



„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 2. szám

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

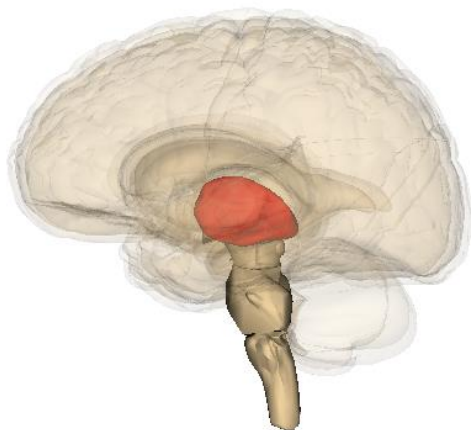
Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

Tudományos hírek, újdonságok

A stressz és az álmatlanság kulcsrendszerét fedezték fel az agyban az MTA kutatói



Kép forrása: <https://upload.wikimedia.org>

A most felfedezett idegsejthálózat felelős azért, hogy beállítsa agyunk éberségi állapotát. Acsády László, Mátyás Ferenc, Komlósi Gergely és munkatársaik (MTA Kísérleti Orvostudományi Kutatóintézet, illetve MTA Természettudományi Kutatóközpont) eredménye utat nyithat az alvászavarok kezelése és radikálisan új típusú altatók fejlesztése felé.

Ha valami úgy igazán felbosszant bennünket, hosszú ideig nem tudunk figyelni a munkánkra, gyakrabban veszünk össze társainkkal, követünk el hibát autóvezetésben, szerepelünk rosszul egy megmérettetésen, és végezetül egész éjszaka csak hánykolódunk ahelyett, hogy aludnánk. Mi az, ami beállítja éberségi, izgatottsági vagy stresszállapotunkat,

és irányítja, hogy ugyanazon ingerek más hatást váltanak ki? Ez amiatt is izgatta a kutatók fantáziáját, mert e hirtelen állapotváltások közé tartozik az elalvás és a felébredés is. Márpedig az alvászavarok, az álmatlanság joggal nevezhető népbetegségnek, hiszen a legmértéktartóbb becslések szerint is a népesség legalább 40%-a átesik életében ilyen perióduson.

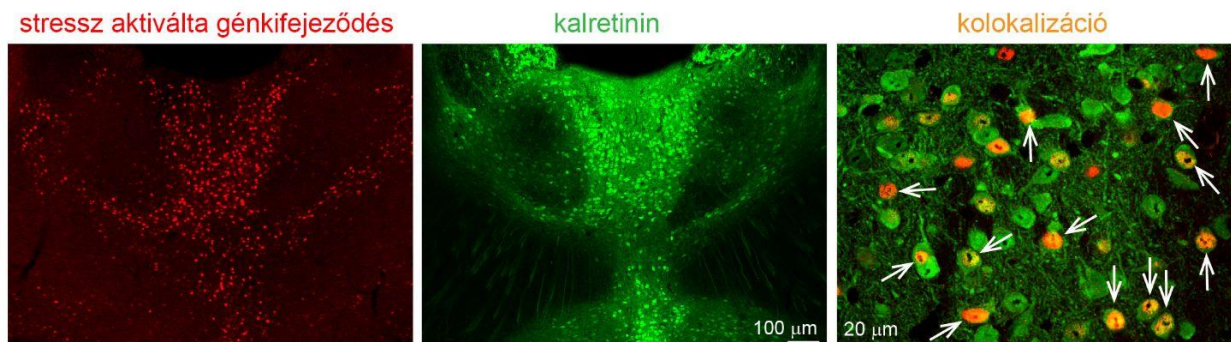
Stresszelsz vagy elaludsz? Megmondja a (dorzomediális) talamusz!

Acsády és Mátyás kutatásai a talamusz egy kicsiny, dorzomediális talamusznak (röviden DMT) nevezett területére koncentráltak, mivel az orvosi szakirodalom szerint aki stroke következtében itt szenvedett agysérülést, kórosan aluszékonnyá vált, alig volt képes összeszedni az erejét a hétköznapi teendőihez. A magyar kutatók azt a kérdést tették fel, hogy van-e a DMT-ben olyan sejttípus, amely fokozott aktivitást mutat, amikor az agy állapota megváltozik. Ezért egereket tettek ki különféle ingereknek, miközben sejtszinten vizsgálták egy aktivitásfüggő gén kifejeződését a DMT-ben. Kísérleteik meglepő eredményt hoztak: kiderült, hogy amikor egy picit is megzavarták (vagy manipulálták) az egeret, az idegsejteknek csak egy adott csoportja lépett működésbe a DMT-ben, melyek közös jellemzője egy kalretinin nevű fehérje jelenléte volt. Biztosak voltak benne, hogy egy olyan idegsejthálózatra bukkantak, amely igen érzékenyen reagál mindenre, ami eltér a megszokottól. Ez pedig a biológusok tágabb, értéksemleges értelmezésében maga a stressz, más szóval az éberségi szint (arousal), illetve agyi állapot megváltozása.

„Hahó, itt jön az izgalom!”

Ez az idegsejthálózat bemenetet kap az összes, fent említett felszálló pályától, majd jeleiket összegzi és továbbítja az előagy legkülönbözőbb területeire: az agykéregbe, a függőségek központjaként elhíresült törzsdúcsterületre (nucleus accumbens) vagy éppen a félelem, a büntetés központjának tartott amigdalába. Tehát a kalretininsejtek kapcsolatrendszere optimális egy olyan általános funkció kivitelezéséhez, mint az éberségi szint vagy belső állapot beállítása. Amikor a kutatók alvó egerekben figyelték a kalretininsejtek aktivitását, azt tapasztalták, hogy ezek a sejtek már 8-10 másodperccel azelőtt elkezdenek aktívabbak lenni, hogy az állat magától felébredne. Ez arra utal, hogy a kalretininsejtek rendszere indítja be az előagyban az ébredést, agyunk e legnyilvánvalóbb

állapotváltozását. Az ébredés mértéke attól függött, hogy milyen hosszan aktiválták a kalretininsejteket.



A stressz által kiváltott génkifejeződés (piros) kizárólag a kalretinintartalmú idegsejtekre (zöld) korlátozódik (fehér nyilak a nagyított képen, jobbra)
Forrás: MTA KOKI

Ha csak rövid ideig (1 másodpercig), akkor ún. mikroébredés következett be – ez egy éjszaka során velünk is sokszor előfordul: ilyenkor átfordulunk a másik oldalunkra, tovább alszunk, de nem emlékszünk semmire az egészből. Ha viszont hosszabb ideig (10 másodpercig) aktiválták a sejteket, az egér rendszeren felébredt, éppúgy, ahogy magától tenné – és ébren is maradt.

Egy igen alapvető rendszerről van szó, mely legalábbis az egér és az ember közös őse óta – vagyis jó 70 millió éve – jelen van az agyban. Elképzelhető tehát, hogy a folyamatos stressz ezen a hálózaton keresztül hat az alvásunkra. Így ha valamiképpen befolyásolni lehetne a kalretininsejtek működését, azzal talán kezelhetővé válnának az alvászavarok, és a természetes alvás jellegzetességeit jobban visszaadó újfajta altatókat fejleszthetnének ki.

Forrás: https://mta.hu/tudomany_hirei; <https://agykutatas.hu>

Aktualitások a Kar életéből

Életviteli klub az Egészségügyi Karon



Megrendezésre került a 2018/2019-es tanév első Életviteli Klubja a karunk és a Közép-Kelet-Európai Rekreációs Társaság jóvoltából. Előadónk, **Zalatnai Lajosné dr. Tóth Klára** az Osteoporosis Betegek Magyarországi Egyesületének az elnöke volt, aki előadásában felhívta a figyelmet az „*Életmód, mozgás, aktivitás ... esések és megelőzésük...*” fontosságára. A rendezvényt **Dr. Kiss-Tóth Emőke** dékán asszony figyelem felhívó beszédével köszöntötte, majd rávilágított annak jelentőségére, hogy az idős kori

esésekből származó balesetek a magyar társadalom egy harmadát érintik.

A közönséget legnagyobb számban a végzős gyógytornász hallgatók képviselték. A hallgatóságban részt vettek a Borsod-Abaúj-Zemplén Megyei Központi Kórház és Egyetemi Oktató Kórház dolgozói, valamint a Miskolc-Diósgyőri Cukorbetegség Egyesületének a tagjai is.

Az előadás jó hangulatban zajlott, azonban tudományos konklúzióként egyetértettünk abban, hogy az érintett témakört -az idős kori elesések megelőzését- kötelezően választható tantárgyként oktatni lehetne az Egészségügyi Karon. Ezt előkészítve szándékunkban áll további tudományos vizsgálatok lefolytatására mind a fizikailag aktív és inaktív, azaz idős otthonban élő idősök körben egy validált, objektív QTUG (Quantitative Timed Up and Go) mérőeszköz segítségével.

Írta: Kopkáné Dr. Plachy Judit, adjunktus

Család és egészség

Itt van az Alfa generáció



Az X, Y és Z generációk után sem állt meg az élet, hiszen a legfiatalabb generáció első tagjai is lassan 10 éve a világon vannak. Ők az Alfa generáció, a digitális gyerekek.

Mintegy két évtizede tudjuk, hogy a generációk – köszönhetően a világ gyors átalakulásának – nagyjából 15 évenként komoly változáson mennek keresztül. Először jött a háború utáni hippi, vagy bébi bumm nemzedék, majd a '60-as évek derekától az élet színpadára lépett az X-, illetve 1980-tól az Y-generáció:

a digitális bevándorlókat a digitális bennszülöttek követték.

Az Alfa az első olyan generáció, melynek összes tagja a 21. században született, illetve fog megszületni. A generációt 2010-től kezdve számoljuk. Bár az Alfa generáció legidősebb tagjai is még csak 8 évesek, azonban **néhány dolgot már most is tudunk az Alfákról.**

Az Alfák várhatóan a fiatalabb Z-khez hasonlóan saját vállalkozásban szeretnének majd dolgozni, nem pedig alkalmazottként.

Az Alfák olyan világba születtek/születnek, amelyet a technika irányít, nem kell enélkül élniük. Már azelőtt a kezükbe kapják a mobiltelefont, okos eszközöket és egyéb technológiákat, mielőtt iskolába kerülnek. Várhatóan nagyon jól reagálnak majd a vizuális ingerekre.

Az Alfa generáció, akik a legjobban függenek majd a technológiától, **ugyan állandóan elérhetők lehetnek majd online az ismerőseik számára, a valódi találkozásokra, valódi kapcsolatokra kevesebb idejük jut majd.** Pszichológiai szempontból azt jósolják, hogy az Alfák lesznek a leginkább elmagányosodott generáció, akik hiába lesznek ennyire összekapcsolódva egymással, valószínűleg nagyon egyedül érzik majd magukat.

Az eddig készült kutatások alapján **az Alfa generációra sokkal jobban fog hatni majd a szüleik véleménye,** mint a barátaiké, ismerőseiké, jobban befolyásolják majd őket a szülők, mint az eddigi generációknál megfigyelhető volt.

Az iskolai oktatáson kívül élethosszig tartó online oktatásban is részesülhetnek majd, aminek köszönhetően egy nagyobb tudás birtokában, sokkal felkészültebben állhatnak szembe a kihívásokkal, mint az őket megelőző generációk.

Már az anyatejjel szívják magukba a digitális tudást, és gyakran előbb tanulnak meg érintőképernyőt használni, mint járni. Vajon milyen változásokat hoz mindez magával a gyerekek gondolkodási, érzékelési, tanulási vagy akár mozgási képességeire nézve?

Az újszülöttek úgy jönnek a világra, hogy agyuk még nem érte el a teljes fejlettségét. Az első két évben agyuk mérete megháromszorozódik! Ez a növekedés pedig a külső ingerek hatására következik be. Ezért nem mindegy, milyen ingerek érik a csecsemőket és a kis gyerekeket: a fejlődéshez megfelelő mennyiségű (az ingerszegény és a túlingerlő környezet sem jó) és minőségű ingerekre van szükség. Kell a mozgás, a társas ingerek, az alkotó tevékenység, és még sok más.

- A **nyelvfejlődés** szempontjából például még a kimondottan nyelvet fejlesztő videók sem érnek annyit, mint a **szülőkkel való beszélgetés**.
- A 3 éves kor alatti **TV nézés** ártalmas hatását már számos kutatás kimutatta: negatív hatással van a későbbi, iskoláskorban mutatott **olvasási és számolási készségekre** is, és a **figyelemzavar** előfordulásának esélyét is növeli.
- A **videó- játékok** (különösen az erőszakosak) fokozzák a gyerekek **agresszivitását**, bár jótékony hatásai is lehetnek, például bizonyos típusaik fejlesztik a téri tájékozódási képességet.
- Az **érintőképernyő** használata valószínűleg eltolja a hangsúlyt a látási és hallási csatorna felől a kinezetikus (test-érzéketi) csatorna felé, és ez megint csak eddig nem ismert **változásokat** idézhet elő **az információ feldolgozásában és a gondolkodásban**.
- A **figyelem megosztását**, a finommotorikus (finom kézmozdulatokat igénylő) készségeket például fejlesztheti ezeknek az eszközöknek a használata, ugyanakkor a TV-hez hasonlóan **túlingerlést okozhat** és a társas együttlétektől vonja el az időt.

Források: <https://www.babaszoba.hu>; <https://divany.hu>, szerző: Konok Veronika

Életmód, Wellness

Adventi szorongások



Kép forrása: www.hajraegeszseg.hu

Van, akinek az óriási ünnep, van, akinek a gyerekkor, van, akinek a mérhetetlen rohangálás és készülődés jut eszébe a karácsonyról. Ki hogyan éli meg az adventi időszakot, mit jelent a karácsony társadalmunknak?

A karácsony maihoz hasonló ünneplése egy évszázados hagyományból következik. A hagyomány mögött rejlő eredeti jelentés – Krisztus születése – nem változik, és így fennmaradtak az ünnep elemei is. Az elmúlt években viszont számos országban megváltozott a konkrét megvalósítás, mint például az ajándékozás

növekvő jelentősége, vagy – a fiatalabb generációknál – a bulizás vagy a klubok látogatása a családi ünnepet követően.

Miért kerülnek sokan nyomás alá a karácsonyt megelőző időszakban?

... Akkor jelentkezik stressz, ha a személy az adott helyzetet akként értékeli, hogy az illető a vele szemben támasztott követelményekkel nem vagy esetleg nem fog tudni megbirkózni. A negatívan érzékelt stressz nem csupán egyfajta pszichológiai érzet, hanem fiziológiai reakciókkal is jár – mint

például a szívverés emelkedése –, amelyek rövidtávon felkészítik a szervezetet a nehéz feladatokra, hosszabb távon ugyanakkor hátrányosak lehetnek az egészségre. A karácsonyt megelőző időszak a karácsonyi ünnepekre történő készülődés mellett gyakran egyéb követelményekkel is jár az év folyamán: sokakra vár munkaigényes éves zárás a munkahelyükön, feladatokat és projekteket kell lezárni.

Mi az oka annak, hogy sokan magukat stresszelik karácsony előtt?

Sokan igen komoly elvárásokat fogalmaznak meg a karácsonyi ünnepek kapcsán, és készek rá, hogy ennek megfelelően sokat fektessenek az előkészületekbe annak érdekében, hogy a nézetük szerint minden sikerüljön. Az elvárások gyakran elvárt érzelmekre, mint például a boldogságra vonatkoznak. ... a valódi érzelmeket nem lehet kikényszeríteni. Nem keletkeznek parancsszóra, épp ellenkezőleg, a kényszer az ellenkezőjét eredményezheti. Az érzelmek spontán maradnak, a legkomolyabb előkészületekkel sem lehet érzések keletkezését kikényszeríteni. Az évek során ráadásul nőnek a saját elképzelések és igények. Röviden összefoglalva tehát azt lehet mondani, hogy a stressz mindenesetre jelentősen ronthatja a jó közérzetet a karácsonyt megelőző időszakban.

Hogyan lehet elérni, hogy az ember kevésbé helyezze magát nyomás alá és kevésbé stresszelje magát?

Az ember csökkenti az igényeket, azaz például a sikeres karácsonyi ünneppel kapcsolatos elvárásokat olyan mértékűre állítja be, amelyekkel reálisan meg tud birkózni.

A feladatok elvégzésére rendelkezésre álló erőforrások javítása, azaz: növelni kell az előkészületekre fordítandó időkeretet (pl. szabadságot veszünk ki az előkészületek érdekében), vagy korábban hozzá kell fogni az előkészületekhez.

A stresszkiváltó esemény saját értelmezésének megváltoztatása: melynek során az ember azt az esetet, hogy a követelményeket végül is nem fogja tudni teljesíteni, kihívásként értelmezi, hogy maga fölé nőhessen.

Mi az oka annak, hogy ilyen magasak a karácsonnyal kapcsolatos elvárásaink?

Gyermekkorukban sokan szereznek igen jó tapasztalatokat a karácsonnyal kapcsolatban. Irodalmi művek, regények, költemények, valamint a filmek is általában pozitív élményeket és a karácsony idealizálását mutatják.

A teljes írást a <https://www.eletforma.hu/csalad/adventi-szorongasok/> oldalon olvashatja

Programajánló

Vérvételi szolgáltatás

Tájékoztatjuk a szolgáltatást igénybe vevőket, hogy **2018. október 01-től** a 91. sz. háziiorvosi 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 háziiorvosi 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 háziiorvosi 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.



„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 segédmunkatárs

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE