



„Főnix ME” - Megújuló Egyetem

Felsőoktatási intézményi fejlesztések a felsőfokú oktatás
minőségének és hozzáférhetőségének együttes javítása
érdekében

EFOP-3.4.3-16-2016-00015



Európai Unió

MISKOLCI EGYETEM



EGÉSZSÉGÜGYI KAR

EGÉSZSÉGFEJLESZTÉSI HÍRLEVÉL

I. évfolyam 3. szám

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

Tudományos hírek, újdonságok

Nyolcféle ráknál jöhet nagy változás

A Johns Hopkins Egyetem baltimore-i Kimmel Rákközpontjában a kutatók az ausztrál Walter és Eliza Hall Intézet munkatársaival együtt olyan vérvizsgálatot fejlesztettek ki, amely egyszerre képes érzékelni nyolcféle gyakori rákfajta jelenlétét. A "CancerSEEK", azaz RákKERESŐ néven bemutatott vérvizsgálati módszer **a véráramban keringő kis mennyiségű DNS-t és fehérjéket azonosítva mutatja ki a rákos sejtek jelenlétét. Képes jelezni a petefészek-, a máj-, a gyomor-, a hasnyálmirigy-, a nyelőcső-, a bél-, a tüdő- vagy az emlőrákot is.** Az áttörés olyan jelentősnek tűnik, hogy arról még a Világgazdasági Fórum is külön megemlékezett.

A vizsgálat megbízhatóan észleli a korai stádiumú és ezért még gyógyítható rákokat. Az eljárás ritkán ad pozitív eredményt azoknál az embereknél, akiknek nincs rákjuk. Ez megakadályozza a betegség miatti súlyos szorongás kialakulását és a további, invazív vizsgálatokat, akiknek nincs szükségük ezekre.

Mivel többféle rákot lehet vele egyszerre szűrni, a vizsgálat teljesen rutinszerűvé tehető a többi vérvizsgálattal, például koleszterinszint-ellenőrzéssel egyidejűleg. Addig azonban még néhány évnek el kell telni, mert ezt a tesztet is, mint minden más gyógyító eljárást előírásoknak megfelelően, klinikai körülmények között kell tesztelni. Ez pedig időigényes folyamat.

Gyakran még azelőtt, hogy a betegsége jellemző tünetek megjelenjenek, már a nagyon kicsi tumorok is elkezdenek kis mennyiségű mutált DNS-t és abnormális fehérjéket kibocsátani a vérbe. A jól működő sejtekből is felszabadulnak DNS-töredékek és fehérjék, de a rákos sejtek DNS-e és fehérjéi az adott betegsége jellemzőek és többféle eltérést is tartalmaznak a normál sejtek anyagaitól.

A CancerSEEK vizsgálat rendkívül érzékeny, **felismeri a DNS mutált fragmentumait akkor is, ha egyetlen egy ilyen van 10 ezer normál DNS-töredék között.** Azaz gond nélkül megtalálja a tűt a szénakazalban.

Az idén év eleji bejelentésig az eljárást már több mint 1000 embernél alkalmazták különböző típusú korai stádiumú rákoknál. Kimutatták, hogy pontosan felismeri a rákot, beleértve a hasnyálmirigy-, a petefészek-, a máj-, a gyomor- és a nyelőcsőrák 70 százalékát. Az ilyen típusú daganatok esetében jelenleg nem áll rendelkezésre szűrővizsgálat sem vérelemzéssel, sem más módon. A rák kimutatásával együtt a vérvizsgálat az esetek 83 százalékában azt is pontosan előre jelezte, hogy milyen típusú daganatról van szó.

Összességében a most közzétett eredmények meglehetősen különböznek a korábban kifejlesztett vérvizsgálatoktól. Jelenleg az egyetlen széles körben használt prosztataspecifikus antigén (PSA) teszt működik a prosztatarák esetében - de ezt is sok ellentmondás kíséri, és vannak, akik szerint kérdéses, hogy a PSA-alapú teszt többet nyújt-e, mint amennyire ártalmas.

