



Egészségfejlesztési Hírlevél

III. évfolyam, 2. szám

2019. december

A hírlevél célja:

A szorgalmi időszakban kéthavonta megjelenő Egészségfejlesztési Hírlevél célja, hogy a legfrissebb hírekkel, információkkal segítse az egyetemi polgárok (hallgatók, oktatók, dolgozók) valamint az egyetem környezetében élők egészségének, egészségmegőrzésének, életminőségének előmozdítását.

A tartalomról:

Elkészült az ebola elleni első védőoltás	1
Országos elsősegélynyújtó verseny Zalaegerszegen	2
MRI igazolja: a képernyőbámulás árt a gyermek agy fejlődésének	3
„Én már mindent tudok!”	3
Mire lehet jó a McKenzie-torna?	4
Programajánó	5
Szakmacsoportos továbbképzések a 2019/2020 évben	6

TUDOMÁNYOS HÍREK, ÚJDONSÁGOK

Elkészült az ebola elleni első védőoltás

Az Ervebo nevű készítmény a tudósok szerint hatékony védelmet nyújt az ebola ellen. Mások is fejlesztenek ilyen oltóanyagot, de azok még kísérleti fázisban vannak.

Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) kedden előminősítette az első, ebola elleni védőoltást, az Európai Bizottság pedig már engedélyezte is a forgalomba hozatalát. Ez volt eddig a leggyorsabb előminősítési folyamat az egészségügyi világszervezetenél.

A Merck amerikai gyógyszercég által gyártott Ervebo nevű készítmény hatékony védelmet jelent az ebola ellen. A WHO szakértői stratégiai tanácsadó csoportja azt javasolta, hogy vegyék fel a védőoltást a világszervezet ebola elleni eszköztárába.

„Történelmi lépést tettünk azért, hogy biztosítsuk: a leginkább rászorulóknak hozzáférhessenek az életmentő vakcinához, – mondta a WHO főigazgatója, Tedrosz Adhanom Gebrejeszus. „Az előminősített oltóanyaggal és a kísérleti kezelésekkal az ebola immár megelőzhető és kezelhető” – tette hozzá.

Az előminősítés azt vizsgálja, hogy az oltóanyag megfelel-e a WHO minőségi, biztonsági és hatékonysági elvárásainak. Az előminősítéssel a vakcina egy lépéssel közelebb került ahhoz, hogy széles körben elérhetővé váljon.



Kép forrása:
<https://www.who.int/>

Az első engedélyezett dózisok valószínűleg 2020 közepétől állnak majd rendelkezésre.

A WHO következő lépése, hogy megkönnyítse a védőoltás engedélyezését a veszélyeztetett országokban. Több afrikai hatóság jelezte, hogy a világszervezet ajánlását követően mielőbb forgalmazni akarják a vakcinát. Az oltóanyag az ENSZ illetékes szervei és a Globális Oltóanyag- és Oltási Szövetség (GAVI) segítségével juthat el a veszélyeztetett országokba. Azzal, hogy az Ervebo hivatalos bejegyzést kapott, egy-egy jövőbeli járványra is könnyebb lesz felkészülni, és segítségével annak megfékezése is lényegesen gyorsabb lehet. Az oltóanyagot már kipróbálták a Kongói Demokratikus Köztársaságban, ahol több mint 2190-en vesztették életüket

ebolában az elmúlt egy évben. A WHO szerint legalább 236 ezer embert oltottak be, köztük 60 ezer egészségügyi dolgozót. A vakcinát egy különleges eljárással tették elérhetővé, amely indokolt esetben még a forgalomba hozatali engedély megadása előtt lehetővé teszi annak használatát. Az ugyanakkor nem világos, hogy az oltóanyag megelőző jelleggel is használható-e, például az orvosok, egészségügyi személyzet védelmére. Az ebola elleni védőoltással a Johnson & Johnson amerikai vállalatcsoport is kísérletezik, de az a vakcina egyelőre kísérleti fázisban van.

A Kongói Demokratikus Köztársaságban több mint egy éve pusztít az ebolajárvány. A helyzet csak 2014–2016-ban volt rosszabb, amikor a betegség több mint 11 ezer emberét oltotta ki Nyugat-Afrikában a WHO adatai szerint. A vírust 1976-ban, a Kongó keleti felében található Ebola folyó melletti településen észlelték először. Természetes hordozói egyelőre nem ismeretek, a legvalószínűbb terjesztői denevérek lehetnek. A kór fertőzött ember vagy állat vérével vagy testnedvével való közvetlen érintkezés által terjed. A betegség súlyos vérzéssel jár, a halálozási arány egyes esetekben akár 90 százalékos is lehet.

Forrás: <https://hvg.hu/tudomany>
Szemlézte: Dojcsákné Kiss-Tóth Éva

AKTUALITÁSOK A KAR ÉLETÉBŐL

Országos elsősegélynyújtó verseny Zalaegerszegen

Az országos elsősegélynyújtó versenyen, Zalaegerszegen a Miskolci Egyetem MEeNCS csapata bronz minősítést szerzett.

A Magyar Vöröskereszt az Elsősegélynyújtás Világnapján évek óta egy versennyel igyekszik felhívni a figyelmet az elsősegélynyújtás fontosságára. A 48. Országos Elsősegélynyújtó Verseny 2019-ben Zalaegerszegen került megrendezésre szeptemberében, ahol 300 elsősegélynyújtó mérte össze tudását. Az Országos elsősegélynyújtó verseny Zalaegerszegen, a város főterén reggel 8-kor egy ágyúlövéssel vette kezdetét. A város több pontján találkozhattak a járókelők vöröskeresztes zászlókkal és orvosi ládákkal vonuló versenyzőkkel, akik a legkülönbözőbb helyzetekben látták el a szakképzett imitátorokat. Idén összesen 52 csapat indult a versenyen. Mellettük további 4 vendégcsapat teljesítette a 20 állomásból álló, csaknem 9 kilométeres körpályát. A versenyző csapatok három korcsoportban indultak: 17 felnőtt, 20 ifjúsági és további 20 gyermek csapat volt a nevezők között.

A Miskolci Egyetemet a MEeNCS képviselte, melynek tagjai:

Tóth Máté csapatkapitány,

diagnosztikai képalkotó hallgató, Fejes Dalma, Burkovics Anna, Kósik Panna, Koppány Zsombor gyógytornász hallgatók.

A csapat felkészítője: Nagy Ágnes mesteroktató.

A versenyfeladatokban megoldandó kihívásokat több egyéb között egy rollerbaleset következtében kiszabadult óriáspók, újra élesztés egy forgalmas bevásárlóközpontban, vagy egy olajfűrőn történt robbanás sérültjeinek ellátása képezték. Összesen 7 különböző technikai kárhelyszínen bizonyíthatták elméleti és gyakorlati tudásukat a résztvevők. Az egyik leglátványosabb helyszín a Magyar Olaj- és Gázipari Múzeum területén volt, ahol további kihívást okozott, hogy a csapatok megyéknként egyszerre voltak jelen a terepen. A szervezők mindent megtettek azért, hogy valóságghú helyszíneken mérjék fel a versenyzők felkészültségét. A baleseteknél robbanásnak megfelelő hangeffekteket alkalmaztak. A tömeges baleset helyszínén az olajfűrő torony emeletén külföldi munkásokat ért baleset a robbanás következtében, a feladatot azzal nehezítették, hogy a sérültek csak angolul tudtak kommunikálni. Több hónap kemény gyakorlás és munka áll a csapat teljesítmé-

nye mögött. Sokszor gyakoroltuk a betegek és sérültek ellátásán kívül a minőségi kommunikációt, fejlesztettem a készségeket, képességeket, melyek komplexen hozzájárultak a minőségi ellátáshoz. Ezen túl egy olyan közösséget sikerült összekovácsolni, ami maradandó élményt nyújt számukra. Erőt és tapasztalatot meríthetnek az előttük álló egyetemi éveikhez, de a későbbiekben is tudják ezt a tudást kamatoztatni.

Csapatunk tagjai a Miskolci Egyetem hírének öregbítése mellett utat mutattak az elsősegélynyújtás elméleti és gyakorlati ismereteinek szélesebb körben történő átadásának fontosságára és a humanitárius szemléletmód terjesztésére. A versenyen való részvétellel támogatásáért köszönetet mondunk a Miskolci Egyetem vezetésének, különös tekintettel az Egészségügyi Kar dékánjának Dr. Kiss-Tóth Emőkének.

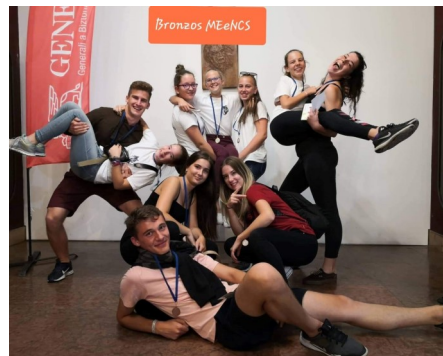
Köszönet az FDSZ és a HÖK támogatásáért, Domszlai Tamás mentősnek és a Miskolci Egyetem azon hallgatóinak, akik hozzájárultak a csapat sikeréhez.

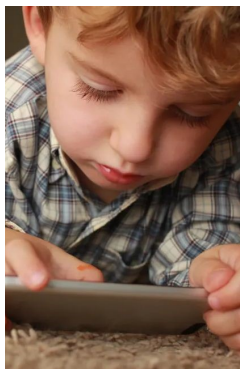
Írta: Nagy Ágnes mesteroktató



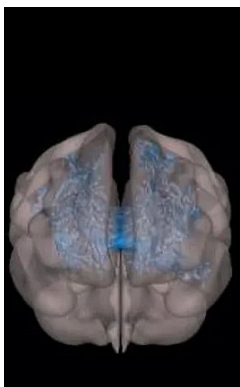
„Egynek minden nehéz; soknak semmi sem lehetetlen.”

Széchenyi István





Forrás:
<https://www.good.is/>



Forrás:
<https://www.good.is/>

CSALÁD ÉS EGÉSZSÉG

MRI igazolja: a képernyőbámulás árt a gyermeki agy fejlődésének

Mágneses magrezonanciás képalkotó eljárással bizonyították, hogy a kijelzők, képernyők korai használata kihat az agy fejlődésére.

Az amerikai Cincinnati Gyermekkorház orvosai tudományos publikációban tették közzé, hogy a háromtól ötéves korig tartó életkorban károsítja a gyerekek agyának fejlődését, ha kijelzőkkel babrálnak. A munkáról beszámolt többek között a The New York Times.

A tanulmány alábbi fotója kékekkel mutatja, hogy az agy mely részeinek fehérállománya érintett

Károsodást tapasztaltak azoknál a gyerekeknél, akik napi egy óránál többet néztek képernyőket – mondta John Hutton, a Cincinnati Gyermekkorház vezető orvoskutatója. – Esetükben a fehérállomány lassabban fejlődik.

Meg kell határozni az egészségügyi határértékeket.

Számos kisgyerek napi két, némelyik napi ötnél több órát tölt el valamilyen kijelzővel.

Ami drámai hátrányt okozhat, hiszen a fehérállomány meghatározó a kognitív képességek kialakulásában, így a nyelvtanulás és az olvasás elsajátításában.

Gyengülhet a kifejezőképesség, lassul a gondolkodás sebessége, állapította meg a tanulmány.

Dr. John Hutton hangsúlyozza, tovább kell dolgozni azon, hogy minél részletesebben megértsék a képernyőhasználat hátrányos hatásait a korai gyermekkorban és a nevelők, döntéshozók, szülők számára meghatározzák az egészségügyi határértékeket.

Éppenséggel ugyanis az első öt év a meghatározó értelmi képességeink kialakulásában,

s ma már általánossá váló gyakorlat, hogy az egészen kicsi, akár három év alatti gyermekek mindenhol magukkal vihetik a különféle kijelzőket, képernyőket.

A cincinnati.com cikke felhívja a figyelmet a tanulmányra, amely megállapította, hogy

képernyő előtt töltött idő kimutathatóan negatív hatással lehet az óvodás gyerekek koncentrációképességére, illetve arra, hogy a mobiltelefonhasználat késleltetheti beszéd kialakulását.

Mit tanácsolnak a szülőknek?

Ajánlás szerint a 2-5 éves gyerekek napi egy óránál ne legyenek többet képernyő előtt, a kisebbek pedig egyáltalán ne foglalkozzanak semmilyen kijelzővel. A szülőknek ki kell jelölniük a média-mentes időszakokat és helyszíneket, mint például a vacsorázás, az utazás, és a hálószobai tartózkodás.

Dr. Hutton közölte, hogy kutatásuk még kezdeti szakaszban tart.

Forrás: www.boon.hu

Szemlézte: Dojcsákné Kiss-Tóth Éva tud. segédmunkatárs

„Én már mindent tudok!”

Védőnőként a fiatalkorúak menstruációs felvilágosítására készített előadásaimat erre a gondolatszálla fűztem fel, amelyet többször is hallottam fiatal diáklányoktól a munkám során.

A szegénységben felnövekvő gyermekek köztünk élnek, így a menstruációs szegénységben élő lányok is, azok a fiatalok, akik anyagi vagy egyéb ok miatt nem jutnak megfelelő

higiénés termékekhez a menstruációs napok alatt, mindemelt pedig számtalan megválaszolatlan kérdésük is van, amelyek bizonytalanságot szülnek bennük.

Értük, nekik jött létre a „Lányból Nővé” elnevezésű országos program a Magyar Vöröskereszt által.

A program keretében a Magyar Vöröskereszt Borsod-Abaúj-Zemplén Megyei Szer-

vezet munkatársaival 2019 októberében, megyénk 12 hátrányos helyzetű településének általános iskoláját kerestük fel és az iskolák hetedik osztályos diáklányait „szólítottuk meg”.

A téma iránti érzékenységre való tekintettel védőnőként kifejezetten fontosnak tartom, hogy a menstruációról beszél-gessünk. Az információátadás mellett képet kaptunk

a lányokat leginkább foglalkoztató kérdésekről a menstruáció kapcsán, de felmerült a szexualitás és bizonyos nőgyógyászati betegségek kérdésköre is, amelyek gyakran tabutémaként jelennek meg körükben. Mindezek indokoltá teszik, hogy a szakemberek teljes figyelemmel forduljanak

a nőket - kiemelten a fiatal lányokat – érintő tabutémák felé, közösen keressenek megoldási lehetőségeket az életminőség javítása érdekében.

Írta: Perge Anna mestertanár



ÉLETMÓD, WELLNESS

Mire lehet jó a McKenzie-torna?

A porckorongból kisugárzó fájdalom idővel zsibbadáshoz, bénuláshoz vezethet, illetve a gerincet sem kíméli. A porckorong kitüremkedése esetén konzervatív, de speciális kezelés a javasolt.

A gerinccel kapcsolatos fájdalom, zsibbadás, bénulás, mozgáskorlátozottság oka többnyire a degeneratív porckorongbetegség. Ha a nyaki résznél elhelyezkedő porckorongok sérültek meg, akkor a nyakra, karra hat, ha pedig az alsó háti szakasznál van kopás vagy sérv, akkor a hát, a fenék, a lábak felé sugárzik ki – írja a csupasporthu.

Ha a sérv már kiszakadt, többnyire nem kerülhető el a műtét – mivel ilyenkor nemcsak a fájdalomtól szenved a beteg, hanem az esetek nagy részében bénulás is bekövetkezik.

Ha viszont még csak kitüremkedik a csigolyák között a porckorong, vagyis krónikus szakaszban van, akkor az orvosok konzervatív kezelést javasolnak. Ennek egyik fő eleme a speciális McKenzie-torna.

A McKenzie-terápia a porckorongsérv speciális vizsgálati és kezelési módszere.

Ez az egyik legelterjedtebb gerinckezelési eljárás. Negyven országban alkalmazzák.

A módszert Robin McKenzie ausztrál fizioterapeuta dolgozta ki, aki úgy vélte, a páciensek többsége képes megérteni a benne zajló patológiás folyamatokat és kezelési lehetőségeit, és így el is sajátíthatja azokat a gyakorlatokat, amelyekkel gyógyulás érhető el.

Hogy megértsük a módszer lényegét, kell egy kis anatómia. A gerincoszlopot három részre oszthatjuk: nyaki gerincünk 7, háti gerincünk 12, ágyéki gerincünk 5 csigolyából áll. A csigolyák között helyezkedik el a porckorong, amely normál esetben biztosítja a csigolyák egymáshoz képest történő elmozdulását. Ha a porckorong lapul vagy veszít víztartalmából, már a mozgásnál problémába ütközünk, s jön a fájdalom, a zsibbadás, a bénulás.

McKenzie a módszer kidolgozásakor úgy tekintett a porckorongra, mint egy szappanra, az alatta és fölötté levő csigolyát pedig szappantartóként képzelte el. Ha a szappan hátrafelé mozdul, hátul nyílik a szappantartó. Ebben az esetben olyan gyakorlatot kell keresni, amellyel hátul zárjuk a szappantartót, így visszatolva a szappant az eredeti helyére.

McKenzie gyakorlatait senki sem tanulhatja meg az internetről, a gyógyulás reményében szakértőhöz kell fordulnia. A kurzusok a négyéves gyógytornászdiploma megszerzése után végezhetők el.

Miklós-Turi Katalin megmutatja a kezelést, de utána a páciens lesz a főszereplő.

Amikor valaki McKenzie-tornára jön hozzám, először is alaposan kikérdezem, hogy pontosan körvonalazódjon bennem, mi a páciens számára a leginkább megfelelő mozgásirány – tudta meg a Csúsporthu Miklós-Turi Katalin gyógytornász, manuálterapeutától.

Fontos tudni, hogy ez a módszer az alany részéről maximális együttműködést kíván, mert a gyakorlatokat az első időben önállóan, napi többszöri ismétléssel, tíz-tizenötös sorozatokban kell végeznie. A segítségével megtanulja, miként kezelheti magát. Amennyiben megtaláljuk a megfelelő mozgásirányt és erőt, a páciens pedig ügyesen hozzá teszi a saját részét, vagyis tornázik a megbeszéltek alapján, megfelelő mennyiségű folyadékot fogyaszt és igyekszik a mindennapjaiban is figyelni gerin-

”A McKenzie-terápia a porckorongsérv speciális vizsgálati és kezelési módszere.”



Forrás: <https://www.fajdalomkozpont.hu/>

ce védelmére, remek eredményeket lehet elérni – mondta a gyógytornász.

A szakértő azt is elárulta, a páciensek leggyakrabban nyaki, ágyéki gerincpanaszokkal keresik fel az ortopéd orvost vagy az idegsebészt, aki kisugárzó tünetek esetén általában MR-vizsgálatot készített, amelyen jól látható a kiboltosuló porckorong, s nyilván a helye és mértéke is meghatározó.

A tünetek súlyossága egyébként már utal a sérv mértéké-

re, alsó vagy felső végtagba sugárzó fájdalomnál jó eséllyel gyanakodhatunk porckorongproblémára.

A McKenzie-gyakorlatok népszerűsége abban is rejlik, hogy elvégzésükhöz semmilyen eszközre nincs szükség. Akár az irodában a földre lehasalva vagy a falnál állva – megszakítva pár percre a munkát – is elvégezhetők. A terapeuta feladata, hogy segítse megtalálni az egyén problémájához illő gyakorlatot, s tanítsa meg a helyes kivitelezést.

Természetesen a kontroll alkalmával a gyógytornász módosíthat a gyakorlat irányán és az erő fokozatán is, ha szükséges.

Forrás: www.csupasport.hu és <https://boon.hu/elestilus/mire-lehet-jo-a-mckenzie-torna-3910995/>

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



Munkahelyi torna

Az Egészségügyi Kar a nagy sikerre való tekintettel a **2019/2020. tanév 1. félévében** is indítja a munkahelyi tornát (aerobic) egyetemünk oktatói és dolgozói számára. Minden **hétfőn és szerdán 16.00 órakor, pénteken 14.00 órai kezdettel** szere-

tettel várja a felfrissülni vágyó kollégákat/kolléganőket **Fellinger Szilvia**, az Egészségügyi Kar testnevelő tanára. A torna-foglalkozások az Egyetemi Körcsarnok galériáján lesznek megtartva. Az egyórás, jó hangulatú, minden

fáradt testrészt átmozgató regeneráló testmozgás nagyban hozzájárul a fizikai, szellemi és lelki egészség fejlesztéséhez, ezért minden dolgozónak bátran ajánljuk

MISKOLCI
EGYETEM

EGÉSZSÉGÜGYI
KAR



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



Facebookon is elérhetők
vagyunk:
www.facebook.com/meek2001/

“Egészséget a világnak!”

Szakmacsoportos továbbképzések a 2019/2020 évben az Egészségügyi Karon

„Adatvédelem az egészségügyben” címmel indul szakmacsoportos továbbképzés 2019.12. 06-07. időpontban.

Karunk szakmacsoportos továbbképzést indít 2020. 01. 31-én „Betegbiztonság és az egészségügyi dolgozók biztonsága a multirezisztens kórokozók (MRK) előfordulása esetén” címmel.

2020. 03. 27-én indítunk szakmacsoportos továbbképzést „Az anya támogatása a táplálásban” címmel a szülészeti és védőnői ellátásban dolgozók számára.

Összeállította:

Bánfai Anna,
igazgatási ügyintéző



„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

A hírlevél az EFOP-3.4.3-16-2016-00015 Főnix ME” - Megújuló Egyetem Felsőoktatási intézményi fejlesztések a felsőfokú oktatás minőségének és hozzáférhetőségének együttes javítása érdekében” 7. „Egészséges Egyetem” részprojekttámogatásával valósult meg.

SZÉCHENYI 2020



Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE