



IMPULZUS

A SZATMÁR-BEREGI KÓRHÁZ ÉS GYÓGYFÜRDŐ LAPJA 2005. SZEPTEMBER - OKTÓBER



Megkezdődtek a rehabilitációs központ rekonstrukciós munkálatai.
Az épület látványterve a jövő szeptemberi állapotot szemlélteti.

A hónap eseménye:

**MINISZTER A
KÓRHÁZBAN**

A tartalomból:

- Építkezés a kórházban
- Induló szűrővizsgálatok
- Új vezető az informatikán
- Népbetegség az elhízás

A miniszter szerint példa lehet a kórház

A Szatmár-Beregi Kórház és Gyógyfürdő fehérgyarmati székhelyén járt a közelmúltban dr. Rácz Jenő, egészségügyi miniszter.

A megyénkben tett három állomásos munkalátogatás befejező helyszíne volt a nyíregyházi Jósa András Kórház és a nagykállói pszichiátriai szakkórház után intézményünk, ahol a vezetővel találkozáva tájékozódott a vidék egészségügyi helyzetéről.

Dr. Vadász Mária főigazgató köszöntője után a miniszter a kórház néhány éve elhunyt egykori főigazgatója, dr. Bakai Zoltán emlékét idéző márványtáblánál fejezte ki főhajtással tiszteletét, és virágot helyezett el dr. Vojnik Mária politikai államtitkár.

Elismerést érdemel

- Idáig kell eljutni az ország minden kórházának - nyilvánította ki elismerését később, a balneoterápiás egység és a most indult beruházás: a készülő rehabilitációs központ megtekintését követően, s



A sajtótájékoztató résztvevői: Gazda László, a megyei közgyűlés elnöke, dr. Rácz Jenő, egészségügyi miniszter, dr. Vojnik Mária politikai államtitkár



Dr. Rácz Jenő elismeréssel szólt a balneoterápiáról

hangsúlyozta, a komplex ellátást és országosan is egyedülálló szolgáltatásokat biztosító gyarmati intézmény az egészségügyi létesítmények között példaként említhető.

A kórház megtekintését követően Rácz Jenő a sajtó képviselőinek tartott tájékoztatót, amelyen a fent említettekhez kapcsolódva elmondta: a városban és a megyében a jövőre tervezett, illetve már elindított fejlesztési programok megvalósításával új távlatok nyílnak a betegek előtt.

- A kormány alapvetően egy biztonságosabb és igazságosabb egészségügyi ellátást kíván nyújtani a betegek számára, ezért megváltoztatja a finanszírozási irányokat emelte ki.

Felkészülten várják

- Több mint 10 milliárd forint érkezett - érkezik a megyébe, s ezt az összeget a vidéken élők egészségügyi helyzetének javítását szolgáló fejlesztésekre fordítjuk - csatlakozott az elhangzottakhoz dr. Vojnik Mária, politikai állam-

titkár, majd hozzátette: Szabolcs-Szatmár-Beregnek elsőként volt komplex egészségügyi fejlesztési programja, amelynek köszönhetően felkészülten várják a megyébe - köztük Fehérgyarmatra és Vásárosnaményba - érkező támogatásokat.

Sikeresnek ítélte a közelmúltban megyénkben zajlott, az egészségügyi fejlesztésre irányuló tevékenységet Gazda László, a megyei közgyűlés elnöke, aki a megye öt kórháza korszerűsítésének jelentősége mellett a határon túli intézményekkel való kapcsolattartás fontosságát hangsúlyozta.

A sajtótájékoztatót munkaértekezlet követte, amelyen az említett vendégek mellett részt vett dr. Kiss József, az OEP főigazgatója, dr. Székely Tamás, az OEP főigazgató-helyettese, dr. Ari Lajos, az EGVE elnöke, dr. Golub Iván, az MKSZ elnöke, dr. Fülöp Rudolf, az MKSZ elnökségi tagja, dr. Kósa Zsigmond, megyei tisztifőorvos, dr. Kovács Árpád, a megyei önkormányzat egészségügyi osztályvezetője, valamint a megye kórházainak igazgatói.



Az átalakuló rehabilitációs központnál

Átalakítást tervez az új osztályvezető



Pokoraczki Tamás

A kifogyott golyóstollban cserélnek betétet - így szemléltette a kórház informatikai részlege dolgozóinak munkáját Pokoraczki Tamás, az osztály új vezetője.

Azaz kiszolgáló szerepük van: olyan műszaki szolgáltatást nyújtanak, amely a napi ügyvitelhez szükséges.

- Más a szakmánk mint a kórház egészségügyi dolgozóinak, nehezebben értünk szót tehát velük, mint mondjuk a más területen tevékenykedő két orvos egymással - utalt a fenti megfogalmazásra, s hozzátette: - Más szaknyelvet beszélünk, az ebből adódó akadályokat kell áthidalni az aktuális

helyzetet modellező hasonlatokkal.

A közös hangra mindenképpen szükség van, hiszen a számítástechnikai eszközökön keresztül a kórház szinte minden dolgozója kapcsolatban áll az informatikával.

Fejlesztik az osztályt

- Gyakran pánikba esik a felhasználó, ha a számítógép nem azt a feladatot végzi, amelyet ő akar, vagy ha a gép nem jól működik emelte ki, - majd kiegészítette:

- Ilyen esetben kell támogatást adni az üzemeltető számítástechnikusoknak, akik a műszaki berendezések életben tartásával, illetve javításával foglalkoznak.

Az említett kollégák és a felhasználó támogatással foglalkozó számítástechnikusok munkáját egészíti ki az informatikusok tevékenysége, akik adatokkal foglalkozva, az ügyvitelhez szükséges rendszereket látják át.