Az USA-ban már megkezdődtek a nagy mintás vizsgálatok, és a CancerSEEK tesztelését több ezer tünetmentes emberen kipróbálják. Körükben a rák előfordulását és kimenetelét összehasonlítják egy olyan kontrollcsoporttal, amelynek tagjait nem tesztelik. **A vizsgálati eredmények a következő három-öt évben lesznek elérhetőek.**

Forrás: Meixner Zoltán, www.hazipatika.com

Aktualitások a Kar életéből

Szép napot KERT-ÉSZEK!



A Miskolci Egyetem Egészségügyi Kar és a Közép-Kelet-Európai Rekreációs Társaság (KERT) rendezésében 2018. március.06-án megtartottuk az első közös rekreációs rendezvényünket. Az első KERT Miskolci Életviteli Klub előadása- mely egyben az alakuló ülésünk is volt- a „Sporttáplálkozás a kulisszák mögül” címen került megrendezésre. Az előadást Dr. Kiss-Tóth Emőke dékán nyitotta meg köszöntő beszédével, melyben hangsúlyozta, hogy szükség van a magyar lakosság egészséges életvitelre nevelésére és a „KERT-észkedő” szabadidő eltöltésére. Az előadó, Dr. habil Fritz Péter kollégánk, aki a magyar válogatott

sportolóinak és olimpijonjainak táplálkozási tanácsadója, hasznos ismereteket osztott meg a résztvevő hallgatósággal. Ezzel a rendezvénnyel kezdtünk el munkánkat, de a folyamatnak nincs vége. Minden rekreációs témakörben nyitottak vagyunk és szeretettel várjuk a Miskolci Egyetem dolgozóit, hallgatóit és a város lakosságát is további programjainkra.

Írta: Kopkáné Dr. Plachy Judit, adjunktus

Életmód, Wellness

Mennyit változott a világ! – A Zsóry Európa térképén (3. rész)

1968-ban, 50 éve minősítették a Zsóry vizét gyógyvízzé.

50 év, kemény munka, nagyszabású fejlesztés kellett ahhoz, hogy elnyerje az Európai Fürdőszövetség Europe SPA Med minősítését, és felkerüljön az európai egészségturizmus térképére. Az elkövetkező hosszú hétvégék valamelyikén látogassunk el a nem csak gyógyulást, de élményeket is adó komplexumba!

MIÉRT jó a Zsóry gyógyvize?

- Mert a 60°C-os gyógyvíz kén-tartalma Magyarország összes gyógyvize közül a legmagasabb.
- Mert alkalmas reumás megbetegedések, ízületi gyulladások és kopások, női betegségek enyhítésére, gyógyítására.
- Mert segíti a sérülések gyógyulását, ortopédiai műtétek utókezelését.



- Mert TB támogatással is igénybe vehetők kezeléseik: orvosi gyögmasszázs, súlyfürdő, tangentor, iszappakolás, kádfürdő, szénsavkád.

Fizikai hatások közül legkedvezőbb a felhajtóerő, amelynek következtében a testsúly egytizedére csökken, ezáltal az ízületek terhelése minimális lesz. A hidrosztatikai nyomás a keringést befolyásolja, a felületes visszér és nyirokereket komprimálja, ezáltal a traumás vagy statikai eredetű duzzanatok mérséklésében játszik jelentős szerepet.

A gyógymedencék egy része a 37-40°C hőmérsékletű, mérsékelt meleg fürdőknek számítanak. A meleg vízben a bőr erei kitágulnak, fokozódik a szövetek oxigénellátása, csökken az izomtónus, ezáltal a meleg fürdő izomlazító, fájdalomcsillapító hatású, és kedvezően befolyásolja az idült gyulladásos folyamatokat is.

