



„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

MISKOLCI EGYETEM



EGÉSZSÉGÜGYI KAR

EGÉSZSÉGFEJLESZTÉSI HÍRLEVÉL

II. évfolyam 1. szám

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

Tudományos hírek, újdonságok

Elindult a tudomany.hu



Képforrás: <http://tudomany.hu/>

2018 áprilisában a Magyar Tudományos Akadémia támogatásával megkezdte működését a tudomany.hu weboldal.

Az oldal felelős szerkesztője, Fábíán István professzor úr beköszöntője szerint: „...a Magyar Tudományos Akadémia támogatásával indítjuk el a tudomany.hu honlapot, melynek elsődleges célja az áltudományok elleni küzdelem. A közvéleményt leginkább foglalkoztató, aktuális kérdésekkel kívánunk foglalkozni.

Egy-egy téma kapcsán a szakterület elismert szakértői fogják ismertetni tudományos álláspontjukat számos forrásmunka és hivatkozás megadásával. Kizárólag a tudomány jelenlegi állása szerint. Várjuk az olvasók kérdéseit, felvetéseit, amelyeket összegyűjtünk, és amelyekre nyilvános válaszokat fognak adni az írók szerzői.”

A későbbiekben, hírlevelünkben is szemezgetni fogunk a honlapon megjelenő érdekes és aktuális témák közül. Jelen számunkban az alábbi állásfoglalásra hívjuk fel a figyelmet:

„Keményebb fellépést sürget az MTA az álgógyítók ellen. ... Míg a konvencionális orvoslás esetében megkövetelt törvényes és társadalmi követelmény, hogy bizonyítsák működésük hatékonyságát és biztonságosságát, addig a nem konvencionális eljárások mindezen kötelezettségek alól mentesülnek. A komplementer eljárások alkalmazása a jelenlegi törvényi háttér mellett egyet jelenthet a bizonyítékok nélküli gyógyászattal. Az orvostudomány mai ismeretei mellett bizonyítékok nélküli gyógyászatot végezni súlyos kockázatot jelenthet a betegek számára....Fontos kérdés a terminológia pontosítása. A részletezett jogszabályokban az egészségüggyel foglalkozó nem konvencionális tevékenység (például a gyógynövények bizonyítható következményekkel járó alkalmazása) összekeveredett olyan, jelenleg a nem konvencionális eljárások körébe tartozó módszerekkel, mint a homeopátia, a bioenergetika vagy a spirituális és ezoterikus tevékenységek....A jogi szabályozásnak egyértelműen meg kell határoznia, hogy kik, mikor és milyen feltételek mellett végezhetnek ilyen tevékenységet ...”

Forrás: <http://tudomany.hu>

Szemlézte: Prof. Dr. Fodor Bertalan, intézetigazgató egyetemi tanár

Aktualitások a Kar életéből

A MEEnCS csapata a 47. Országos Elsősegélynyújtó Verseny döntőjében



2018. szeptember 8- án a Miskolci Egyetem elsősegélynyújtó csapata felnőtt kategóriában bronz minősítést kapott a Magyar Vöröskereszt nagyszabású versenyén, a Miskolcon megrendezett országos döntőben.

A szép eredményt elérő MEEnCS csapat tagjai Jandl Bojana csapatkapitány (szervező), Fülöp Alexandra és Fejes Dalma (gyógytornászok), Koncz Máté és Burinda Gábor (képalkotók) voltak. A csapat felkészítését a Miskolci Egyetem Egészségügyi Karának mestertanára, Encsiné Nagy Ágnes irányította. Minden évben szeptember második hétvégéjén van az elsősegélynyújtás világnapja, mely idén szeptember 8-ára esett. Miskolc belvárosában közel háromszáz fiatal mérte össze elméleti és gyakorlati tudását

ezen a napon. Az országos döntőbe jutott Miskolci Egyetem Elsősegélynyújtó Csapata (MEEnCS) egy 21 állomásos körpályán adott számot elsősegélynyújtó-ismereteiről. Miskolc több pontján is élethű baleseti szituációkkal találkozhattak a miskolci járókelők, ugyanis a Magyar Vöröskereszt ezzel is szeretne volna felhívni a figyelmet az elsősegélynyújtás fontosságára.