Hosszabb ideig nem volt vezetője az osztálynak, ezt egy szakterület sem tudja elviselni, hogy nincs felelőse - magyarázta munkába állásának okát Pokoraczki Tamás, s megemlítette: jelentős informatikai beruházás van folyamatban az intézményben egy több kórházat átfogó rendszer - amelynek koordinálása is az ő feladata.

A Foglalkoztatáspolitikai és Munkügyi Minisztérium Humán erőforrás Operatív Programja (HEFOP) egészségügyi információ-technológia fejlesztés elnevezésű programja (4.4) az Észak-

Alföldi Régió egészségügyi intézményeinek együttműködésével kialakított informatikai koncepció. A program lényege leegyszerűsítve a regionálisan működő intézményközi informatikai rendszer létrehozása, illetve az intézményekben és ellátóhelyeken belül helyi fejlesztés megvalósítása.

Segítség nélkül

- Munkaidőm a pályázati anyaggal kapcsolatos tevékenységgel telik - tájékoztatott, s ennek okán az intézmény és dolgozóinak megismerését a későbbiekre halasztja.

- Felelős döntéseket kell hoznom, ezekhez elengedhetetlen a kapcsolattartás a vezetőkkel és a rendszerhasználóival - magyarázta az elhangzottakat.

Munkáját természetesen az intézmény stratégiája - az elavult rendszerek cseréje jobban kezelhető és szélesebb funkcionalitású rendszerekre - határozzák meg, de tervei között számos újítás szerepel.

- Elképzelésem, hogy képezni kellene az informatikusokat, de ennek jelentős akadálya a főváros távolsága.

A dolgozók oktatása viszont remélhetőleg megvalósul, hiszen a HEFOP 4.4 projekthez ez a lehetőség is társul.

Jó lenne, ha megvalósulna az a törekvésünk, amely szerint az egyszerűbb műveleteket például a lapadagolási és tintapatron csereproblémákat el tudják a jövőben hárítani segítség nélkül a kórházi dolgozók.

Fájdalommentes vizsgálat az életért

Átlagosan hatszáz nő hal meg évente olyan betegségben, amely tulajdonképpen gyógyítható. Hatszáz élet múlik el közömbösség, nemtörődömség miatt. Miért nem vigyáznak az asszonyok az egészségükre? Ha magukkal nem is, de családjukkal miért nem törődnek? Miért hagyják elveszni mindenüket, munkájukat, gyerekeiket, az életüket? S miért fontos az orvosoknak a nők egészsége? Miért fontosabb mint maguknak az érintetteknek? Érthetetlen...

A közelmúltban megkezdődtek a Szatmár-Beregi Kórház és Gyógy-

fürdő területén a méhnyakrák-szűrő vizsgálatok. Mint dr. Szőke József, a nőgyógyászat osztályvezető főorvosa tájékoztatott, a Johan Béla Népegészségügyi Program értelmében minden 45 és 65 év közötti nő, aki az elmúlt három évben nem járt nőgyógyászati rákszűrésen, értesítést kap a vizsgálat helyéről és idejéről. A vizsgálat egybeesik a tüdőszűrésekkel, az erről tájékoztató levélben pontos információt kap a címzett a szűrés menetéről is. Ezen kívül az országos tisztifőorvos személyre szóló levélben hangsúlyozza a vizsgálat jelentőségét, s kéri az érintettet, jelenjen meg a kijelölt ál-

lomáson. Több településen a védőnő viszi el a behívó levelet a megadott címre, de megkapják a települések polgármesterei is a vizsgálati időpontokat, s a városi televízió és a megyei napilap is folyamatosan közli a tudnivalókat.

- A szűrővizsgálat két részből áll. Először a nőgyógyász szakorvos erre a célra szolgáló eszköz, a kolposzkóp - erős megvilágítással a méhnyak felszínét mintegy húszszoros nagyítással láthatóvá tevő eszköz - segítségével tüzetesen át nézi a méhszáj és a méhnyak felszínét, majd egyszerű egyszer használatos eszközzel kenetet, azaz sejtmintát vesz a méhszáj felszínéről és a nyakcsatornából, amely a méhszáj kolposzkóppal nem látható része. A kenetet citológiai laboratóriumba küldik el, ahol azt mikroszkóppal megvizsgálják, ez a szűrővizsgálat második része - magyarázta dr. Szőke József.

Ezzel az összetett, mégis egyszerű szűrővizsgálattal felismerhetők még azok a rendellenességek is, amelyekből sok-sok évvel később méhnyakrák alakulna ki. Ezek teljesen meggyógyíthatók és ilyen módon megelőzhető a pusztító méhnyakrák kialakulása, amelynek még napjainkban is, Magyarországon is mintegy 600 asszony élete esik áldozatul.

- Javasoljuk, hogy (a mellékelt ütemterv szerint) lakóhelyéhez legközelebb eső mobil nőgyógyászati rákszűrő helyen, vagy a fehérgyarmati, vagy vásárosnaményi nőgyógyászati szakrendelésen végeztesen el nőgyógyászati szűrővizsgálatot - emelte ki a főorvos.

A szűrővizsgálat - beleértve az eszközös vizsgálatot és a kenetvételt is - mintegy 5-10 perc alatt elvégezhető, nem fájdalmas, a felsorolt szakrendeléseken teljesen ingyenes. A szűrővizsgálathoz a behívó levél, és TAJ kártya szükséges.

