

**Державний вищий навчальний заклад
«Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника»
Факультет фізичного виховання і спорту
Кафедра теорії та методики фізичної культури і спорту**

**ТЕРМІНОЛОГІЧНИЙ СЛОВНИК
З ГІГІЄНИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ
для студентів факультету фізичного виховання і спорту**

**Укладач: Султанова Ірина Дмитрівна, кандидат біологічних наук,
доцент кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту**

Івано-Франківськ-2012

PWC₁₇₀ – метод визначення фізичної працездатності людини шляхом знаходження величини потужності навантаження, при якій ЧСС= 170 уд/хв.

Абіотичні чинники — сукупність умов зовнішнього неорганічного середовища, що впливають на організм. Виділяють а. ч.: хімічні (хімічний і атмосфери, води, ґрунту, харчових продуктів) фізичні або кліматичні (температура, вологість, барометричний тиск, вітер, течія води, радіаційний режим), орографічні (характер рельєфу) та едафічні (ґрунтові).

Абсолютна вологість повітря— 1) кількісна характеристика вологості повітря (г/м³); 2) парціальний тиск водяної пари в повітрі, виражений в міліметрах ртутного стовпчика, мілібарах або паскалях.

Абсолютно смертельна доза — мінімальна доза речовини (отрути, чинника), що спричинює загибель усіх взятих у дослід тварин (100 %).

Адаптація — процес пристосування організму до умов існування (функціонування); в основі а. людини лежить вироблена в процесі її еволюційного розвитку сукупність функціональних і морфологічних змін, спрямованих на збереження сталості внутрішнього середовища.

Аерозоль — дисперсна система, що складається з дрібних твердих або рідких частинок та газового середовища, де зависли ці частинки.

Аерофільтр — біологічний фільтр для очищення стічних вод зі штучною аерацією шару фільтруючих матеріалів, що підвищує ефективність очисних споруд.

Аеротенк — резервуар для біологічного очищення стічних вод активним мулом, обладнаний пристроєм для аерації вмісту.

Азбестоз — пневмоконіоз, що розвивається внаслідок систематичного вдихання пилу азбесту.

Акліматизація — 1) складний соціально біологічний процес активного пристосування людини, тварин і рослин до нових незвичайних кліматогеографічних умов; 2) окремий випадок адаптації.

Акселерація — прискорення темпів росту та розвитку дітей і підлітків, а також досягнення статевої зрілості раніше порівняно з попередніми поколіннями в межах певного проміжку часу

Активність — фундаментальна якість живих організмів, що виражається в

їх здатності, переборюючи або використовуючи зовнішні фактори для реалізації своїх потреб, адекватно реагувати на чинники навколишнього середовища.

Актинометр — прилад для вимірювання інтенсивності випромінювання штучних джерел тепла або прямої сонячної радіації.

Алерген — 1) речовина антигенної або гаптогенної природи, здатна сенсibilізувати організм та спричинювати алергію; 2) препарат для діагностики та лікування алергічних захворювань, виготовлений з екзогенних а., як правило, не спричиняє сенсibilізації організму та алергічних реакцій під час застосування.

Алюмініоз — пневмоконіоз, що розвивається внаслідок систематичного вдихання пилу алюмінію та (або) його оксиду.

Аналізатор спектра шуму — прилад для виявлення спектральних характеристик звукових коливань, застосовується під час гігієнічних досліджень.

Анемометр — прилад для вимірювання швидкості руху повітря.

Анкетне опитування — спосіб отримання інформації за допомогою спеціальних запитань, зазначених на бланку встановленої форми.

Антициклон — зона підвищеного тиску в атмосфері з максимумом у центрі, при якому встановлюється переважно тиха, малохмарна погода.

Антракоз — 1) пневмоконіоз, що розвивається внаслідок систематичного вдихання кам'яновугільного пилу; 2) відкладення кам'яновугільного пилу в органах і тканинах.

Антропометричні підходи в діагностиці здоров'я - визначення ростових співвідношень, на підставі яких судять про здоров'я.

Антропометрія — сукупність методів і засобів вимірювання фізичної будови тіла людини.

Артезіанська свердловина — трубчастий колодязь, споруджений шляхом буріння ґрунту до глибоких напірних водоносних горизонтів; використовується як джерело водопостачання.

Артезіанські води — підземні води, які містяться між водонепроникними

породами і знаходяться під гідравлічним тиском.

Асенізація — спосіб очищення неканалізованих і частково каналізованих населених пунктів від рідких нечистот. Включає їх збирання, тимчасове зберігання, вивіз, знешкодження й утилізацію.

Атмосфера Землі — газова повітряна оболонка, що оточує Землю, залежно від розподілу температури та висоти над рівнем моря а. З. поділяється на тропосферу, стратосферу, мезосферу, термосферу і екзосферу. Термічний контраст а. З. зумовлює загальну циркуляцію атмосфери, яка впливає на погоду і клімат Землі.

Атмосферне повітря — суміш газів, яка утворює атмосферу Землі та містить (в об'ємних відсотках) азоту — 78,09; кисню — 20,95; інертних газів — 0,93; вуглекислого газу — 0,03.

Атмосферний тиск — тиск атмосфери на всі предмети та земну поверхню; середній атмосферний тиск на рівні моря становить 760 мм рт. ст.

Атмосферні води — сконденсовані водяні пари атмосфери, які випадають на поверхню Землі у вигляді дощу або снігу,

Аудіометр — прилад для дослідження порогів чутливості слухового аналізатора людини; складається зі звукового генератора з регульованими частотою і амплітудою коливань, а також телефонів повітряної та кісткової провідності.

Бактерицидність — здатність агентів фізичної, хімічної та біологічної природи спричинювати загибель бактерій.

Барокамера — герметична камера зі зниженим (вакуумна) або підвищеним (компресійна) тиском повітря.

Бентос — рослинні і тваринні організми, що живуть на дні і берегах водойм.

Білки — це органічні речовини, які служать основним пластичним матеріалом для побудови та оновлення клітин і тканин організму, беруть участь в утворенні ферментів, гормонів, антитіл.

Білкова недостатність — патологічний стан організму, який розвивається внаслідок нестатку білка в продуктах харчування.

Біоаккумуляція — процес поступового нагромадження пептидних речовин в організмі або окремих органах.

Біогенні елементи — хімічні елементи, які постійно входять до складу живих організмів і виконують певні біологічні функції. Найважливіші: O, C, H, N, P, S, Ca, F, Na, Cl. Б. є., що містяться в організмах у дуже малих концентраціях, називаються мікроелементами (Mg, Mn Zn, тощо).

Біогеохімічна провінція — територія, що характеризується підвищеним або зниженим вмістом одного або декількох хімічних елементів у ґрунті або воді, організмах, які мешкають на цій території, тваринах і рослинах; у межах б. п. у людини можуть спостерігатися певні ендемічні хвороби, безпосередньо пов'язані з недостатньою або надмірною концентрацією цих елементів, а також інфекційні хвороби, зумовлені особливостями формування біогеоценозів.

Біогеохімічні ендемії — певні ендемічні хвороби, безпосередньо пов'язані з недостатньою або надмірною концентрацією хімічних елементів у ґрунті або воді, а також в організмах, які мешкають на цій території, тваринах і рослинах, а також інфекційні хвороби, зумовлені особливостями формування біогеоценозів.

Біодеградація — процес розкладу хімічних речовин у навколишньому середовищі внаслідок дії біологічних систем; хімікати, які здатні до б., гірше зберігаються і накопичуються в навколишньому середовищі; мікроорганізми відіграють важливу роль у б.

Біодоза — мінімальна тривалість ультрафіолетового опромінення, яка спричиняє через 6—20 год після опромінювання слабке, але чітко окреслене почервоніння на поверхні шкіри під отворами біодозиметра . (син. еритемна доза).

Біодозиметр — прилад для визначення біодози ультрафіолетового опромінення, має вигляд непрозорої пластини з низкою отворів, які закриваються пересувною засувкою.

Біокліматологія — розділ біології, який вивчає вплив кліматогеографічних чинників на живі організми.

Біокосне середовище — фізичне, неживе (абіотичне) середовище.

Біокосні речовини — продукти розкладу і переробки гірських і осодових порід живими організмами (до них належать ґрунт і вода)

Біологічний ланцюг — природний спосіб пересування речовин у навколишньому середовищі, який веде до їх надходження в живі організми,

Біометеорологія — розділ метеорології, який вивчає вплив погоди на живі організми, в тому числі на організм людини,

Біоритм — автономний процес періодичного чергування коливань інтенсивності і характеру фізіологічних процесів і реакцій, що відбуваються в живих організмах; виникли як адаптаційна реакція у відповідь на ритмічні зміни чинників навколишнього середовища.

Біострома — найбільш діяльний шар живої речовини біосфери, у якому накопичена основна маса живих організмів (у тому числі відбувається діяльність людської популяції) і проходять найактивніші взаємодії між усіма екологічними компонентами.

Біосфера — частина атмосфери (до висоти 25 км), літосфери (до глибини 10 км) і гідросфери (до глибини 12 км) Землі, в якій існує (або була в минулому) діяльність живих організмів; речовини, які складають біосферу: а) жива — людина, тварини, мікроорганізми, рослини; б) біогенна органічного походження — фітогенна, яка складається в основному з рослинних залишків (кам'яне вугілля, торф, детрит, гумус) і зоогенна, яка складається із залишків тваринних організмів (крейда, вапняк та інші осадові породи); в) косна — гірські породи магматичного, неорганічного походження, які створюють земну кору; г) біокосна — продукти розпаду і переробки гірських і осадових порід живими організмами (до них відносять ґрунт і воду).

Біота — сукупність живих організмів (макро-, мезо-, мікрофлора і фауна) на поверхні земної кори, водного басейну і прилегло до земної поверхні шару атмосфери.

Біотермічні камери — споруди, призначені для знешкодження відходів біотермічними методами, обладнані пристроями для навантаження, розвантаження та аерації вмісту.

Біотичні чинники — сукупність чинників органічного світу (рослинний, тваринний світ, вплив людини тощо), які впливають на організм.

Біотрансформація — перетворення речовини в організмі внаслідок метаболізму.

Біоценоз — 1) сукупність (угруповання) живих істот (рослин, тварин,

мікроорганізмів), яка характеризується певним видовим складом істот, що в процесі еволюції пристосувались одна до одної, до тривалого стійкого існування; 2) сукупність живих істот, що населяють відносно однорідну за абіотичним середовищем територію (біотоп).

Бластомогенна дія— біологічний вплив різних чинників навколишнього середовища, що спричиняє утворення пухлин різних тканин.

Ботулізм — харчова токсикоінфекція, спричинена отруєнням токсином ботулізму.

Будівельні норми і правила — сукупність основних нормативних вимог і положень, що регламентують проектування і будівництво в усіх галузях народного господарства.

Вентиляція — регульований повітряний обмін у приміщеннях, сприятливий для здоров'я людини; сукупність технічних засобів, які забезпечують такий повітряний обмін.

Вентиляція комбінована — в., яка поєднує у межах одного приміщення загально-обмінну та місцеву вентиляції.

Вентиляція локалізована — механічна в., яка запобігає поширенню шкідливих речовин у межах приміщення, локалізуючи місце їх появи.

Вентиляція припливна — механічна в., яка здійснюється шляхом подання в приміщення чистого повітря з утворенням надлишкового тиску, за рахунок якого забруднене повітря виходить через нещільності огорожувальних конструкцій, дверей, вікон тощо.

Вентиляція припливна місцева — в., при якій чисте повітря надходить на певну ділянку приміщення або на певне робоче місце.

Вентиляція припливно-витяжна — механічна в., при якій подача чистого і відсмоктування забрудненого повітря здійснюються одночасно і узгоджені за об'ємом.

Вентиляція природна — в. приміщень, зумовлена проникненням повітря через нещільності в огорожувальних конструкціях, вікнах та дверях, внаслідок напору вітру і різниці температури повітря в середині та за межами приміщень.

Вентиляція місцева — в., при якій повітря відсмоктується з тих

ділянок приміщення, де воно найбільш забруднюється, тобто близьких до джерел, які виділяють шкідливі речовини.

Випромінювання видиме — оптичне випромінювання, яке займає в загальному електромагнітному спектрі ділянку з довжиною хвилі від 760 нм до 400 нм.

Виробничий мікроклімат — поняття, яке характеризується дією таких параметрів виробничого середовища, як температура, вологість, швидкість руху повітря, інфрачервоне випромінювання навколишніх поверхонь.

Висотна хвороба — патологічний стан, що виникає при значному та швидкому зниженні парціального тиску газів у вдихуваному повітрі; характеризується серцебиттям, задишкою, зниженням працездатності, порушенням зору, різними психічними розладами тощо.

Витяжна вентиляція — механічна в., здійснюється шляхом відсмоктування з приміщення забрудненого (використаного) повітря з утворенням розрідження, за рахунок якого чисте повітря надходить ззовні через припливні системи або нещільності в конструкціях, дверях, вікнах та вентиляційних отворах.

Вібраційна хвороба — професійне захворювання, що спричинюється тривалою дією вібрації, яка передається через руки або поверхню опори тіла, характеризується розвитком ангіотрофонеvroзу і супроводжується іншими порушеннями функцій органів і систем.

Вібрація — механічне коливання в техніці (машинах, механізмах, конструкціях тощо).

Відносна біологічна активність випромінювання — відношення поглинутої дози стандартного випромінювання (рентгенівські промені), що спричинює певний біологічний ефект, до поглинутої дози випромінювання, що спричинює такий самий біологічний ефект.

Відстійник — споруда для очищення рідин від завислих домішок шляхом їх осадження під дією сили маси.

Вітамінізація — 1) система заходів, спрямованих на підвищення споживання вітамінів групами населення; 2) збагачення вітамінами харчових продуктів і (або) готової їжі з метою підвищення їх біологічної цінності.

Водопостачання — сукупність заходів із забезпечення водою належної якості населення, промислових та інших споживачів.

Водопровід — мережа інженерних споруд для централізованого постачання водою, за допомогою якої здійснюють забір води з джерела водопостачання, її обробку, подачу до місця споживання і розподіл між споживачами.

Водяне опалення — штучний обігрів приміщень з використанням приладів, які нагріваються гарячою водою.

Вологість повітря — відношення насиченості водяної пари, що міститься в повітрі, до пружності насиченої пари при даній температурі.

Вологість повітря — вміст водяної пари у повітрі, один з головних метеорологічних чинників, які впливають на теплообмін людини.

Втома — стан тимчасового зниження функціональних можливостей організму внаслідок інтенсивної або тривалої діяльності.

Газоаналізатор — прилад для визначення концентрації компонентів газової суміші.

Газоочищення — очищення промислових газів від твердих, рідких, газоподібних домішок.

Геліобіологія — розділ біофізики, який вивчає вплив активності Сонця на земні організми.

Геліометеотропна реакція (син. метеотропна, метеоротропна, метеопатологічна реакція) — патологічна реакція організму хворої або ослабленої людини у відповідь на шкідливий вплив різких змін погоди; г. р. проявляється у вигляді: а) загальних симптомів погіршення стану геліометеочутливої людини — погіршення загального самопочуття, порушення сну, запаморочення, почуття тривоги, зниження працездатності, швидкої втомлюваності тощо; б) специфічних симптомів загострення хвороби — підвищення артеріального тиску, порушення мозкового кровообігу, головного болю при артеріальній гіпертензії, нападів стенокардії, інфарктів міокарда при хронічній ішемічній хворобі серця, «фантомного болю» при ампутованих кінцівках тощо.

Геліотропна хвороба — харчове отруєння, що спричинюється вживанням хліба, виготовленого із зерна з домішкою насіння бур'яну геліотропу.

Генетичні наслідки — виникнення спадкових змін в організмі у вигляді генних мутацій та хромосомних аберацій.

Геосистема — будь-який за рангом та принципом поділу територіальний підрозділ природного середовища, який розглядається як єдина система, що включає ділянку земної кори з притаманним їй рельєфом, поверхневі та підземні води, приземний шар атмосфери, ґрунти, а також тварин, рослин та мікроорганізми.

Геохімічна провінція — територія, яка характеризується підвищеним або зниженим вмістом у гірських породах, ґрунті та воді одного або декількох хімічних елементів, що може спричинити виникнення геохімічної ендемії.

Гігієна — наука, яка вивчає закономірності впливу (позитивного та негативного) чинників зовнішнього та навколишнього середовища, а також фізіологічної, побутової та виробничої діяльності людей на зовнішнє та навколишнє середовище (Є. Г. Гончарук, 1999); наука, яка вивчає закономірності впливу навколишнього середовища на організм людини і громадське здоров'я з метою обґрунтування гігієнічних нормативів, санітарних правил і заходів, реалізація яких забезпечить оптимальні умови для життєдіяльності, зміцнення здоров'я та запобігання захворюванням (Р. Д. Габович, 1983); «наука, яка вивчає вплив різноманітних факторів навколишнього середовища і виробничої діяльності на здоров'я людини, її працездатність, тривалість життя і розробляє практичні заходи, спрямовані на оздоровлення умов життя і праці людини» (Ф. Г. Кротков, 1977).

Гігієна дітей та підлітків — галузь г., що вивчає вплив чинників навколишнього середовища, умов навчання та виховання на організм дітей і підлітків та розробляє заходи, спрямовані на зміцнення їх здоров'я і забезпечення нормального розвитку.

Гігієна навколишнього середовища — галузь г., що вивчає закономірності взаємостосунків людини з різноманітними чинниками навколишнього середовища антропогенного та природного походження, а також з комплексом соціально обумовлених чинників та обґрунтовує загальні принципи і підходи до оцінки та оздоровлення умов життя.

Гігієна праці — галузь г., яка вивчає вплив трудових процесів і виробничого середовища на організм людини, розробляє гігієнічні нормативи і санітарні заходи, спрямовані на забезпечення сприятливих і здорових умов праці, профілактики професійної та загальної захворюваності.

Гігієна праці — система законодавчих актів, технічних, соціально-економічних, гігієнічних та організаційних заходів, що забезпечують безпеку, збереження здоров'я та працездатності людини в процесі праці.

Гігієна радіаційна — галузь г., яка вивчає вплив радіоактивних речовин і джерел іонізуючого випромінювання на організм працівників та на основі їх вивчення розробляє гігієнічні норми і вимоги з метою профілактики шкідливого впливу радіаційного чинника.

Гігієнічна експертиза — розгляд, вивчення експертом (спеціалістом) будь-яких матеріалів, документів, іншої інформації, що потребують спеціальних знань з метою визначення їх відповідності вимогам санітарних норм і правил (гігієнічних нормативів); комплексне вивчення проектів, державних і відомчих актів, інвестицій, господарських та інших об'єктів на відповідність їх завданням збереження здоров'я населення, запобігання можливому шкідливому впливу на нього чинників навколишнього середовища.

Гігієнічне виховання — сукупність заходів, спрямованих на прищеплювання населенню гігієнічних знань та навичок, виховання дбайливого ставлення до власного здоров'я і здоров'я оточуючих.

Гігієнічний норматив — мінімальна і (або) максимальна величина (рівень) кількісного показника, що характеризує фізичний, хімічний, біологічний чинник навколишнього середовища або будь-яке їх поєднання, комплекс, сукупність, що не справляє негативного впливу на здоров'я людини та її майбутніх поколінь.

Гігрометр — метеорологічний прилад для вимірювання відносної вологості повітря.

Гіпербарична оксигенація (син. барооксигенація, гіпербарооксигенотерапія, оксипаротерапія, оксигенобаротерапія) — метод кисневої терапії, яку проводять у барокамері при підвищеному тиску повітря зі збільшеним вмістом кисню.

Гіпервітамінози — загальна назва патологічних станів, які розвиваються внаслідок інтоксикації організму при надмірному надходженні вітамінів.

Гіпергідратація — споживання води у більшій кількості, ніж звичайно.

Гіподинамія — зменшення м'язових зусиль, які витрачаються для підтримання тіла в певному положенні, переміщення в просторі, фізичної роботи.

Гіпокінезія — зниження рівня рухової активності людини: виникає при іммобілізації, перебуванні в замкнених приміщеннях малого об'єму, мало-рухомому способі життя, в умовах зниженої гравітації та невагомості; пов'язана з відносним зменшенням енергетичних витрат на активне підтримання пози та переміщення предметів.

Гіпоксія (син. аноксія, кисневе голодування, киснева недостатність) — стан, що виникає внаслідок недостатнього постачання киснем тканин організму або порушення його утилізації в процесі біологічного окислення.

Гірська хвороба — патологічний стан, що виникає при підніманні на висоту більше як 3 тис. м над рівнем моря внаслідок дії на організм зниженого атмосферного тиску та парціального тиску кисню в легеневих альвеолах.

Гостра дія — найменша доза або концентрація речовини, що спричинює при одноразовій дії зміни біологічних показників на рівні цілісного організму, які виходять за межі фізіологічних пристосувальних реакцій.

Гранично допустима концентрація — максимальна кількість шкідливої речовини в одиниці об'єму або маси, яка при щоденній дії протягом необмеженого проміжку часу не спричиняє будь-яких патологічних змін в організмі і негативних спадкових змін у нащадків; служить умовною, еталонною, реперною (відрахунковою) величиною, яка визначена в лабораторних умовах; одиниця масштабу, від якої відміряють ступінь небезпеки забруднення об'єктів навколишнього середовища.

Грудний вік — вік від 1 міс до 1 року.

Девація — знезараження і (або) видалення отруйних газів із заражених об'єктів з метою запобігання ураженню людей

Дегідратація – втрата організмом води.

Дезактивація — усунення радіоактивних речовин з поверхні уражених об'єктів, яке здійснюється з метою зниження їх радіоактивності, запобігання радіоактивним ураженням.

Дезодорація — усунення або ослаблення неприємних запахів, поглинання або руйнування пахучих речовин, зупинення процесів їх перетворення (наприклад, гниття); має санітарне і естетичне значення

Деканцерогенізація — сукупність заходів, спрямованих на знищення

канцерогенних речовин з об'єктів навколишнього середовища

Декомпресійна хвороба — патологічний стан, що виникає внаслідок утворення в крові й тканинах бульбашок газу в умовах різкого зниження барометричного тиску; проявляється м'язово-суглобним болем і розладами гемодинаміки з ураженням периферичної і центральної нервової системи.

Демографія — наука, яка вивчає чисельність і структуру населення, а також процеси його переміщення та відтворення;

Денатурація навколишнього середовища — гігієнічна характеристика навколишнього середовища, яка визначається рівнями вмісту речовин, що надходять унаслідок діяльності людини і загрожують здоров'ю населення.

Дератизація — знищення гризунів, які небезпечні в епідемічному плані та спричиняють економічний збиток.

Державний санітарний нагляд — спостереження за дотриманням державними органами, місцевими органами самоврядування, підприємствами та становами, та іншими суб'єктами господарювання та громадян.

Десинхроноз — стан організму, зумовлений неузгодженням біологічних ритмів у зв'язку зі швидкою зміною часових поясів, роботою вночі, виникненням захворювань тощо.

Дефторування води — штучне зменшення вмісту сполук фтору в природній воді, наприклад, з метою запобігання виникненню в людей флюорозу.

Дехлорування води — видалення надлишку хлору з води після її знезараження великими дозами хлору.

Децибел — десята частина бела (дБ), виражає кількісну характеристику інтенсивності звуку по відношенню до порогової ($10 \sim 12 \text{ Вт/м}^2$ - $2 \times 10^{-5} \text{ Па}$).

Джерела водопостачання — природні води (відкрита водойма або місце залягання підземних вод), які використовуються для господарчого, питного, технічного та сільськогосподарського водопостачання.

Джерело іонізуючого випромінювання — об'єкт, що має здатність до іонізуючого випромінювання. До д. і. в. належать радіоактивні речовини,

рентгенівські трубки, ядерні реактори, прискорювачі заряджених часток, а також космічний простір.

Дими — аерозолі конденсації, які мають тверду дисперсну фазу.

Дисперсність пилу— ступінь роздрібнення пилу на частинки без зміни його хімічного складу; визначається шляхом мікроскопії просвітлених фільтрів над парами ацетону.

Діуретики – сечогінні речовини, що використовуються для зниження маси тіла (для досягнення відповідної вагової категорії).

Доза — кількість хімічного, фізичного, біологічного або психоемоційного чинника, що надійшла до організму, виражається у вагових, об'ємних або умовних одиницях.

Доза недіюча — доза, величина якої менша за порогову, тобто доза, що неспричиняє змін в організмі.

Дозиметричний контроль — комплекс заходів, що забезпечують вимірювання, реєстрацію та оцінку іонізуючих випромінювань.

Допустимий викид речовини в атмосферу — науково-технічний норматив, що встановлюється для кожного забруднювача та джерела, виконання якого забезпечує дотримання гранично допустимої концентрації на певній території населеного пункту з урахуванням викидів підприємств (фонове забруднення).

Допустимі залишкові кількості — верхня межа допустимого вмісту шкідливих речовин у харчових продуктах і питній воді.

Дошкільний вік — вік від 3 до 7 років.

Екологічна криза — критичний стан навколишнього середовища, що спричинений надмірним використанням основних природних ресурсів, хімічним забрудненням навколишнього середовища і загрожує існуванню людини.

Екологічні наслідки — стан навколишнього середовища, що загрожує існуванню людини, спричинений забрудненням природного середовища.

Екологія — біологічна наука про співвідношення рослинних і тваринних організмів та створених ними співтовариств між собою і з навколишнім середовищем.

Екосистема — це частина біосфери, яка має певний функціональний зв'язок між окремими організмами, які населяють абіотичне (біокостне) середовище біосфери.

Експертиза — висновок компетентних осіб (особи), які володіють спеціальними знаннями у відповідній галузі, дослідження спеціалістом (або групою спеціалістів) питання, що потребує спеціальних знань у будь-якій галузі науки з винесенням певних рекомендацій.

Електрофільтри — один із способів очищення запиленого повітряного середовища перед викидом в атмосферу; ґрунтується на здатності пилу, частинки якого мають позитивний або негативний заряд, переміщуватися в електричному полі.

Ембріотоксична дія — вплив хімічних сполук на зародок у перші місяці вагітності, починаючи із запліднення і закінчуючи формуванням ембріона.

Ендемічний зоб—хвороба, що характеризується гіпертрофією щитовидної залози у населення певних географічних районів; зумовлюється недостатністю йоду в навколишньому середовищі.

Ендемічні захворювання — захворювання, наявні в певній місцевості і зумовлені відповідними природними умовами (недостатня або надмірна кількість мікроелементів, особливості клімату й рослинності)

Енергетична цінність (калорійність) — показник енергетичної цінності їжі, що дорівнює кількості енергії (в калоріях, кілоджоулях), звільненої внаслідок окислення харчових речовин, що входять до її складу. е.ц.(к.) розраховується на раціон або на окремий продукт чи страву,

Енергетична цінність харчового раціону — сумарна кількість енергії, що звільнюється внаслідок окислення в організмі харчових речовин, які входять до складу харчового раціону, з урахуванням ступеня їх засвоєння.

Ерготизм — отруєння людини внаслідок вживання зернопродуктів, уражених ріжками (*Sclerotinia riggrigra*).

Еритема — гіперемія (почервоніння) шкіри.

Еритемна лампа— л. з ультрафіолетовим випромінюванням, що має еритемну дію.

Етіологічний чинник — причина, рушійна сила якого-небудь

патологічного процесу, що визначає його особливості, характер або окремі риси.

Забруднення — стан, за якого в об'єктах навколишнього середовища забруднювач міститься в кількостях, які перевищують ГДК і можуть справляти шкідливий вплив на здоров'я і умови проживання людини; забруднювач, який з достатньою вірогідністю може викликати відхилення в процесі взаємодії людини з навколишнім середовищем.

Забруднювач — будь-який природний або антропогенний фізичний агент, хімічна речовина або біологічний вид, які надходять у навколишнє середовище або виникають у ньому в кількостях, що перевищують звичний (допустимий) вміст, граничні природні коливання або середній природний фон.

Загальнообмінна вентиляція — в., яка регулює повітряний обмін у межах усього приміщення.

Загартування — це система гігієнічних заходів, спрямованих на підвищення резистентності організму до несприятливих впливів різних метеорологічних факторів (холоду, тепла, сонячної радіації, пониженого атмосферного тиску).

Закрите джерело — джерело іонізуючого випромінювання, будова якого виключає можливість надходження радіоактивних речовин у навколишнє середовище в розрахункових умовах застосування.

Заорювання — земельні ділянки ґрунтового знешкодження нечистот, що їх вивозять із неканалізованих населених місць; використовують із збільшеним навантаженням, у зв'язку з чим не допускається вирощування на них сільськогосподарських культур.

Запиленість — санітарний показник забруднення повітря, що виражається співвідношенням маси пилу до одиниці об'єму повітря (в мг/м³).

Запобіжний (син.: д. с. н. попереджувальний) — нагляд, що проводиться під час проектування, будівництва нових об'єктів промислового, житлово-комунального та культурно-побутового призначення, під час їх реконструкції та зміни технологічного процесу, а також контролю за відповідністю продуктів харчування і промислових виробів санітарним нормам і вимогам.

Засоби індивідуального захисту — засоби індивідуального використання

для запобігання впливу на робітника небезпечного і шкідливого виробничого чинника.

Захворюваність — показник поширеності хвороб серед населення в цілому або в окремих групах.

Звук — коливання частинок пружного середовища (повітря, води), що поширюється у вигляді хвиль і сприймається органами слуху.

Звукоізоляція — створення перепони на шляху поширення шуму.

Здоров'я — це такий психофізіологічний стан людини, який характеризується не тільки відсутністю патологічно змінених окремих органів і систем, але і такими функціональними резервами організму людини, які є достатні для її ефективної біологічної і соціальної адаптації та збереження високої фізичної і розумової працездатності.

Здоров'я — стан повного фізичного, душевного й соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороби або фізичних дефектів.

Знезалізнювання — різновид очищення, що полягає у звільненні води від надмірного вмісту заліза.

Знезараження води — знищення збудників інфекційних хвороб у воді.

Знешкодження — штучне або природне видалення з об'єктів навколишнього середовища речовин, шкідливих для здоров'я людей, або перетворення цих речовин на менш небезпечні.

Зовнішнє опромінення — спричинюється джерелами іонізуючого випромінювання, які знаходяться за межами об'єкта, що піддається опроміненню.

Зона зрошення — земельні ділянки для ґрунтового знешкодження стічних вод; одноразово використовуються під посів сільськогосподарських культур.

Зона комфорту (син. зона теплового комфорту) — діапазон метеорологічних умов (поєднання температури, вологості, руху повітря та теплового випромінювання), в межах якого спостерігаються оптимальні терморегуляція і тепловідчуття.

Зона обмежень — частина зони санітарної охорони джерела

водопостачання, що розташована за межами зони суворого режиму і охоплює територію, підземний або поверхневий стік, з яких може впливати на якість води джерела.

Зона спостереження — частина зони санітарної охорони джерела водопостачання, що включає всю територію водозабірної басейну водою вище від місця водозабору; досліджувана територія, що характеризується ідентичними умовами побуту й діяльності населення, а також подібною спрямованістю, поширеністю та інтенсивністю впливу досліджуваних етіологічних чинників навколишнього середовища, обмежена необхідною чисельністю контингентів спостереження.

Зона суворого режиму — обгороджена частина зони санітарної охорони джерела питного водокористування, в межах якої забороняється проживання людей і діяльність, що може спричинити забруднення території; охоплює ділянку, де розташовані водозабори та головні водопровідні споруди.

Зона фільтрації — земельні ділянки для ґрунтового знешкодження стічних вод у кількості, яка виключає можливість вирощування на них сільськогосподарських культур.

Зорова адаптація — властивість ока пристосовуватися до різних рівнів яскравості за рахунок зміни своєї зорової чутливості; розрізняють, адаптацію до темноти (темнова адаптація) і до світла (світлова адаптація).

Зорова працездатність — здатність виконувати зорову роботу певної інтенсивності й складності.

Інтоксикація — патологічний стан, зумовлений загальною дією на організм токсичних речовин ендogenousного або екзогенного походження.

Інфразвук — механічні коливання, що поширюються в пружному середовищі з частотою менше за 20 Гц.

Інфрачервоне випромінювання — довгохвильове електромагнітне випромінювання з довжиною хвиль від 760 нм до 1 мм.

Іонізуюче випромінювання — потоки частинок і квантів електромагнітного випромінювання, проходження яких через речовини призводить до іонізації та збудження атомів або молекул середовища.

Їжа — сукупність харчових продуктів, придатних для безпосереднього

вживання.

Канали вентиляційні (повітроводи) — пристрої, призначені для подавання або відсмоктування повітря в приміщеннях.

Каналізація — комплекс санітарно-технічних споруд, призначених для збирання та відведення стічних вод за межі населених місць.

Канцероген — речовина, здатна спричинювати розвиток пухлин.

Кататермометр — прилад для оцінки охолоджувальної здатності повітря; вимірювання ґрунтується на принципі термометрії.

Кесони — споруди, які зводяться під час будівництва мостів, тунелів, інших об'єктів, щоб запобігти проникненню води при спорудженні; к. використовують за допомогою створення надмірного тиску.

Кесонна хвороба — декомпресійна хвороба, що виникає при швидких підйомах на поверхню з великих водних глибин або інших середовищ (кесони) з надмірним тиском.

Кисломолочні продукти — харчові продукти, що утворюються внаслідок молочнокислого бродіння.

Кіфоз – природній грудний вигин хребта з випуклістю назад.

Кіфотичний хребет - характеризується сильно вираженими шийною і поперековою кривизною.

Клімат — багаторічний режим погод, що закономірно повторюється, властивий певній місцевості.

Кліматологія медична — розділ біокліматології, який вивчає вплив клімату і його окремих чинників на організм людини з метою їх лікувально-профілактичного використання та запобігання можливому патогенному їх впливу

Коагулювання — метод попереднього освітлення та знезараження води в процесі її очищення, заснований на додаванні речовин, що перетворюються у воді на пластівці, які адсорбують гідрозолі, мінеральні домішки та деякі розчинені речовини і випадають в осад.

Коефіцієнт відбивання — відсоткове співвідношення відбитого

Коефіцієнт зношування білка – це кількість білка, що розпалась в організмі при вживанні безбілкової їжі (в середньому для дорослої людини масою 70 кг ця величина становить 13-30 г на добу).

Коефіцієнт природної освітленості — співвідношення природної освітленості (у %), утвореної в певній точці горизонтальної поверхні всередині приміщення світлом, яке пройшло через незаповнений світловий проріз і походить від рівномірно яскравого неба, до освітленості (в той же момент) під відкритим небом.

Колі-індекс — кількість лактозопозитивних кишкових паличок, яку знаходять у певному об'ємі досліджуваного об'єкта (для води в 1000 мл, для продуктів і ґрунту — в 1 г); показник фекального забруднення води, ґрунту.

Колі-титр — мінімальна кількість матеріалу (води, ґрунту), що містить кишкову паличку; показник фекального забруднення досліджуваного середовища.

Колодязь трубчастий — споруда у вигляді вертикальної труби з насосом, призначена для забору води з підземних джерел.

Комбінована дія — вплив, при якому з одного середовища в організм людини надходить кілька забруднень; сумісна дія двох або кількох чинників однієї природи (кількох отрут, шуму та вібрації, шуму й перегрівного мікроклімату тощо).

Комбіноване освітлення — одночасне використання загального та місцевого штучного о.

Компенсація дії хімічних речовин (псевдоадаптація) — пристосування організму до змін умов навколишнього середовища, зумовлене виникненням напруження в біохімічних та фізіологічних системах, які перевищують межі звичайних можливостей.

Комплексна дія — така дія, при якій одна й та сама речовина надходить в організм людини з різних середовищ біосфери; одночасна дія хімічної речовини, що надходить в організм кількома шляхами з різних об'єктів навколишнього середовища.

Комплексне гігієнічне нормування шкідливих речовин — одночасне гігієнічне нормування вмісту шкідливих речовин у продуктах харчування,

воді, ґрунті та атмосферному повітрі; ґрунтується на експериментальному визначенні максимально допустимої дози для тварин, допустимої дози для людини та встановленні співвідношення кількості шкідливих речовин, що потрапляють в організм з різних середовищ.

Компостування — спосіб знешкодження побутових та сільськогосподарських відходів шляхом перемішування з вологомісткими й газопоглинаючими матеріалами.

комунальна гігієна — галузь г., що вивчає вплив на людину навколишнього середовища в умовах населених місць і розробляє основні гігієнічні та санітарні нормативи для забезпечення найсприятливіших умов життя.

Комфорт тепловий — сукупність сприятливих умов навколишнього середовища, за яких теплообмін людини знаходиться в стані найменшої напруги.

Кондиціонер — апарат для кондиціювання повітря.

Кондиціювання повітря — створення та автоматичне підтримання в закритих приміщеннях або транспортних засобах заданих параметрів повітряного середовища, оптимальних для перебування людей, виконання певних технологічних процесів, збереження певних експонатів та предметів.

Консервування — загальна назва методів впливу фізичних або хімічних чинників на будь-які об'єкти з метою їх тривалого зберігання (наприклад, к. крові, плазми, органів і тканин для трансплантації, к. продуктів).

Контрастна чутливість — здатність ока розрізняти мінімальну різницю яскравості об'єкта, який розглядають, і фону.

Концентрація абсолютно смертельна — найменша к. шкідливої речовини (отрути) в об'єктах навколишнього середовища, що спричинює загибель усіх піддослідних тварин певного виду.

Концентрування речовин у біологічних ланцюгах — здатність деяких речовин підвищувати свою концентрацію в харчових екологічних ланцюгах.

Критичний орган — орган людини, найбільш чутливий до радіаційного ураження, пошкодження якого відіграє основну роль у розвитку променевого ураження.

Кумуляція — явище накопичення (сумації) повторних доз (концентрацій) шкідливих хімічних речовин, при якому наступна доза (концентрація) надходить в організм раніше, ніж закінчується дія попередньої; накопичення біологічно активної речовини або ефекту, що нею спричинюється, при повторній дії ліків та отрут.

Кут отвору — один із показників при гігієнічній оцінці природного освітлення приміщень; к. о. дає уяву про величину небесного склепіння, яке безпосередньо освітлює досліджуване місце в приміщенні; к. о. має бути не менше ніж 5° .

Кут падіння — один із показників гігієнічної оцінки природного освітлення приміщень; показує, під яким кутом промені світла падають на певну горизонтальну поверхню; к. п. має бути не менше ніж 27° .

Лампа бактерицидна — лампа короткохвильового ультрафіолетового випромінювання, що має бактерицидну активність.

Лімітуюча ознака шкідливості — один із показників шкідливості хімічних забруднювачів атмосферного повітря, води, ґрунту або продуктів, що визначає переважний негативний вплив і характеризується найменшою величиною ефективної (неефективної) концентрації або дози.

Лордоз – шийний фізіологічний вигин хребта, який направлений опуклістю вперед.

Лордотичний хребет - характеризується незначною шийною кривизною і сильно вираженою поперековою.

Люксметр — портативний фотометричний прилад, призначений для вимірювання освітлення під час гігієнічних досліджень.

Максимально допустиме навантаження — максимальна інтенсивність сукупності чинників навколишнього середовища, яка прямо або опосередковано шкідливо не впливає на організм людини і її потомство і не погіршує санітарних умов життя.

Максимально допустимий рівень — максимальна кількість шкідливої речовини в одиниці маси продукту, яка при щоденному фізіологічному споживанні протягом необмеженого часу не спричиняє яких-небудь патологічних змін в організмі та спадкових захворювань у нащадків.

Медичне прогнозування погоди — медична інтерпретація синоптичних

прогнозів, що виражається у передбаченні впливу на людину погоди, яка очікується.

Мезосапроби — організми, що живуть у водоймах із помірним вмістом органічних речовин.

Меркуріалізм — отруєння металічною ртуттю або її сполуками, характеризується переважними змінами в органах і системах, через які отрута надходить і видаляється з організму (органи дихання, травний канал, нирки); у важких випадках уражується ЦНС аж до розвитку енцефалопатії.

Метгемоглобін — похідний гемоглобіну, не здатний переносити кисень.

Метгемоглобіноутворювачі — загальна назва хімічних речовин, що, потрапляючи в організм, спричинюють перетворення гемоглобіну в метгемоглобін.

Метеолабільність (син. геліометеотропність, метеотропність, метеочутливість) — підвищена чутливість організму до зміни погоди; спостерігається переважно в осіб з хронічними захворюваннями, перевтомою або ослаблених; проявляється у вигляді геліометеотропних реакцій.

Метеопатологічна (геліометеотропна) реакція — патологічна реакція будь-якої функціональної системи організму, що спричинена зміною певних метеорологічних чинників або погоди в цілому за умов звичайного клімату.

Метеорологічні елементи — загальна назва характеристик стану атмосфери та атмосферних процесів: температура, тиск, вологість повітря, вітер, хмарність, опади, грози тощо, а також тривалості сонячного сяяння, температури та стану ґрунту, висоти та стану снігового покриву тощо.

Метеорологія медична — розділ біокліматології, що вивчає вплив погоди та окремих її чинників на організм людини з метою лікувально-профілактичного використання або запобігання їх можливій патогенній дії.

механічна — в., яка здійснюється за допомогою механічних спонукачів руху повітря.

Міжпластові води — підземні води, що залягають між водонепроникними породами і перебувають під гідравлічним тиском.

Мікотоксикози — загальна назва хвороб, зумовлених надходженням

мікотоксинів у організм людини.

Мікробне число — кількісний показник бактеріального забруднення навколишнього середовища, який становить число колоній, що виростили на м'ясопептонному агарі.

Мікроклімат — клімат внутрішнього середовища приміщення, що визначається температурою, вологістю, швидкістю руху повітря, а також температурою зовнішніх поверхонь (радіаційною температурою).

МСК — максимальне споживання кисню людиною, визначають при ступінчасто зростаючому велоергометричному навантаженні, дозволяє судити про фізичну працездатність, а відповідно і резерв здоров'я.

Мутагени — загальна назва фізичних, хімічних і біологічних чинників навколишнього середовища, здатних спричинити генні та хромосомні мутації.

Навколишнє середовище — середовище життєдіяльності людини, що включає природні і соціальні компоненти, в тому числі умови праці, побуту, навчання, виховання та інші елементи, які впливають або можуть впливати на здоров'я населення.

Населений пункт — населене місце (поселення), первинна одиниця розселення людей у межах однієї забудованої земельної ділянки (місто, селище міського типу, село).

Населення — сукупність людей, що мешкають у межах території відповідного адміністративного або економічно-географічного розподілу і здатні самовідновлювати чисельність. Виділяють такі категорії населення: наявне, постійне, розрахункове та юридичне.

Науково-технічний прогрес — взаємопов'язаний, поступальний розвиток науки й техніки, основа соціального прогресу.

Небезпечний виробничий фактор — виробничий фактор, вплив якого призводить до травми або захворювання працівника.

Неповноцінні білки — білки, в яких відсутня одна або кілька незамінних амінокислот (валін, лейцин, ізолейцин, метіонін, лізин, триптофан, треонін, фенілаланін, аргінін, та гістидин).

Неспецифічний ефект загартування - проявляється в оздоровчому

впливі на організм.

Нітрифікація — перетворення амонійних солей ґрунту на нітрати, яке здійснюється нітрифікуючими бактеріями.

Ноосфера — глобальна оболонка планети, куди у пік науково-технічної революції поширюється діяльність людини або наслідки її розумової діяльності (стратосфера, космічний простір, глибокі шари літосфери).

Норми радіаційної безпеки — документ, що регламентує роботу з джерелами іонізуючого випромінювання та захист від них.

Озонування — штучне збагачення повітря приміщень та питної води озonom з метою знезараження.

Октава — діапазон частот звуку, в якому верхня межа вдвічі більша, ніж нижня.

Опалювальні прилади — прилади, за допомогою яких здійснюється обігрівання приміщень.

Опріснення — обробка мінералізованої води з метою доведення вмісту солей у ній до величин, при яких вода стає придатною для пиття та господарчого використання.

Опромінення внутрішнє — опромінення, при якому джерелом випромінювання є речовина, що потрапила в організм з повітрям, їжею, водою тощо або штучно.

Опромінювач бактерицидний — апарат для впливу на об'єкт світловим і (або) тепловим випромінюванням; різні види о. б. застосовуються з лікувальною і профілактичною метою. О. б. для знезараження повітря в приміщеннях (головним чином в медичних і дитячих закладах) використовує короткохвильове ультрафіолетове випромінювання з довжиною хвилі 253,7 нм, джерелом якого є газорозрядна лампа низького тиску (бактерицидна лампа — ЛБ).

Органолептичні властивості — властивості об'єктів навколишнього середовища, що безпосередньо сприймаються органами чуття людини. Сукупність показників якості води або харчових продуктів, страв, що сприймаються рецепторами людини: запах, присмак, колір, забарвленість, каламутність, наявність плівки або піни на поверхні тощо.

Орієнтовний безпечний рівень впливу — тимчасовий орієнтовний гігієнічний норматив вмісту шкідливих речовин в атмосферному повітрі і повітрі робочої зони; визначається за допомогою розрахункових та експрес-експериментальних методів прогнозування токсичності за параметрами гострої токсичності і фізико-хімічними показниками на основі кореляційно-регресійної залежності, а також шляхом інтер- та екстраполяції в рядах близьких за структурою хімічних сполук.

Освітленість — поверхнева щільність світлового потоку на освітлюваній поверхні, що дорівнює відношенню світлового потоку до площі освітлюваної поверхні; вимірюється в люксах; нормується відповідно до характеру зорової роботи, яка виконується.

Освітлення — використання променистої енергії, що спричинює світлове

Освітлювач еритемний — апарат для впливу на об'єкт світловим і (або) тепловим випромінюванням; різні види о. еритемних застосовуються з лікувальною і профілактичною метою. О. еритемний для дії на поверхню шкіри або слизових оболонок людини використовує довгохвильове ультрафіолетове випромінювання з довжиною хвилі 285—400 нм, джерелом якого служить ртутна лампа низького тиску (еритемна лампа — ЛЕ).

Отруєння — захворювання, зумовлені вживанням в їжу отруйних речовин (отруйні рослини, гриби, бактеріальні токсини, хімічні сполуки); розрізняють х. о. немікробної, мікробної та нез'ясованої етіології.

Отруєння немікробні — спричинюються харчовими продуктами, що містять токсичні речовини.

Охорона атмосферного повітря — комплекс організаційно-адміністративних, законодавчих, наукових, планувальних, технологічних і санітарно-технічних заходів, спрямованих на охорону здоров'я населення, його захист від шкідливого впливу хімічних, механічних, фізичних і біологічних забруднювачів атмосферного повітря.

Охорона навколишнього середовища — система законодавчих актів, державних і громадських заходів, спрямованих на раціональне природокористування, збереження та відтворення природних ресурсів в інтересах захисту здоров'я сучасних та майбутніх поколінь людей на Землі.

Очищення населених місць — система заходів щодо збирання, зберігання, транспортування, видалення з населених місць та знешкодження

відходів.

Пастеризація — метод знезараження органічних рідин шляхом знищення вегетативних форм мікроорганізмів при нагріванні до температури близько (нижче) 100 °С.

Перевтома — стан організму, що характеризується функціональними порушеннями внаслідок надмірної одноразової роботи або поступового накопичення втоми протягом подальших періодів роботи.

Перехлорування — спосіб хлорування води, при якому свідомо вводиться надмірна доза хлору (в 5—10 разів більше хлорпотреби); застосовується у випадках значного забруднення води, наявності в ній сторонніх присмаків і запахів, а також при скорочених термінах обробки; потребує подальшого дехлорування.

Період напіврозкладу радіонукліда — проміжок часу, протягом якого число ядер радіонукліда внаслідок самовільного розкладу зменшується удвічі.

Пестициди — хімічні речовини, які використовуються для захисту рослин від хвороб, знищення шкідників, а також для боротьби з носіями захворювань людей і тварин; більшість п. токсичні для людини, їх застосування суворо регламентоване.

Пилова патологія — група професійних захворювань (пневмоконіози, бронхіти, захворювання верхніх дихальних шляхів), спричинених дією пилу.

Підземні води — води, що містяться в товщі гірських порід верхньої частини земної кори в рідкому, твердому та пароподібному стані

Плоскостопість - деформація, яка полягає в частковому або повному опущенні повздовжнього або поперечного (іноді обох) склепінь стопи.

Повітряне опалення — технічна система, що використовує опалення теплим повітрям, яке надходить в обігріване приміщення від повітрянагрівача з метою підтримання певної температури.

Повітряний куб— санітарний показник повітряного середовища в приміщенні, виражений об'ємом у кубічних метрах, який припадає на 1 людину

Повноцінні білки - містять всі незамінні амінокислоти, які не синтезуються в організмі.

Поглинута доза — кількісна характеристика будь-якого іонізуючого випромінювання, яка характеризує його взаємодію із середовищем; кількість енергії будь-якого іонізуючого випромінювання, поглинутого одиницею маси опромінюваного середовища; одиниці поглинутої дози: системна — Грей, позасистемна — рад; поглинута доза приладами не вимірюється, її визначають розрахунками.

Погода — стан приземного шару атмосфери у певній місцевості в конкретний момент або за відносно стислий проміжок часу (година, доба, тиждень), зумовлений фізичними процесами, що виникають під час взаємодії з космосом і землею поверхнею; характеризується геліогеофізичними, метеорологічними, синоптичними та електричними явищами, хімічними показниками тощо.

Подвійне хлорування— хлорування, при якому хлор додають у воду двічі: перед

Поєднана дія — дія, за якої на організм людини впливають одночасно два або більше чинників різної природи; сумісна дія кількох чинників різного походження (наприклад, хімічних і фізичних).

Поля асенізації — земельні ділянки для ґрунтового знешкодження відходів, що їх вивозять із неканалізованих населених місць; використовуються в подальшому для вирощування сільськогосподарських культур.

Пом'якшення — зменшення твердості води шляхом повного або часткового видалення іонів кальцію і магнію.

Популяція — частина населення в межах конкретної території, виділена на основі найбільш характерних для її життєдіяльності соціально-економічних, екологічних чинників, демографічних характеристик, способу життя, цінносних орієнтацій, традицій та інших ознак, що об'єднують її як єдине ціле з притаманними їй загальногруповими процесами формування рівня здоров'я.

Поріг специфічної (вибіркової) дії— мінімальна доза (концентрація) речовини в об'єкті навколишнього середовища, яка викликає зміни біологічних функцій окремих органів і систем організму, що виходять за межі пристосувальних фізіологічних реакцій.

Поріг чутності — інтенсивність звуку, яка сприймається вухом і залежить від частоти звуку та індивідуальних особливостей людей; в області частот близько 11 кГц становить $10 \sim 10^{-11}$ Вт/см².

Постава – це звичне положення тіла людини під час ходьби, стояння, сидіння або роботи.

Працездатність — здатність організму до активної діяльності в заданому режимі.

Праця — діяльність людини, спрямована на видозміни та пристосування предметів природи для задоволення своїх потреб.

Природна радіоактивність — радіоактивність, зумовлена наявністю в земній корі, ґрунті, повітрі, воді, рослинних і тваринних організмах радіоактивних ізотопів природного походження.

Природний радіоактивний фон — доза опромінення, що створюється всіма природними джерелами випромінювання в місцях проживання населення. Дози опромінення, створені штучними джерелами (за винятком медичних обстежень), враховуються окремо і нормуються.

Прозорість води — показник якості води, виражений граничною товщиною її шару, що допускає можливість читання через нього стандартного шрифту (шрифт Скелена).

Променева хвороба — захворювання, яке виникає внаслідок впливу на організм іонізуючого випромінювання в дозах, що перевищують гранично допустимі.

Промислові отрути — речовини, що зустрічаються в процесі трудової діяльності людини як вихідні, проміжні, побічні та кінцеві продукти у вигляді газу, пари або рідини, а також пилу, диму або туману та справляють шкідливий вплив на працівників у разі порушення правил техніки безпеки і гігієни праці, проникаючи в організм у кількості, що не відповідає його спадковим та набутим властивостям.

Професійна орієнтація — сукупність заходів, спрямованих на підготовку молоді до раціонального вибору професії, що найбільш відповідає індивідуальним анатомо-фізіологічним і психологічним особливостям людини, стану її здоров'я, схильностям і навичкам, з урахуванням потреб у кадрах.

Професійний відбір — сукупність заходів, що мають за мету відбір

найбільш придатних кандидатів для виконання певного виду трудової діяльності за анатомо-фізіологічними і психологічними особливостями, а також за станом здоров'я.

Професійні захворювання — захворювання, спричинені негативним впливом на працівників шкідливих умов праці.

Профілактика — система заходів, спрямованих на запобігання захворюванням, збереження та зміцнення здоров'я і збільшення тривалості життя людини; система соціальних, гігієнічних, виховних і лікувально-профілактичних заходів, спрямованих на запобігання захворюванням шляхом усунення причин і умов, що їх спричинюють, а також підвищення опірності організму до шкідливого впливу чинників навколишнього середовища.

Профілактична доза ультрафіолетового опромінення — доза, достатня для профілактики гіпо- і авітамінозу D, порушень фосфорного і кальцієвого обміну та інших наслідків світлового голодування.

Психрометр — прилад для вимірювання вологості і температури повітря за показанням двох термометрів — сухого та вологого.

Радіочутливість — чутливість біологічних об'єктів до іонізуючого випромінювання.

Раціональне харчування — правильно організоване і своєчасне забезпечення організму поживною і смачною їжею, що містить оптимальні кількості різноманітних поживних речовин, необхідних для підтримання життя, росту і розвитку організму, зміцнення здоров'я та підвищення працездатності людини.

Регідратація – відновлення запасів води в організмі.

Режим харчування — кількісна та якісна характеристика харчування, що включає кратність прийомів їжі, години прийому їжі, певні інтервали між прийомами їжі та розподіл її стосовно окремих прийомів за енергетичною цінністю й хімічним складом.

Режим праці — система, що поєднує періоди праці й відпочинку і визначає їх тривалість, зміст і порядок чергування; розрізняють р. п. внутрішньо-змінний, робочий, тижневий, річний тощо.

Рівень звуку— кількісний гігієнічний норматив безпечного рівня дії

звуків (шуму); р. з. дорівнює відношенню фактично створюваного звукового тиску до тиску, який прийнято за одиницю порівняння. Такою одиницею вважають мінімальний тиск, який сприймає людина як звук при частоті 1000 Гц, тобто 2×10^{-5} Н/м² (слуховий поріг); відносна одиниця р. з. — бел (Б) або децибел (дБ).

Робоча зона — простір заввишки 2 м над рівнем підлоги або майданчика, де розміщуються місця постійного або тимчасового перебування працівників.

Роза вітрів — векторна діаграма, яка характеризує повторюваність вітру в конкретній місцевості за даними багаторічних спостережень.

Сальмонельози — гострі кишкові інфекції людини і тварин, що спричинюються сальмонелами.

Самоочищення атмосфери — здатність атмосфери очищатися від забруднювачів шляхом природних процесів розбавлення, осадження та вимивання атмосферними опадами.

Самоочищення водойм — здатність води очищатися внаслідок природних біологічних і фізико-хімічних процесів трансформації органічних і неорганічних речовин.

Самоочищення ґрунту — природний процес, який відбувається в ґрунті внаслідок дії природних чинників (біологічних, фізичних, хімічних), що сприяють відновленню екологічної рівноваги і звільненню об'єктів навколишнього середовища від забруднення.

Санітарія — практичне втілення розроблених гігієнічною наукою нормативів, санітарних правил та рекомендацій, що забезпечують оптимізацію умов виховання та навчання, побуту та праці, відпочинку та харчування людей з метою збереження та зміцнення здоров'я; термін, який вживається для позначення галузі охорони здоров'я, зміст якої — розробка і проведення практичних санітарно-гігієнічних і протиепідемічних заходів; науковою розробкою цих заходів займається наука гігієна, організацією і впровадженням розроблених санітарно-гігієнічних і протиепідемічних заходів — санітарно-епідеміологічна служба.

Санітарна експертиза — вивчення лікарем-гігієністом певного документа (проекта, технологічного регламента) з метою визначення його відповідності санітарному законодавству.

Санітарне законодавство — сукупність законів і підзаконних правових актів, постанов, розпоряджень, інструкцій, нормативів, виданих органами державної влади, головним державним санітарним лікарем України або органами місцевого самоврядування з питань забезпечення санітарного та епідемічного благополуччя, що обов'язкові для загального виконання.

Санітарний режим водних об'єктів — сукупність процесів самоочищення водних об'єктів від органічних забруднювачів, що здійснюється за рахунок хімічних і біохімічних перетворень і зумовлене життєдіяльністю й одної екосистеми.

Санітарно-епідеміологічна служба — система установ і закладів МОЗ України та інших відомств, що здійснюють санітарний нагляд, в також проведення санітарно-профілактичних і протиепідемічних заходів, спрямованих на захист здоров'я населення від впливу шкідливих чинників навколишнього середовища, локалізацію і запобігання забрудненню довкілля, зниження інфекційної захворюваності, поліпшення санітарних умов праці й побуту, проведення гігієнічних та епідеміологічних досліджень і експертиз; включає санітарно-епідеміологічні, дезінфекційні та протичумні станції, центри здоров'я (здорового способу життя), профільні кафедри та науково-дослідні заклади гігієнічного, епідеміологічного профілю.

Санітарно-захисна зона — територія, утворена між промисловими підприємствами і районом проживання населення для захисту його здоров'я; забезпечує простір для безпечного розсіювання шкідливих промислових викидів так, щоб їх концентрація відповідала гігієнічним нормативам; у с.-з. з. не можуть розміщуватися будинки, клуби, магазини, центри відпочинку тощо; сама зона має бути озеленена.

Сапробіонти (сапроби) — організми, пристосовані до мешкання у водоймах, забруднених органічними речовинами.

Світловий коефіцієнт — відношення заскленої площі вікон до площі підлоги.

Селітебна зона — зона, призначена для забудови; частіше території населеного пункту, зайнята житловими будівлями, зеленими насадженнями, спортивними спорудами, місцями короткочасного відпочинку населення, а також призначена для їх розміщення в майбутньому.

Сидероз — пневмоконіоз, що розвивається внаслідок систематичного вдихання пилу заліза і (або) його сполук.

Силікатоз — загальна назва пневмоконіозів, зумовлених систематичним вдиханням пилу силікатів

Силікоз - пневмоконіоз, який виникає внаслідок систематичного вдихання пилу, що містить вільний діоксид кремнію у високих концентраціях.

Сколіоз – бічне викривлення хребта, поділяється на лівобічний, правобічний і двобічний.

Смертність дитяча — статистичний (демографічний) показник, який визначається кількістю смертних випадків на 10 000 дитячого населення.

Смог — аерозоль, суміш диму, туману та пилу; утворюється в атмосфері промислових міст із частинок сажі, попелу, продуктів сухої перегонки нафти тощо у вологій атмосфері, містить також краплинки рідини; може спричинювати загострення хвороб органів дихання і кровообігу.

Соматичне здоров'я – фізичне (тілесне) здоров'я людини.

Соматометричні ознаки фізичного розвитку - довжина тіла й окремих його частин, маса, діаметри, обводи.

Соматоскопічні ознаки фізичного розвитку – ознаки, які оцінюють під час огляду (стан кістково-м'язового апарату, шкірних покривів, слизових, ступінь жировідкладення, форма грудної клітки, хребта, ніг, стоп, поява молочних зубів і заміна їх на постійні, ступінь статевого розвитку) ознаками.

Соматотип – тип тілобудови.

Сонячна радіація — електромагнітне і корпускулярне випромінювання Сонця; електромагнітне випромінювання Сонця охоплює діапазон хвиль довжиною від радіохвиль до у-випромінювання; його енергетичні максимуми припадають на видиму частину спектра; корпускулярна складова сонячної радіації утворена головним чином протонами, електронами тощо.

Соціальна гігієна — наука про здоров'я суспільства й охорону здоров'я, про соціальні проблеми медицини й охорони здоров'я, вивчає стан і динаміку здоров'я окремих груп, оздоровчий і негативний вплив соціальних чинників на здоров'я населення; розробляє рекомендації для здійснення заходів із виявлення і запобігання впливу шкідливих для здоров'я населен-

ня соціальних чинників.

Спектр шуму — характеризує розподіл енергії у всьому діапазоні частот; за характером спектра розрізняють: 1) широкосмуговий з безперервним спектром більшим, ніж одна октава; 2) тональний, коли рівень енергії знаходиться переважно у вузькому діапазоні частот, що не перевищує однієї октави.

Специфічний ефект загартування - підвищення стійкості організму до впливу певних метеорологічних факторів під впливом загартовуючих процедур.

Стерилізація — повне знищення мікроорганізмів та їхніх спор у різних речовинах і предметах; застосовують для обробки харчових продуктів, хірургічних інструментів, перев'язувальних матеріалів тощо.

Стійкість ясного бачення — відношення часу ясного бачення деталей об'єкта до сумарного часу його розглядання.

Стічні води — води, забруднені побутовими і виробничими відходами; видаляються з території підприємств та населених місць системами каналізації.

Стробоскопічний ефект — спотворення у пульсівному світлі зорового сприйняття об'єктів, які рухаються або обертаються; зорова ілюзія нерухомості або повільного (уявного) руху об'єкта при його переривчастому (з певною періодичністю) візуальному спостереженні.

Тверді відходи — залишки речовин і предметів, що утворюються внаслідок господарчо-побутової або виробничої діяльності людини і не використовуються на місці, накопичення і збереження яких негативно впливає на санітарний стан навколишнього середовища.

Твердість загальна води — показник мінералізації води, що виражається сумарним вмістом у ній кальцію (у мг-екв/л).

Тепловіддача — віддача тепла організмом тварини і людини, що утворюється в процесі їх життєдіяльності (або) отриманого іззовні, в навколишнє середовище. Здійснюється в основному трьома шляхами: конвекцією (зростає при русі навколишнього повітря або води), випаровуванням (зростає при зменшенні відносної вологості повітря), випромінюванням (зростає при зниженні температури оточуючих предметів); організм людини в стані спокою близько 50 % тепла віддає випромінюванням, 25—30 %

— конвекцією, 10—20 % — випаровуванням.

Тепловіддача випаровуванням — виділення організмом теплової енергії в навколишнє середовище випаровуванням води з поверхні шкіри, легеневих альвеол і дихальних шляхів.

Тепловіддача випромінюванням — виділення організмом теплової енергії в навко лишнє середовище шляхом інфрачервоного випромінювання з поверхні тіла.

Тепловіддача конвекцією — виділення організмом теплової енергії в навколишнє середовище шляхом переносу тепла рухомим газом (повітрям) або рідиною, що оточує організм.

Тепловіддача кондукцією — віддача організмом теплової енергії в навколишнє середовище шляхом безпосереднього контакту з предметом (поверхнею), що має нижчу температуру.

Теплопродукція — утворення тепла в організмі внаслідок процесів обміну.

Тератоген — речовина, вплив якої на організм у період вагітності спричинює вади розвитку або відхилення в постнатальному розвитку нащадків.

Тератогенна дія — властивість фізичного, хімічного, біологічного або іншого чинника порушувати процес ембріогенезу, сприяючи виникненню аномалій розвитку.

Терморегуляція — сукупність фізіологічних процесів, що забезпечують сталу температуру тіла в теплокровних тварин (птахів і ссавців) і людини; здійснюється шляхом зміни інтенсивності теплопродукції (при окисних процесах в організмі) і шляхом зміни інтенсивності тепловіддачі (випаровуванням поту тощо).

Терморцептори — нервові закінчення, що сприймають інформацію про зміни температури навколишнього середовища, а при глибокому розташуванні — температури тіла.

Токсикоінфекції — гострі захворювання, що виникають унаслідок уживання їжі, інфікованої бактеріями та їх токсинами.

Токсична — доза, що спричиняє в організмі патологічні зміни, які не

призводять до смерті.

Травлення — сукупність фізико-хімічних процесів у травному каналі, що забезпечують розщеплення складних харчових речовин, які надходять в організм, на прості хімічні сполуки, здатні всмоктуватись у кров і окислюватись в клітинах організму.

Транслокація — міграція екзогенної хімічної речовини з ґрунту (поживного субстрату) в тканини вищих рослин.

Ультразвук — пружні механічні коливання з частотою 16—20 кГц і більше, вухом людини не сприймаються.

Ультрафіолетове випромінювання — короткохвильове електромагнітне випромінювання (10—400 нм), на яке припадає близько 9 % енергії випромінювання Сонця; у. в. умовно поділяють на три області: м'яке у. в. (область Л), середнє у. в. (область В) і жорстке у. в. (область С). Міжнародна комісія з освітлення визначила такі межі цього випромінювання: область А — під 315 до 400 нм, область В — від 280 до 315 нм, область С — від 10 до 280 нм.

Умовно придатний продукт — харчовий продукт, що не задовольняє вимоги доброякісності продуктів, але може бути вжитий в їжу за умови відповідної завчасної обробки.

Урбанізація — соціально-демографічний процес, який характеризується зростанням чисельності міського населення, зростанням кількості і масштабів міст; у. має враховуватися при довгостроковому плануванні охорони здоров'я.

Фізичний розвиток — процес зміни сукупності морфологічних і функціональних властивостей організму; ф. р. зумовлений біологічними і соціальними чинниками.

Фізичні чинники — чинники навколишнього середовища, до яких належать параметри макро- та мікроклімату, шум, вібрація, статична електрика, електромагнітні поля різних частот, іонізуюче випромінювання, інфра- та ультразвук, освітлення, підвищений та знижений тиск тощо.

Фізіологічні підходи в діагностиці здоров'я — визначення динаміки провідних показників функціонального стану організму (ЧСС, АТ, ЧД...) під впливом фізичних навантажень.

Фізіометричні ознаки фізичного розвитку - ознаки, що характеризують функціональний стан організму (життєва ємність легень, м'язова сила, кров'яний тиск, пульс).

Фільтр — споруда для біологічного очищення стічних вод шляхом проходження через пористі матеріали, поверхня яких заселена мікроорганізмами, що мінералізують речовини.

Флюороз — хронічне захворювання, спричинене тривалою дією на організм сполук фтору, який може міститися в надмірній кількості у питній воді; при ф. виникає остеосклероз і гіоплазія емалі зубів.

Фторування — збагачення питної води сполуками фтору (до 1—1,5 мг/л); застосовується для профілактики карієсу зубів.

Харчова цінність — рівень відповідності складу їжі потребам організму в складових харчування (наприклад, в амінокислотах, білках, жирах тощо).

Харчовий статус — стан організму, який визначається харчуванням у конкретних умовах; основні показники х. с: 1) функції харчування (зовнішнє, внутрішнє споживання); 2) харчова адекватність (харчова недостатність, харчова надлишковість, незбалансованість раціону); 3) захворюваність (специфічна аліментарна, неспецифічна та інфекційна).

Харчові добавки — харчові речовини, які навмисне додаються на різних етапах виробництва, збереження та транспортування продуктів для поліпшення їх якості або полегшення виробничого процесу, збільшення опірності до різних видів ушкоджень, збереження структури та зовнішнього вигляду.

Харчові отруєння мікробні — загальна назва х. о., зумовлених надходженням з їжею різних мікроорганізмів та їх токсинів (протей, ентерококи, спорові аероби та анаероби, гемофільні мікроби, стафілокок, стрептокок тощо).

Харчування — процес надходження, перетравлювання, всмоктування та засвоєння в організмі поживних речовин, необхідних для покриття його енергетичних витрат, побудови та оновлення тканин і регуляції функцій організму.

Хімічне забруднення — забруднення навколишнього середовища хімічними сполуками, що впливають на навколишнє середовище і здоров'я людини.

Хімічні чинники — пари, гази, аерозолі або рідини, що містять різні хімічні сполуки.

Хлорпоглинальність води — показник забруднення води мікроорганізмами, органічними і неорганічними речовинами, визначається кількістю хлору в міліграмах на 1 л води, що зв'язується ними за певних умов контакту; застосовується для розрахунків дози хлору для хлорування води.

Хлорування води — метод знезараження води шляхом уведення хлору або його сполук.

Циклон (у техніці) — апарат для очищення повітря або газів від аерозолів під дією відцентрових сил.

Циклони — області зниженого атмосферного тиску, з мінімумами в центрі і атмосферними фронтами, антициклони — області підвищеного атмосферного тиску з максимумами в центрі.

Циркуляція атмосфери — 1) загальна (глобальна) система кругообігу повітряних течій над землею поверхнею; 2) місцева ц. а. залежить від географічних умов: бризи, гірсько-долинні вітри тощо.

Чадний газ (оксид вуглецю) — безбарвний газ без запаху, що утворюється при неповному згоранні органічних сполук; дуже отруйний завдяки здатності витіснити кисень з оксигемоглобіну, утворюючи карбоксигемоглобін.

Частота — відношення числа повних циклів якого-небудь періодичного процесу до проміжку часу, протягом якого здійснюється це число циклів, виражається в герцах (Гц).

Чинник — причина, рушійна сила якого-небудь процесу.

Шкідлива речовина — 1) речовина, що має здатність за певних умов спричинювати захворювання або відхилення у стані здоров'я; 2) у системі безпеки праці — речовина, яка при контакті з організмом людини, у разі порушення вимог безпеки, може спричинювати виробничі травми, професійні захворювання або погіршення стану здоров'я; виявляється сучасними методами як безпосередньо в процесі праці, так і в окремі проміжки життя теперішнього та майбутніх поколінь.

Штучне середовище — прямо або опосередковано, навмисне або ненавмисне створене людиною середовище для тимчасового підтримання

свого життя і діяльності людей у штучно створених замкнутих просторах (кабіна космічного корабля, міжпланетні орбітальні станції, підводні човни, кесони тощо).