A Zsóry gyógyvíz kémiai hatását a jelentős kalcium, magnézium, klorid, hidrogénkarbonát és szulfidion tartalma határozza meg. Az összes oldott ásványi anyag tartalma 3,5-3,89 g/l, mely magasan meghaladja az ásványvízzé nyilvánítás 1 g/literenkénti értékét. Az átlag 15,5 mg/l szulfidion tartalma a legmagasabb Magyarország összes kénese gyógyvize között.

A kén a bőrön át felszívódik, értágító hatása révén **csökkenti a vérnyomást, javítja az erek, beleértve a koszorús erek vérellátását, az erek falának kén tartalmát**, ezáltal csökken azok koleszterintartalma és így az érlemezés veszélye is. **A kénese fürdő gyulladáscsökkentő hatású. Élénkíti a légzést, javítja az anyagcserét. A kén a degeneratív ízületi betegségeket javítja.** A szulfidion bizonyos bőrbetegség gyógyításában is szerepet játszik.

A fürdés javasolt ideje: 15 perc. 14 év alatti gyermekek a gyógymedencét csak orvosi rendelvényre vehetik igénybe. Ivókúra formájában fogasztása nem javasolt.

ORVOSI JAVALLAT:

- mozgásszervi, reumás megbetegedések,
- ízületi gyulladások, kopások, köszvény, izomreuma, idegszába,
- sérülések, törések utókezelése,
- agyvérzés utáni bénulások,
- mellhártyagyulladás,
- nemi szervek gyulladása,
- bőrbetegségek (pikkelysömör),
- szellemi és fizikai fáradtság.

ÁLTALÁNOS ELLENJAVALLAT:

- gyulladásos és kopásos mozgásszervi megbetegedések aktív stádiumai
- rosszindulatú daganatos megbetegedések (fehérvérűség is)
- lázas állapotok
- visszérgyulladás, trombózis
- szív- és keringési elégtelenség
- szívinfarktus utáni állapot (6 hónapig)
- tuberkolózis
- széklet és vizelet inkontinencia

Az **egész évben nyitva tartó** gyógyászati részlegen különböző szolgáltatásokat vehetnek igénybe a vendégek. Ezek egy részét csak orvosi beutalóval rendelkező betegek használhatják, másik részét beutaló nélkül is igénybe lehet venni.

Társadalombiztosítással az alábbi fürdőgyógyászati ellátások igen kedvezően vehetők igénybe:

Gyógyvizes gyógymedence

Gyógyvizes kádfürdő

Orvosi gyógymasszázs

Iszappakolás: Az iszapkezelés a balneoterápia speciális formája. A szerves ként nagy mennyiségben tartalmazó iszap és annak összetétele mechanikai, kémiai és fizikai hatást fejt ki. Fokozza a vérkeringést, pótolja szervezetben a hiányzó ásványi anyagokat. Kizárólag orvosi előírásra adható.

Súlyfürdő: Gerincproblémák, alsóvégtagi ízületi problémák kezelésének és megelőzésének 34-35 °C-os vízben végzett módja. A súlyokat a bokára és a derékra helyezik el, miközben a beteget felfüggesztik, ezáltal nyújtják gerincének egyenes szakaszait és lábainak nagyízületeit, izomzatát tehermentesítik. Kizárólag orvosi előírásra adható.

Szénsavas fürdő: A kezelés alatt a fürdővízbe szénsavat juttatnak, a kialakuló apró buborékok fokozzák a bőr szén-dioxid telítettségét, lassul a szív működés, csökken a vérnyomás és a szív terhelése. Kiváló relaxációs hatással bír.

Víz alatti vízsugármasszázs (tangentor): Víz alatti kezelés, sugármasszázs, melyet termálvízzel vagy gyógyvízzel célszerű végezni, de megfelelő a csapvíz is. A megfelelő testrészeire irányított vízsugár fokozza a vérkeringést, masszírozza az izmokat, felszabadítja a letapadt szöveteket, helyreállítja a bőr állapotát, javítja a közérzetet.