Október	November
3. Cégénydányád	2. Tiszacsécse
4. Méhtelek	3. Magosliget
5. Szamosályi	4. Olcsvaapáti
6. Túristvándi	7. Uszka
7. Tisztaberek	8. Panyola
10. Fülesd	9. Szatmárcseke
11. Penyige- Mánd	10. Szatmárcseke
12. Túrricse	11. Kérsemjén
13. Kölcse	14. Mátyus
14. Kölcse	15. Tizsakerecseny
17. Kömörő	16. Aranyosapáti
18. Csaholc	17. Gulács
19. Vámosoroszi	18. Tiszaadony
20. Kisar + Tivadar	21. Nyírmada
21. Tiszabecs	22. Nyírmada
24. Sonkád –Botpalád Kispalád	23. Tarpa
25. Tizsakóród	24. Tarpa
26. Milota	25. Tarpa.
27. Tunyogmatolcs	28. Tizsaszalka
28. Tunyogmatolcs	29. Csaroda
	30. Gyüre

A vastag betűvel írt településeken a kiszállás a tüdőszűréssel egy időben történik.

Ha valakinek a fenti időpontok nem felelnek meg, a kórházak nőgyógyászati szakrendelésén kérhetik a nőgyógyászati méhnyakrák szűrés elvégzését.

Fehérgyarmat és Vásárosnamény (és Jánd, Kisvarsány, Olcsva) települések szűrése az intézmény fehérgyarmati székhelyén illetve vásárosnaményi telephelyén a szakrendeléseken történik.



Mérések a szabadban

Térségünk rendezvényein az elmúlt időszakban is találkozhatott a lakosság a Szatmár-Beregi Kórház és Gyógyfürdő szolgáltatásaival. Az intézmény dolgozói vércukorszintet, vérnyomást és testsúly százalékat mértek a találkozók helyszínén és diétás tanácsokkal is segítettek az érdeklődőknek. Az említettek mellett minden alkalommal elsősegélyhelyként is szolgált a kórházi sátor. A porcsalmai és tiborszállási falunapon, a tiszakóródi Rétesfesztiválon és a milotai Diófesztiválon hasznos információkkal és tanácsokkal látták el a látogatókat, s a turistavándi Halászlé-főző versenyen szakácstudományukat is bizonyították.

Szeptember első szombatja: Elsősegélynyújtás napja

Elsősegélynyújtásnak nevezzük azt a gyors egészségügyi segítséget, melyet a helyszínen lévő személy nyújthat egy sebesültnek vagy betegnek, amíg az orvos megérkezik. Az elsősegélynyújtás célja, hogy a beteget életben tartsa, stabilizálja állapotát, enyhítse fájdalmát, szenvedését, szorongását.

- Nagyon fontos tudni, hogy miként lehet elsősegélyt nyújtani - különösen az olyan, életet veszélyeztető helyzetben, ahol pl. a légzés vagy szívműködés leállt, illetve vérzés, fulladás, áramütés vagy mérgezés történt. Ideális esetben az elsősegélyt nyújtó személy már részt vett valamilyen elsősegély tanfolyamon, de bárki legyen is az, akár képzett, akár nem, meg kell próbálnia a segélynyújtással, ha annak elmaradása halálhoz vezethet. Olvassa el és ismerje meg, hogy mi a teendő életveszélyes állapotok esetén, és higgadtan végezze el a szükséges teendőket!

Mit nevezünk vészhelyzetnek?

A vészhelyzet egy hirtelen bekövetkező állapot, amely változó súlyosságú tünetekkel jár és sürgős orvosi beavatkozás nélkül komoly, egészséget vagy életfunkciókat veszélyeztető helyzetet idézhet elő. Például: - fejsérülés tudatzavarral és/vagy hányással,
- súlyos baleseti sérülések,
- eszméletvesztés,
- csonttörések és ficamok,
- hirtelen fellépő súlyos mellkasi fájdalom,
- hirtelen jelentkező súlyos hasi fájdalom
- csillapíthatatlan vérzés,
- fulladásos légzési nehézség,
- gyógyszerúladagolás vagy mérgezés.

Orvosi vészhelyzetben a következő sorrendben nyújtson elsősegélyt:

1. Ha lehetséges, kérjen meg valakit, hogy hívjon orvost vagy mentőt, amíg Ön elsősegélyt nyújt.
 2. Ellenőrizze a légutakat.
- Távolítson el minden tárgyat,

anyagot a szájból és a garatból. Ellenőrizze a légzést, és ha nincs, kezdjen mesterséges lélegeztetést. A légzés újraindítása elsőbbséget élvez, kivéve fulladás esetén.

3. Ellenőrizze, van-e súlyos vérzése a sérültnek. Ha van, próbálja meg elállítani.

4. Ha gerincsérülést gyanít, ne mozgassa a sérültet. Ne forgassa és ne mozdítsa meg a fejét. A testet a fej és a nyak alátámasztásával mozgassa. (Gerincsérülést gyaníthat, ha a sérült magáról esett le, vagy súlyos közlekedési balesetet szenvedett és érzéskiesései/zavarai vannak, vagy valamelyik végtagját nem tudja mozgatni.)

5. Ha eszméletlen, de légzése normális és nem gyanakodik gerincsérülésre, helyezze stabil oldalfekvésbe.

6. Ne hagyja ott a sérültet, amíg az orvosi segítség meg nem érkezik. Ha egyedül van és nem tud segítséget hívni, de nincs gerincsérülésre gyanú és a sérült állapota stabil, minél hamarabb vigye a legközelebbi kórház ügyeletére.

Rehabilitációs központtá alakul a fertőző osztály

Rehabilitációs központ létesül a jelenlegi fertőző osztály épületének rekonstrukciójával a Szatmár-Beregi Kórház és Gyógyfürdő fehérgyarmati székhelyén - tájékoztattuk a korábbiakban az Impulzus olvasóit.

Az Európa Terv keretén belül a Humánerőforrás Fejlesztési Operatív Program (HEFOP) támogatási rendszeréhez benyújtott pályázat megvalósítása megkezdődött az elmúlt hetekben. (A pályázatot a Foglalkoztatáspolitikai és Munkaügyi Minisztérium Humánerőforrás Fejlesztési Operatív Program irányító hatósága írta ki az Egészségügyi Szociális és Családügyi Minisztérium szakmai támogatásával és a minisztérium Strukturális Alapok Programiroda közreműködésével.)