A szervezők ezúttal is mindent megtettek, hogy próbára tegyék a résztvevőket. A versenyzőknek olyan szituációkban kellett helytállniuk, mint például hőlégballonos tömeges baleset Miskolc felett, tűzriadó miatti tömeges menekülés következtében kialakult vészhelyzet, vízbefúlásos szerencsétlenség, de még ételosztás közben történő epilepsziás rohammal is szembe kellett nézniük. Ezzel a csapat tagjai a Miskolci Egyetem hírének öregbítése mellett utat mutattak a társadalmi elsősegélynyújtás népszerűsítésében.

A felkészülés során jó kapcsolat és páratlan összefogás alakult ki a hallgatók között. A csapat munkájának támogatásáért köszönetet mondunk a Miskolci Egyetem vezetésének, különös tekintettel Dr. Kiss-Tóth Emőkének, az Egészségügyi Kar dékánjának. Köszönet illeti a Miskolci Egyetem azon hallgatóit, akik hozzájárultak a csapat sikeréhez.

Szívből gratulálunk a szép eredményhez!

Írta: Encsiné Nagy Ágnes, mestertanár





Népszerű egészségügyi szűrések a Kutatók Éjszakáján



2018.09.28-án egészségügyi szűrővizsgálatokat szervezett a Kutatók Éjszakáján programsorozat keretében az Egészségügyi Kar Egészségfejlesztési és Módszertani Intézete a Borsod-Abaúj-Zemplén Megyei Központi Kórház és Egyetemi Oktatókórház Semmelweis Tagkórház Térségi Diagnosztikai Szűrőcentrumának a támogatásával.

A Főnix- Megújuló Egyetem Felsőoktatási intézményi fejlesztések a felsőfokú oktatás minőségének és hozzáférhetőségének együttes javítása érdekében EFOP-3.4.3-16 projekt 7. „Egészséges Egyetem” részprojekt keretében

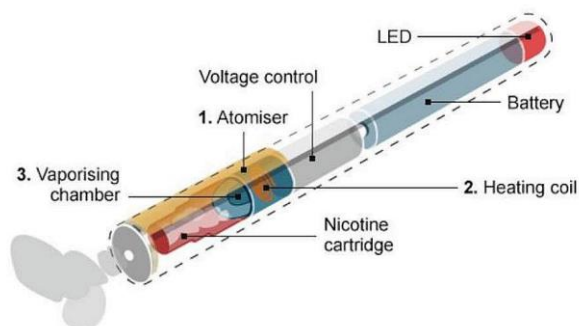
megrendezésre került egészségügyi szűrővizsgálatok várták a látogatókat. Az egészségük iránt érdeklődők igénybe vehették a szűrőbuszon a tüdőszűrést. A csontsűrűség vizsgálat (DEXA) a negyvenedik életévüket betöltött hölgyek körében bizonyult népszerűnek, míg a hallás- és látásvizsgálat a kicsiket és a nagyobbakat egyaránt vonzotta. A Kutatók Éjszakáján összesen 80 szűrővizsgálat történt.

Írta: Dojcsákné Kiss- Tóth Éva tudományos segédmunkatárs



Család és egészség

Tények az e-cigaretta veszélyeiről



Képforrás: <https://www.bbc.com/>

Amellett, hogy az elektromos cigaretta vagy e-cigaretta napjainkban egyre elterjedtebb és népszerűbb, leszokást támogató illetve alternatív eszköz a dohányzók körében, mind több és több információ jelenik meg a használatával és a veszélyeivel kapcsolatban.