Forrás: <http://zsory-furdo.hu>

Család és egészség

Boldogtalanná teszi a gyerekeket, ha sokat használják az okostelefonokat, tableteket, digitális eszközöket

Minél több időt tölt egy gyerek az okostelefon, a tablet, vagy a számítógép képernyője előtt, annál boldogtalanabb lesz. A tanulmány készítésekor több mint egymillió tizenéves adatait elemezték, és úgy találták, hogy napi 1 óránál hosszabb idő a képernyő előtt, már boldogtalanabbá teszi a gyermeket.

A San Diego-i Egyetem pszichológusai több mint egymillió amerikai tizenéves (nyolcadik, tizedik és tizenkettedik osztályos) adatait elemezték, amelyeket a Monitoring the Future című felmérésben gyűjtöttek - írta a ScienceDaily.com.



Fotó: Frederick Florin

Boldogtalanok a képernyőfüggő tizenévesek?

Boldogabbak azok, akik inkább a személyes kontaktust, a mozgást részesítik előnyben a digitális kütyükkel szemben? A telefonok, tabletek és számítógépek képernyői előtt videojátékkal, közösségi médiával, chateléssel töltött idő és az életükkel való elégedettség összefüggését vizsgálták meg.

A diákoknak olyan kérdésekre kellett felelniük, hogy milyen gyakran időznek telefonjuk, tabletjük, számítógépük előtt,

mennyi időt töltenek szemtől szemben, valódi emberi társaságban és általában mennyire elégedettek az életükkel. Azt találták, hogy akik több időt fordítanak a digitális kütyükre, kevésbé boldogok, mint akik sportra, újság- vagy magazinolvasásra, valóságos társas kapcsolatokra.

Minél több időt tölt valaki a képernyő előtt, annál boldogtalanabb

Jean M. Twenge, a San Diego-i Egyetem pszichológiaprofesszora szerint a képernyő elé ragadva töltött idő fokozza a boldogtalanságot. "Ugyan a tanulmány nem állapított meg ok- okozati összefüggést, számos korábbi kutatás mutatta ki, hogy a közösségi portálok használata boldogtalanságot vált ki, ám fordítva nem igaz: a boldogtalanság nem ösztönöz a közösségi média használatára és a teljes képernyőmegvonás sem vezet boldogsághoz" - magyarázta Twenge.

A legboldogabb tinédzser alig 1 órát ül a gépek előtt naponta

Az Emotion című szaklapban közölt tanulmány szerint a legboldogabb tinik naponta egy óránál valamivel kevesebb időt töltenek a digitális eszközök előtt. Az egyórás időtartamot meghaladva azonban a boldogtalanság együtt nő az egyre több gépidővel. "A digitális média és a boldogság kulcsa a monitor előtti idő korlátozása. Fontos, hogy ne haladja meg a napi két órát, a barátokkal és mozgással töltött idő viszont nőjön, mert ez a két tevékenység biztosan kapcsolatos a boldogsággal" - mondta a kutató.

Az okostelefonok rohamos terjedése nagymértékben fokozza a boldogtalanságot

Az évtizedes trendeket vizsgálva a kutatócsoport ugyanennek a korosztálynak az 1990-es évektől kezdve felvett válaszait elemezte. Azt találták, hogy a képernyős eszközök sokasodása egybeesett az amerikai tinik mért boldogságszintjének zuhanásával. "A fiatalok elégedettsége az életükkel, önbecsülése és boldogsága meredeken csökkent 2012 után. Ez volt az az év, amikor először haladta meg az 50 százalékot az amerikaiak között az okostelefont használók aránya" - emelte ki Twenge.

Forrás: MTI/ <http://www.szuloklapja.hu>

Programajánló

Munkahelyi torna

Az Egészségügyi Kar a nagy sikerre való tekintettel a 2017/2018. tanév 2. félévében is indítja a munkahelyi tornát egyetemünk oktatói és dolgozói számára. Minden hétfőn és szerdán 16.00 órakor szeretettel várja a felfrissülni vágyó kollégákat/kolléganőket Fellingner Szilvia, az Egészségügyi Kar testnevelő tanára. A torna-foglalkozások az Egyetemi Körcsarnok galériáján lesznek megtartva. Az egy órás, jó hangulatú, minden fáradt testrészt átmozgató regeneráló testmozgás nagyban hozzájárul a fizikai, szellemi és lelki egészség fejlesztéséhez, ezért minden dolgozónak bátran ajánljuk.

Szakmacsoportos továbbképzések 2018-ban az Egészségügyi Karon

♦ 2018. április 6-7-én továbbképzést indít karunk a *felnőtt ápolás és gondozás* szakmacsoporthoz tartozók számára „**Betegbiztonság és az egészségügyi dolgozók biztonsága a multirezisztens kórokozók előfordulása esetén**” címmel.

♦ 2018. április 6-13-án kerül megrendezésre karunkon a *képi diagnosztika* szakmacsoport kötelező szakmacsoportos továbbképzése „**Intervenciók**” címmel.

♦2018. április 13-14-én szakmacsoportos továbbképzés indul karunkon **„Aktuális fejlesztések az étrendkiegészítők, kozmetikai termékek, orvostechnikai eszközök és a gyógyászati segédeszközök területén”** címmel.

♦2018. április 20-21-én **„Reumatológiai megbetegedések és kezelési lehetőségei”** címmel kerül megrendezésre szakmacsoportos továbbképzésünk.

♦2018. április 27-28-án **„Légút-biztosítás és gépi lélegeztetés”** címmel indul szakmacsoportos továbbképzés karunkon.

♦2018. május 12., és 19-én **„Gyermekjogok és kötelezettségek az egészségügyi ellátás során”** címmel szakmacsoportos továbbképzés indul karunkon.

♦2018. június 1-2-én **„A nem konvencionális és a konvencionális gyógyászat határterületei”** címmel szervez karunk szakmacsoportos továbbképzést.

♦2018. szeptember 6-7-én **„Újdonságok az endoszkópos ellátásban”** címmel indít karunk továbbképzést.

A KERT Életviteli Klub áprilisi programajánlója

A Miskolci Egyetem Egészségügyi Kara és a KERT 2018. április 10-én 16.30 órai kezdettel tartja soron következő Életviteli Klub rendezvényét **„Biztonságos Esések Iskolája - 3 PR Primer Prevenációs Program Időseknek, SeniorEsés Tan”** címmel. A rendezvény helyszíne: Miskolc-Egyetemváros, Egészségügyi Kar, B/3-B/4 épület, 207. előadó. Minden érdeklődőt szeretettel vár a KERT Miskolci Életviteli Klub.



„Főnix ME” - Megújuló Egyetem

Felsőoktatási intézményi fejlesztések a felsőfokú oktatás
minőségének és hozzáférhetőségének együttes javítása
érdekében



Európai Unió

EFOP-3.4.3-16-2016-00015

Impresszum:

A Miskolci Egyetem Egészségügyi Karának Egészségfejlesztő Hírlevele

Cím: 3515 Miskolc-Egyetemváros, B3-B4 épület

Tel: (46) 365-541 Fax: (46) 366-961

E-mail: rekefk@uni-miskolc.hu

Honlap: <http://ek.uni-miskolc.hu/>

Kiadó: Dr. Kiss-Tóth Emőke dékán

Főszerkesztő: Prof. Dr. Fodor Bertalan intézetigazgató egyetemi tanár

Felelős szerkesztő: Dojcsákné Kiss-Tóth Éva tudományos segédmunkatás

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE