и обуви.....	308
Список использованной литературы .....	311