Az e-cigaretták körül a piacon való megjelenésük óta heves viták zajlanak. Az általános nézet szerint kevésbé ártalmasak, mint a hagyományos cigaretták, hiszen nem tartalmaznak dohányt és egyéb, hozzáadott kemikáliákat.

Az első tanulmányok leginkább az e-cigaretta folyadékának az összetételére koncentráltak, amelyet az eszközt használók páráként szívnak be. Egy, a Birminghami Egyetemen elvégzett kutatásban nyolc nemdohányzó ember tüdejének szövetmintáin végeztek el kísérleteket, laboratóriumi körülmények között. Az eredmények gyulladást jeleztek a párával kapcsolatba került szövetekben, ami meggátolta a tüdő öntisztuló képességét, azaz a baktériumok, allergének és potenciálisan károsító szennyeződések eltávolításában résztvevő sejtek működését.

Ezeket a korábbi eredményeket igazolják a The PLOS One tudományos szaklapban nemrégiben napvilágot látott eredmények is, miszerint az e-cigarettából származó gőz ártalmas lehet a tüdőnek, ugyanakkor fogékonyabbá teheti azt a fertőzésekkel szemben.

Az egereken végzett kísérletek azt mutatták, hogy az e-cigaretta gőzzel kapcsolatba került állatok tüdeje fogékonyabb volt a bakteriális és virális fertőzésekkel szemben. Thomas Sussan, a Johns Hopkins Egyetem kutatója szerint az e-cigarettából származó gőz önmagában enyhe hatással van a tüdőre, ami leginkább gyulladások és fehérje károsodások formájában jelentkezik.

A kísérlet során további meglepő eredménynek számított az e-cigaretta gőzben mért szabadgyökök jelenléte, mivel ezeknek az eszközöknek nincs égésterméke. Habár az e-cigaretta gőzének csupán 1 %-át alkotják ezek a reaktív anyagok, mégis veszélyt jelentenek az élő szervezet számára, hiszen sejtszintű DNS- és más molekulakárosodásokat idéznek elő.

A hagyományos cigaretták füstjében sokkal több rákkeltő anyag található, mint az e-cigaretta párájában, tehát rákkockázati szempontból az utóbbi biztonságosabbnak mondható. Azonban a fenti eredmények nem hagyhatók figyelmen kívül, tekintve, hogy az e-cigaretta hatásvizsgálatai még gyerekcipőben járnak, nincsenek hosszútávú vizsgálati eredmények.

További probléma, hogy még nem ismert az e-cigaretta hatása a Krónikus Obstruktív Tüdőbetegségben (COPD) szenvedő betegek esetében.

Ezen információk birtokában a brit közegészségügyi hivatal azt tanácsolja, hogy ha valaki a dohányzásról szeretne leszokni, inkább az e-cigarettát részesítse előnybe a hagyományos cigarettákkal szemben, azonban a hosszútávú hatásvizsgálati eredmények hiányában nem javasolja az eszköz kipróbálását illetve használatát a nemdohányzók számára.

Írta: Dojcsákné Kiss-Tóth Éva, tudományos segédmunkatárs

Forrás: <https://www.bbc.co.uk/news/health-31146418>

http://informed.hu/betegsegek/betegsegek_reszletesen/psy/addictions/dohanyzas/?article_hid=218938&utm_source=prev-box&utm_medium=email&utm_campaign=0921

Életmód, Wellness

Mozgás hatása a mentálhigiénére

Ép testben ép lélek. A test és a lélek egyidejű kezelése során, a gyógyító folyamatban már maga Hippokratész is felhasználta a testedzést. Hangsúlyozta, hogy a lélek állapotára is kedvező hatással van a fizikai aktivitás (bár akkor még nyilván nem a mai értelemben vett edzést értették alatta, hanem magát a mozgást). A lélek harmonikus állapota pedig visszahat a test egészének harmóniájára és gyógyulására is.