Megkezdődtek a munkálatok

Mint Tukacsné Elek Éva műszaki igazgató tájékoztató, a közelmúltban megalakult a projekt-szervezet a kórházi tudásmenedzsmentre alapozva, s lefolytatták a közbeszerzési eljárásokat. Ennek értelmében a műszaki lebonyolítást és műszaki ellenőrzést a budapesti székhelyű FŐBER RT. végzi, a kiviteli tervekért a NYÍRTERV PLUSZ KFT. a felelős, valamint az építési kivitelezési munkálatokat a nyíregyházi

HARCON ÉPÍTÉS KFT. látja el. A meghatározott feladat a jelenlegi fertőző osztály épületében emeltréépítéssel és átalakítással egy 80 ágyas speciális rehabilitációs osztály létrehozása, amely kardiológiai, cerebrovasculáris és mozgásszervi korai rehabilitációt végez, támaszkodva a helyi gyógyvíz alkalmazásának lehetőségére. Teljes körű rekonstrukcióval és megfelelő bővítéssel (tetőtér beépítés, alagsori hasznosítás,

támfalal kiegészítés) a rehabilitációs ágyak valamennyi szakmai minimum feltételnek megfelelően elhelyezhetők benne. Az épület közlekedő folyosó megépítésével csatlakozik majd a bal-neoterápiás egységhez. Az osztályt eközben felszerelik az előírt és a rehabilitációs szemlélethez kapcsolódó eszközökkel és módszerekkel.

Év végén kiköltöznek

A kiviteli tervek elkészültek és leszállításra kerültek, s szeptember 15-én átadták a kivitelező részére a munkaterületet.

- Első lépésként kialakítottuk az építési felvonulási területet: építési utat építettünk, konténereket telepítettünk iroda, öltöző és raktár céljára, kiépítettük a szükséges közműveket és ideiglenes járdát létesítettünk, ahol a betegeket és a műszereket szállítják a fertőző osztály működéséig - emelte ki Simon Miklós, a HARCON ÉPÍTÉS Kft. építésvezetője.

A tájékoztatóból kiderült: az idei év végére elvégzik az alagsori és a tetőépítési munkálatokat, befejezik az épület körüli út- és közműépítést, valamint megépítik a keleti oldali parkolót és támfalat. December utolsó napjaiban amikor megszűnik az épületben a gyógyító tevékenység kezdődhet a belső átalakítás, amelynek elvégzésével, a tervek szerint jövő év szeptember 30-án átadják a rehabilitációs központot.



Egyeztető tárgyalás a beruházás felelőseivel

A HARCON ÉPÍTÉS KFT.

A cég 1999-ben alakult Nyíregyházán. A kezdeti létszám öt fő volt, ma már mintegy 40 dolgozó látja el az időközben megnövekedett feladatokat. Az első jelentős kivitelezési munkát jelentő eperjeskei ömlesztett áru átrakó óta Szakolyban, Mándokon, Nyírlugoson és Kántorjánosiban épített általános iskolát, valamint Kéken szakiskolát a társaság. A sóstói Park Hotel jó referenciát jelent a kft.-nek, s számos önkormányzat iskolai és óvodai konyháinak felújítását is elvégezték. A cégnek külföldön is van érdekeltsége: Romániában is bejegyzett vállalat a HARCON.

Jelenleg a Szatmár-Beregi Kórház és Gyógyfürdő fehérgyarmati székhelyén folyó tevékenységgel párhuzamosan a nyírbátori Báthory várkastély rekonstrukcióját és a nyíregyházi Michelin gumigyár átépítését végzik a munkatársak.

A beruházás adatai

A projekt tervezett teljes költségvetése:

885.766.038 Ft

A projekt forrásai:

- az elnyert vissza nem térítendő támogatási összeg:

829.254.165 Ft

(ez 93,62 %-os

támogatási arány)

- saját erő: **56.511.873 Ft**

(ez a projekt 6,38 %-a)

Európa itt épül



A projekt az EU társfinanszírozásával, az Európa terv keretében valósul meg.

Szeptember 24: A szív világnapja

Az orvosi statisztikák egyhangzóan mutatják, hogy a szív- és érrendszeri betegségek esetén a műszeres és gyógyszeres kezelés mellett annak is nélkülözhetetlen szerepe van, ha sikerül csökkenteni vagy kiiktatni a betegségek létrejöttét előmozdító kockázati tényezőket (rizikófaktorok) hatását.

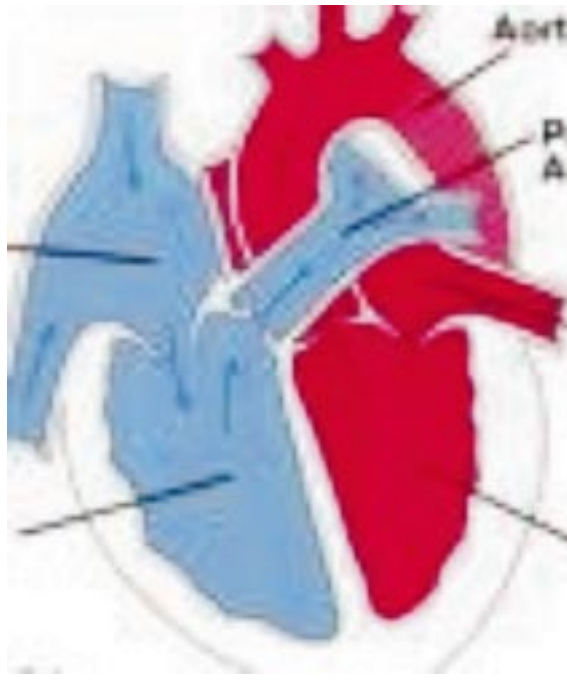
A leggyakoribb szív- és érrendszeri betegség az érelmeszesedés, amely a magas vérnyomásnak, a szívinfarktusnak és az agyvérzésnek egyaránt alapjául szolgál. Habár sok mindenről bebizonyosodott, hogy előmozdítja a zsíros-meszes anyag lerakódását az erek belső falára, pontosan nem állapítható meg: az adott esetben mi marasztható el az ér keresztmetszetének szűkítéséért? Ha azonban ez a kóros folyamat megindul, kezelés nélkül csak idő kérdése, hogy mikor lesz tünete, s mikor következnek be azok a szövődmények (trombózis, infarktus stb.), amelyek az életet is veszélyeztetik.

Ne dohányozzunk!

A tapasztalatok azt mutatják, hogy még a tünetes betegeknek is csak a csekély hányada fogadja meg az orvosnak a leszokásra vonatkozó tanácsát. Ám ha a baj a szívinfarktus már bekövetkezett, a betegek jobban odafigyelnek arra, amit az orvos mond. Különösen az készletit őket a dohányzás abbahagyására, hogy ellenkező esetben a baj megismétlődésére számíthatnak. Márpedig ilyenkor nincs biztosíték arra, hogy azt túl is éljük. Arról nem is szólva, hogy a dohányzás az úgynevezett bypass-műtét eredményét is rontja (ennek az a lényege, hogy

a beteg szívkoszorúér-szakaszt egy érdarabbal áthidalják.) A gond csak az mint az egy három évvel ezelőtt végzett felmérésből kiderült, hogy az orvosi dokumentumok szerint a szívinfarktust túlélő betegeknek alig több mint az egynegyede részesül dohányzásellenes tanácsadásban.

(Ennél bizonyára több beteget világosítanak fel a dohányzás révén rájuk leselkedő kockázatról,



csak ezt elfelejtik feltüntetni a zárójelentésben.)

Ne étkezzünk zsírosan!

Minthogy az étrend nagy zsíradék tartalmának (főleg a telített zsírsavakat tartalmazó állati zsíroknak), következképp a vér megnövekedett lipiddoménységének fő szerepe van az érelmeszesedésben, az orvosok a kezelés során, de megelőzképp is nagy súlyt helyeznek a lipidcsökkentésre. Négy amerikai kutatócsoport a következőket tapasztalta: a koleszterinszint 1423 százalékos

csökkentése az infarktusok számának 6989 százalékos csökkenését vonta maga után. Ez megerősíti annak a skandináviai vizsgálatnak az eredményét, amelynek során lipidcsökkentő gyógyszerrel kezelték a betegeket. Ennek hatására az összhálozás 30 százalékkal, míg a koszorúérrel kapcsolatos halálozás 42 százalékkal lett kisebb.

Természetesen nemcsak a gyógyszeres, hanem a diétás lipidcsökkentő kezelés is jó hatású, ezért a helyes étrend összeállításához ajánlatos kikérni a kórházi dietetikus tanácsát.

Nélkülözhetetlen lehet

Azoknak a rendes testtömegű embereknek, akik mértékletesen étkeznek és hetente háromszor-négyszer, egy-egy alkalommal fél-egy óráig edzik magukat (tornáznak, kocognak, kerékpároznak), 25 százalékkal kisebb az esélyük arra, hogy koszorúér-panaszaik támadnak.

Az egészséges étkezésnek és a rendszeres testedzésnek, akár csak a szeszital- és a konyhasó-fogyasztás korlátozásának az érelmeszesedés kockázati tényezőjének számító magas vérnyomás csökkentésében is szerepe van.

A határértékhez közeli magas vérnyomás rendessé tételéhez az életmódváltás is elégséges lehet, ám amikor ennek ellenére 140/90 higanymilliméternél magasabb a vérnyomás, különösen pedig akkor, ha már kezdetben is meghaladta a 160/95 higanymilliméteres értéket, a beteg gyógyszeres kezelése is nélkülözhetetlen.

Elhízás az urbanizált lakosság körében

Az elhízás a civilizált országokban XXI. század legkomolyabb kihívásává vált. A nem csökkenő, inkább növekvő energiafelvétel és a tovább csökkenő energialeadás egy szinte megállíthatatlan „elhízásjárvánnyá” terebélyesedett, és bizonyos feltételezések szerint 2020-2030-ra a felnőtt lakosság döntő része túlsúlyos vagy elhízott lesz.

A vizsgálatban önkéntes döntés alapján 60 elhízott személy vett részt. Ők mindannyian tudják magukról, hogy elhízottak, és valamilyen formában már próbálkoztak a fogyókúrával, vagy jelenleg is fogyókúráznak. A vizsgálatban részt vevők átlag életkora 39 év, közülük a legfiatalabb 22 éves, a legidősebb pedig 70 éves. A 60 riportalany közül 36 nő és 24 férfi.

A betegségek családi halmozódását vizsgálva megállapítható, hogy leggyakrabban (az esetek felében) hipertónia és diabetes fordult elő az elhízottak családjában.

Kérdésem: Gyermekkorában volt-e súlyfeleslege?

60-ból 43 főnek, azaz kétharmaduknak már gyermekkorában is volt súlyfeleslege.

Az elhízás témakörön belül főleg az érdekelt, **Mikor vette észre, hogy elhízott?**

A nőknél 9 fő tinédzser korában vette észre, 7 fő akkor, amikor a szülés utáni években nem sikerült lefogyniuk és mire óvodások lettek a gyerekek feladták a fogyásba vetett hitüket. 20 fő pedig már gyermekora óta tudta, hogy súlyfeleslege van.

A férfiaknál 24 főből 14 szintén

gyermekora óta tudta, 10 fő pedig családalapítás után vette észre magán az elhízás jeleit.

Arra a kérdésre, hogy **Ön szerint mi az oka az elhízásnak?**, háromnegyed részben kaptam a következő választ: a mai kapkodó, túlhajszolt világban nincs idő egészségesen táplálkozni és a kellő időt szánni a testmozgásra.

Riportalanyaim körében szinte mindenkinél tapasztaltam, hogy az érzelmek befolyásolják az étkezés iránti vágyukat.

Erre a következő kérdéssel kerdeztem rá: **Ha szorong, szomorú, dühös vagy magányos, többet eszik-e, mint szeretne?** Az esetek négyötödében igennel válaszoltak.

A nemmel válaszolók férfiak voltak. A 48 igennel válaszoló közül 36 nő volt (tehát a vizsgálatban részt vevő minden nő), és 12 férfi.

A nemmel válaszoló 12 fő viszont kivétel nélkül mind férfi. Ebből azt a következtetést lehet levonni, hogy kifejezetten a nőkre jellemző és a férfiak csak ritkán oldják szorongásukat, dühüket, magányukat evéssel.

Az eredményekből lesűrhető: a vizsgált elhízottak négyötödénél igazolható az öröklött hajlam. Az elhízott nők között gyakoribb a pótcselkvésenkénti evés, mint a férfiak körében. A vizsgált minta 100%-ánál volt megállapítható a túlzott mennyiségű táplálkozás.

Kiss Anita

A TÚLSÚLY ÉS AZ ELHÍZÁS



A Broca index szerint:

normális súly = testmagasság cm - 100
ideális súly = testmagasság cm - 100 - 10 %

A Broca index nem használható túl magas, túl alacsony egyéneknek és gyerekeknek. Az orvosok, dietetikusok elsősorban a BMI (Body Mass index) segítségével különítik el a normális testsúly, a túlsúly és az elhízás kategóriáit.

A BMI képlete = testsúly (kg)/testmagasság (m)²

Normális értéke kb. 20-25. Első fokú obesitas (túlsúly): BMI=25-30, a második fokú (elhízás): 30-40, a harmadik fokú (morbid vagy kóros elhízás): BMI = 40 vagy a feletti. 30-as BMI felett, orvosi értelemben elhízásról beszélünk.



Önvallomás

Új rovatot indítunk útjára, amelyben a kórház egy-egy dolgozója mutatkozik be rendhagyó módon: könnyed stílusban, vicces és ironikus hangnemben, úgy, ahogyan eddig még soha. Meglepetések sorát tartogatja az Olvasó számára a különös önvallomás, amelynek alanya választja ki a következő számban bemutatandó munkatársat.

Első alkalommal dr. Vadász Máriát, az intézmény főigazgatóját faggattuk múltjáról, jelenéről.



Az egyetemista Vadász Mária

A ceglédi kórházban születtem, s finoman szólva, nem voltam szép kisbaba. Ráadásul tetéztem a bajt azzal, hogy szüleim óhaját figyelmen kívül hagyva lány lettem. A nemiség kérdése központi téma volt akkoriban nálunk, mivel édesapám az utolsó férfi a családban, aki a Vadász nevet viseli. Megígértem hát neki, úgy rendezem a sorsomat, hogy megma-

radjon a neve. Ehhez viszont kellett egy doktori cím.

Az orvostudomány iránti érdeklődésem kora gyermekkoromban kezdett nyilvánosni, amikor asztalosmester nagyapám műhelyéből sorra lopkodtam a szerszámokat és műtöttem velük a kerítésleceket. Ebből is látszik, hogy elég rosszcson voltam. Vagyis inkább csak öntudatos. Fantasztikus iskolákba jártam, mindig mindenhol kaptam vezetői feladatot. Kiváló tanárim voltak már az általános iskolában, olyan pedagógusok, akik egyéni-foglalkoztak minden tanulóval. Ez a különleges bánásmód rám is fért. Unalmasan teltek az első heteim az iskolapadban, hiszen már három évesen tudtam olvasni. Mit tehettem amíg a társaim egyeneseket rajzolgattak a füzetbe? Rosszalkodtam. Középiskolában hasonló helyzetbe kerültem: igaz, ott már nem unatkoztam. A nagykőrösi Arany János Gimnázium matematika-fizika tagozatos osztályába jártam, ahol a válogatott, tehetséges tanulók között felbukkant jó néhány nagy egyéniség. Ezekben az években ért utol az első szerelem, igaz, nem nagyon menekültem előle. A testvérem elől annál inkább, rendszerint őt küldte édesanyám értem estékné (ez éppen csak kilenc órát jelentett), hogy eszembe juttassa, van otthonom és családom is.

- Te meg a Maczkó Gyuri fia vagy - csapta össze tenyerét meglepetésében anyukám, amikor először meglátta a szeretett fiút, akinek édesapja gyakor neki udvarolt.

Ennek az „összecsapásnak” jövőre lesz 40 éve. Mert házasságig fajult a kapcsolatunk, negyedéves egyetemista koromban igent mondtam neki. Szüleink nem örültek túlzottan akaratumnak, amely szerintük a diplomámat veszélyeztette. Aztán meglett az is, meg egy időben vele a lányunk, Kornélia (Nelli) is. Hatodéves egyetemistaként Szolnokon voltam gyakorló orvos, hát ott telepedtünk le. (A férjem a gödöllői Agrártudományi Egyetemre járt, én Szegeden voltam egyetemista, logikus volt, hogy félúton rakjunk fészket.) Hamarosan orvos-lakásokat kezdtek építeni a városban, vártuk is egy ideig, hogy elkészüljenek. Éppen a minap olvastam, hogy a napokban átadták Szolnokon az említett lakásokat.

Végül Martfűre költöztünk, ott kaptam körzeti orvosi állást. Pici gyerek mellett vállaltam el a kétkörzetes nagyközségeget egyedül. Szép időszak volt, az a fajta történet, amelyik így kezdődik: Végy egy jó férjet. Ez a jó férj aztán elkezdett diplomamunkát írni a dohánytermesztésről és -betakarításról, s mivel ez Szabolcs-Szatmár megyében volt jól tanulmányozható, Nyírbátorba költöztünk. Azóta itt lakunk. Ebben a térségben, Máriapócon volt az első munkahelyem, egy évekig üres, elhanyagolt körzetben kellett helyt állnom. Életem legszebb időszaként emlékszem az ott töltött hét évre, amely alatt megszületett a fiam, Róbert is.

A máriapócsi évek alatt felkértek,

vezessem Kislétán a gyermekotthon, ahol értelmi sérült és beteg gyerekeket neveltek. Szívvel-lélekkel végeztem ezt a rendkívüli odaadást, más mentalitást kívánó munkát. Fantasztikus iskola volt az számomra: vezetői szempontból és emberségből, amelyből nap mint nap kellett vizsgáznom. Kevesen tudják, de a település alpolgármestere voltam 1990-1997 között. Akkortájt, pontosan 1997. december 1-jétől vagyok a Szatmár-Beregi Kórház főigazgatója. S ha már számokat emlíünk: a munkában töltött éveim számai idén kerekedtek 30-ra, 25 éve igazgatók megyei intézményt, 20 éve tevékenykedem főállású igazgatóként, 15 éve végzek munkát a megyei közgyűlés egészségügyi bizottságában. Ezek mellett a megyei Egészségszövetség elnöke, a Magyar Kórházszövetség elnökségi tagja és a Magyar Vöröskereszt megyei vezetőségi tagja vagyok. Visszatérve a Szatmár-Beregi Kórházhoz... A munkába állásom napja egyben az intézmény rekonstrukciójának kezdetét jelentette, s ez öt éven át tartott. (A SZOTE általános orvosi kara után - általános orvostan szakvizsga, társadalom-orvostan szakvizsga és egészségügyi menedzser képesítés megszerzését követően - a budapesti Közgazdaságtudományi Egyetem egészségügyi menedzser szakán végeztem.) A beiktatási napra tele lelkesedéssel és tele kézzel érkeztem: munkaprogramot hoztam és azonnal osztani kezdtem a feladatlapokat. Teljesíteni akartam, bizonyítani, hiszen megtisztelő, de nehéz örökséget kaptam elődömtől, dr. Bakai Zoltántól. Terveimhez meg kellett nyerni a kollektívát, amely nemrég vesztette el szeretett főigazgatóját.

A magánéletem szerencsére viharok nélkül vészelt át ezt a nehéz időszakot. Időközben a pedagógussá lett lányomat elvitte egy fő-

városban dolgozó fiú, aki programozó matematikus és csodálatos ember, s megajándékoztak két gyönyörű unokával. Hanna négy éves, Péter decemberben lesz egy esztendő. Nelli és a vejem sikeresen távol tartották magukat az egészségügytől, ők még a kórházkapun is félnek belépni. (Ehhez tudni kell, hogy a nászasszonyom a zirci kórház ápolási igazgatója volt.) Kislány unokám viszont hihetetlenül érdeklődik a gyógyítás, az egészségügy iránt, benne látom folytatni az általam megkezdetteket.

Fiam az Interspanban dolgozik környezetgazdálkodási mérnökként és éppen friss házas. (Felesége, Barbara, akit lányomként szeretek, közgazdász.) A családhoz tartozik még Danken, a skót juhász kutya, aki hazavár mindannyiunkat. Egyelőre a fiamék is velünk laknak Nyírbátorban és ha szerencsénk van, esténként találkozunk is egymással. Mindenki nagyon elfoglalt, így a házimunkát az végzi, aki elsőként hazaér. Nálunk

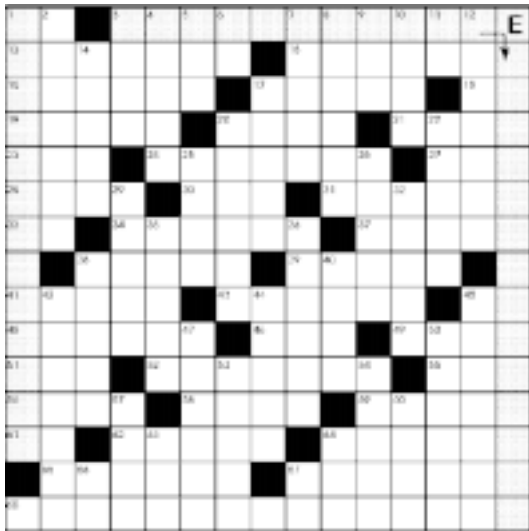
ezért nincs férfi vagy női munka, bár én két dologra nem vagyok hajlandó: fűvet nyírni és autót szervizre vinni. A hivatalokba is a férjem jár, mert az én időbeosztásom ezt nem teszi lehetővé. Persze ennek előnye is van: a pénzt sincs időm elkölteni.

Szeretem a hivatásomat, úgy érzem jól magam, ha körbevesznek a feladatok. Ma is azon vagyok mint a kezdetekkor, hogy összekovácsoljam a kórházi csapatot, amely az iskolai társaimra emlékeztet. A tehetséges emberek, de külön egyéniségek alkotta kollektívát, amelynek tagjaiban ma is az értékek meglátására törekszem. A célom, hogy egységgé gyúrjam őket, mert abban rejlik az erő. Az, amelyre intézményünkben a legnagyobb szükség van.

Dr. Vadász Mária a stafétát az Impulzus szerkesztőjének, Koncz Nórának adta tovább „aki másnak vermet ás...” címszóval. Az ő vallomását a következő számban olvashatják.



Hannában látom folytatni az általam megkezdetteket
(mellette Petike és a kedvenc babája)



REJTVÉNY

Az orvos és a vízszerelő
avagy egy modern ezópusi mese

Az orvos egy éjszaka közepén észreveszi, hogy a pincéje víz alatt áll. Azonnal felhív egy vízszerelőt, aki vonakodni kezd, hogy ilyen késői órában még a helyszínre menjen. Mire az orvos felháborodottan kezdi magyarázni, hogy neki is mennie kell, ha sürgősségi hívást kap.

Negyedóra múlva a vízszerelő megérkezik az orvoshoz. Együtt mennek le a pincébe, ami addigra már félig víz alatt áll. A vízszerelő benyúl a zsebébe, elővesz két szigetelőgyűrűt, s miután a vízbe dobja őket, így szól:

A folytatást lásd a rejtvény kiemelt soraiban.

Vízszintes: 1. Hátszélek! 3. A vízszerelő válaszában első része 13. A füzet része 15. Erővel vízbe merít 16. Küzdelem harc 17. Modern képzőművészeti irányzat 18. Részben megjön! 19. Reparál 20. Kétezer éve is az volt! 21. Bizonyít, igazol 27. Alávaló rész! 28. Ibsen drámája 30. Telefon - rövidítve 31. A papagáj rokona 33. Elege van 34. Leszármazottak 37. Szláv férfinév (Pl. .. Kondrasin karmester) 38. Az anyag felépítése 39. Odüsszeusz otthona

volt ez a sziget 41. Fosztogat, zsákmányol 43. Természet, közismert idegen szóval 45. Indulatszó 46. Úgy helyez el, hogy fölötte legyen... 48. Háziszárnyas 49. A szaporodás sejtje 51. Határoló szerkezet 52. Plédek, pokrócok 55. Ha fog is, akkor rezervál! 56. Sötétedés utáni 58. A hegedű tartozéka 59. Lehet kiváltság, de lehet haszon is 61. Némán előz! 62. A tetejére jegyzett 64. Szálasodik, rojtosodik 65. Templomok gótikus díszítő eleme 67. Teréz idegen változata 68. 1888-tól Nagy-Britannia gyarmata, 1958-tól Ausztráliához tartozik

Függőleges: 1. A vízszerelő válaszában folytatása 2. Híres palota neve Versailles-ban 3. Háborús 4. Helyhatározó névutó 5. Vízben él 6. Mű - idegen rövidítéssel 7. Csibe-jelző 8. A gótok királya volt 9. Néhány darab, sokszor csak kettő! 10. Figyelmezteti 11. Kettősbetű 12. ...-medence: Kistáj a Börzsöny és a Cserhát között 14. Habar, vagy összekuszál 17. Tanuló 20. ... család: tévésorozat volt 22. Női név idegen változata 25. A régi görögök szerint az anyag oszthatatlan része 26. Fed, borít 29. Szerző - ismert latin szóval 32. Megverik 35. Mozdony teszi 36. A helyéről erőszakkal eltávolító 38. Szalonna-jelző 40. Ismerő 42. Az USA része 44. A mélyben 45. Atanáz idegen változata 47. Kódarab 50. Foglалó, biztosíték 53. Többnyire félliteres üvegedény 54. A fociban szabálytalankodik 57. Jegyzetet készít rajta 60. ...-fári 63. ÁÁC 64. Hang nélkül sohase! 66. Felvigyázó 67. Kettősbetű

RECEPT

Joghurtban sült csirkemell (mikrohullámon)

Hozzávalók 4 személyre:

·2 csirkemell ·2 dl joghurt ·2 fokhagymagerezd ·őrölt bors ·1 mokkáskanál gyömbérpor ·1 mokkáskanál pirospaprika (ne legyen csípős!) ·1 késhegynyi kurkuma

Elkészítése:

A csirkemellet kicsontozzuk, lebőrözzük, s az így kapott 4 húsdarabot megmossuk, majd leszárogatjuk. A joghurtot összekeverjük a fűszerekkel meg a zúzott fokhagymával (estleg kevés nátriumszegény sóval ízesíthetjük). A csirkemelleket beleforgatjuk és letakarva, egy éjszakán át a hűtőszekrényben pácolódni hagyjuk. Tűzálló táltra fektetjük, lefedjük, és mikrohullámú sütőben 750 wattal 10 percig pároljuk. Ha ennyi idő alatt nem puhulna meg, 2-3 percre még visszatesszük.

Természetesen a pácolt csirkemelleket kevés zsiradékra - 2 szelet húshoz kb. 1 kanál olajat, vagy margarint használunk - is kisüthetjük, így azonban egy kicsit kalóriadúsabb lesz az étel. Először fedő alatt pároljuk, amíg megpuhul, ha szükséges öntsünk rá egy kis vizet, majd a fedőt levéve, mindkét oldalát pirítsuk meg. **Tápanyagtartalma:** személyenként körülbelül 640 kJ/152 kcal.



VICCEK

- Mit evett?- kérdezi a gyomorfájós beteget az orvos.
- Mákos babot.
- Azt hogy csinálta?
- Véletlenül kettőt lapoztam a szakácskönyvben.

A páciens egyedül fekszik a kórteremben. Kopognak, s belép egy fehér köpenyes nő.

- Én vagyok az osztályos orvos, megvizsgálom, vetkőzzön le.
- Meztelenre?
- Természetesen!

Vizsgálat közben a doktornő határozottan sorolja:

- Holnap maradjon éhgyomorral, laborvizsgálat lesz. Utána ultrahang, majd kilenckor röntgen. Utána menjen fel az EKG szobába. Felöltözhet! Van valami amit nem ért?

- Igen - feleli a beteg. - Miért kopogott?