A testedzés a mentális jólléttel kapcsolatban több szempontból is számításba jöhet. Általánosságban úgy tekintünk a fizikai aktivitásra, mint a mentális egészség önálló védőfaktorára. Attól függően azonban, hogy mi a tervezett program konkrét célja, lehet wellness, prevenció (mentális problémák jelentkezésének megelőzésére), coping (a testedzés hatékony, adaptív megküzdési stratégia), terápia (aktuálisan fennálló mentális problémákra), kiegészítő terápia, és lehet rehabilitáció is.



A fizikai aktivitásnak kettős előnye van: egyrészt a fizikai egészség fejlesztése révén ellensúlyozza a mentális problémák okozta testi problémákat, beleértve a kardiovaszkuláris rizikót vagy éppen az elhízást; másrészt a fizikai aktivitásjavulást okoz a mentális tünetekben is, amelyek közül az egyik leggyakrabban vizsgált a depresszió és a depresszív tünetek. Egy metaelemzés a testedzés komoly terápiás hatását mutatta ki a depresszió kezelésében. A kvantitatív mellett elvégzett kvalitatív összefoglaló utal továbbá arra is, hogy a testedzés terápiás hatása az alkoholabúzus és a szorongásos zavarok kezelésében is

hatékonyak mutatkozik. A fizikai aktivitásra vonatkozó szakirodalom arra enged következtetni, hogy a testedzésnek kedvező hatása van a klinikai, a szubklinikus depresszióra és szorongásra, növeli az életminőséget azáltal, hogy javítja az önértékelést, a hangulati állapotot; csökkenti a szorongást, ellenállóbbá (rezilienssé) tesz a stresszel szemben és javítja az alvás minőségét. Bizonyos kutatások a testedzés hatását a gyógyszerekével egyenértékűnek írják le depresszió vagy szorongás esetén.

A rendszeres testedzésnek természetes hozadéka a mentális jólét, *wellbeing* javulása. Ebben a vonatkozásban, az egyéneken túllépve, össztársadalmi szinten, népegészségügyi kérdésként is közelíthetünk a problémához.

A testedzésnek azonnali és később megjelenő pszichológiai hatásai vannak, melyeknek az aktivitás során fellépő neurofiziológiai, neuroendokrin és agyi neurokémiai folyamatok állnak a háttérben.



Azonnali hatások:

- szorongásoldás,
- mérsékelt eufória (béta endorfinok felszabadulása),
- mozgásöröm (dopamin felszabadulása),
- stresszoldódás az izomzatban – pszichés relaxáltság is,
- az énhatékonyság érzésének növekedése,
- erősödő kontroll-érzet,
- nyugalmas és pihentető alvást biztosít.

Hosszú távú hatások:

- depresszió enyhül (biogén aminok egyensúlyba kerülnek),
- vegetatív folyamatok stabilizálódnak (nagyobb és stabilabb adaptációs kapacitás),
- önbecsülés erősödik, önbizalom növekszik,
- tartósan jobb mentális egészségi állapot egy önmagát sikeresen megvalósítani képes, harmonikusabb személyiség kialakulásával.

Akik hetente legalább két-három alkalommal folytatnak testedzést, sokkal alacsonyabb szintjét mutatják a depresszió, a harag, a bizalmatlanság és a stressz tüneteinek, mint azok, akik ennél ritkábban sportolnak. A fentebb leírtakhoz hozzájárul még az is, hogy **a sportolás során valamilyen nagyobb közösséghez tartozunk**, legyen szó csoportosan vagy akár egyénileg végzett testmozgásról. A közösség vagy egység érzése megtartó erővel rendelkezik, úgy érezzük, hogy részei vagyunk egy nagyobb egésznek; ezáltal a sport elősegíti a társadalmi integrációnkat, védőfaktort biztosít a magányosság érzése ellen és társas támaszt nyújt.

A fizikai aktivitás meghatározó tényezői közül az egyik legfontosabb a közvetlen környezet attitűdje. Ahhoz, hogy az ember életében a testedzés, a sporttevékenység rendszeres maradjon, szükséges annak közvetlen társadalmi elfogadottsága. Ha a szűkebb környezet ennek ellene hat; ha a családi, közösségen belüli szocializációs hatások ezt nem erősítik meg, akkor az egyén szintjén sokkal nehezebb a motiváció.

Írta és a képeket készítette: Simon Nóra, mesteroktató

Felhasznált irodalom:

- Atkinson: Pszichológia; Osiris Kiadó, Budapest (2003).
Dr. Makara Péter: Mentális egészségfejlesztési stratégia – pozitív egészségfejlesztés és primer prevenció. Országos Egészségfejlesztési Intézet (2007).
Bagdy Emőke: Pszichofitness. Kacagás-kocogás-lazítás. L'Harmattan, Budapest (2013).
Stathopoulou, G., Powers M. B., Berry, A. C., Smits, J. A. J., Otto, M.: Exercise Interventions for Mental Health: A Quantitative and Qualitative Review. Clinical Psychology Science and Practice, 13(2), 179–190. (2006).
Jones, M., O'Beney, C.: Promoting mental health through physical activity: examples from practice. Journal of

Mental

Health

Promotion. (2004).

Blumenthal JA1, Babyak MA.: Exercise treatment for major depression. Psychosomatic Medicine 6: 633-638 (2000).

Programajánló

Vérvételi szolgáltatás

Tájékoztatjuk a szolgáltatást igénybe vevőket, hogy **2018. október 01-től** a 91. sz. háziorvosi praxis keretén belül – a Főnix projekt Egészséges Egyetem részprojekt támogatásával – az **E/4 kollégium földszintjén** az Egészségügyi Kar Egészségfejlesztési Módszertani Intézet Egészségügyi Szakmai Módszertani Központjában háziorvosi beutalóval lehetőség nyílik a **laboratóriumi** vizsgálati anyag (vér, vizelet) vételére, valamint az eredmények átvételére.

Mintavétel: hétfői és szerdai napokon 7.30 és 8.30 között történik.

Egyéb tudnivalók:

- a mintavétel kizárólag háziorvosi beutalóval történik,
- a vérvételt éhgyomorra végezzük,
- (a vizeletvizsgálathoz szükséges vizelet vételére a helyszínen is lehetőség van)

Egyéb információ: 46/565 391 vagy az 46/565 111/1493 számon kérhető.

Tisztelettel:

Dr. Felszeghi Sára PhD
ESZMK vezető főorvos,
egyetemi docens

Prof. Dr. Fodor Bertalan
intézetigazgató egyetemi tanár
Egészségfejlesztési Módszertani Intézet

Dr. Kiss-Tóth Emőke PhD
dékán, intézetigazgató főiskolai tanár
Egészségügyi Kar

Munkahelyi torna

Az Egészségügyi Kar a nagy sikerre való tekintettel a **2018/2019. tanév 1. félévében** is indítja a munkahelyi tornát egyetemünk oktatói és dolgozói számára. Minden **hétfőn és csütörtökön 16.00 órakor** szeretettel várja a felfrissülni vágyó kollégákat/kolléganőket **Fellinger 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. október 12-13- án karunk szakmacsoportos továbbképzést indít **„Baba-mama táplálkozás - A gyermekvállalástól a kisdéd korig”** címmel.

- ♦ 2018. november 9-10. között karunk szakmacsoportos továbbképzést indít **„Betegbiztonság és az egészségügyi dolgozók biztonsága a multirezisztens kórokozók (MRK) előfordulása esetén”** címmel.

- ♦ 2018. november 23-24. között karunk szakmacsoportos továbbképzést indít **„Reumatológiai megbetegedések és kezelési lehetőségei”** címmel.



„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