



Miskolci Egyetem
Egészségtudományi Kar



Tudományos Diákköri Konferencia

ABSZTRAKT KÖTET

2024. november 28.

Miskolci Egyetem
Egészségtudományi Kar

Tudományos Diákköri Konferencia
2024. november 28.

HALLGATÓI ELŐADÁSOK KIVONATAI

Tudományos Diákköri Konferencia
Miskolci Egyetem
Egészségtudományi Kar
2024

Balázs Andrásné
Miskolci Egyetem
Egészségtudományi Kar

Konzulens:
Pásztk Norbert

Gyógynövénytermesztés hazai megjelenése

Bevezetés és célkitűzés: Történelmi áttekintéssel nemzetközi és hazai ismeretek alapján választ kapni arra, hogyan alakult ki a gyógynövények megismerése és használata a különböző történelmi korokban. Irodalmi áttekintés segítségével eljutni oda, hogy ma milyen lehetőségek vannak az ágazat fejlesztésére. Megvizsgálni lehetőségeinket a nemzetközi piacon.

Módszerek: Kutatásom során, mely a megjelent szakkönyvek, publikációk, szakirodalmi és google weboldalak segítségével választ kapni a - honnan és hová – tartunk kérdésre, feltárva a hazai lehetőségeket.

Eredmények: Elemzésemből kiderül, hogy a hagyományok alapján és a támogatási rendszerrel Magyarország a 80-as években Európában meghatározó volt gyógynövény termesztésben és exportban. A gazdasági, támogatási rendszer nem kedvezett az ágazat fejlődésének így pozíciójuk gyengült. Az utóbbi évtizedek, viszont mint kertészeti ágazat, újra lehetőséget kapott. Pályázatok, támogatási, beruházási lehetőségek segítik erősödését, melyet emeltszintű szakember képzés is támogat

Következtetés: A hazai gyógynövény termesztést és feldolgozást erősíti még a fokozódó igény a felhasználásban. A gyógyításban erősen jelen vannak a gyógynövények, mint gyógyszer alapanyagok, adalékok. Megjelenik a fitoterápia mint önálló gyógynövényekkel gyógyító tudomány. Egyre több termelési ágazat használja ízesítésre / élelmiszeripar, szeszesital-ipar, dohány ipar, és fűszerként is megjelenik a gasztronómiában/

Saját munka a kutatásban: A fellelhető irodalom alapján évtizedeken keresztül követve az ágazat lehetőségeit, melyet nem csak a kereslet – kínálat befolyásolt. A gyógyszergyárak is egyre több gyógynövény alapú készítményekkel jelentek meg a piacon. A nemzetközi piac is több lehetőséget kínált a gyógynövényeknek és a belőlük készült készítményeknek. Az ágazat támogatási rendszere is több lehetőséget nyújtott a kis- és közép vállalkozásoknak, mint fejlesztés, mint beruházás területén.

A gyógynövények és méhészeti termékek szerepe az ízületi bántalmak gyógyításában

Témaválasztás indoklása: Manapság megfigyelhető, hogy a mozgásszegény életmód, az egészségtelen táplálkozás, az ebből adódó túlsúly, és egyéb betegségek következtében manapság egyre több ember szenved ízületi bántalmaktól. Az ízületeket érintő műtétek komoly beavatkozások, amelyek nem mindig járnak teljes sikerrel. A hosszú távon rendszeresen szedett fájdalomcsillapítóknak pedig súlyos mellékhatásai lehetnek. Kiegészítő terápiát alkalmazva talán elodázható egy műtét, csökkenthető az alkalmazott fájdalomcsillapítók mennyisége.

Célkitűzések: A TDK kutatással való célom megtudni, hogy mely gyógynövények és méhészeti termékek lehetnek hatékonyak az ízületi bántalmak kezelésében. Minek köszönhetik gyógyító erejüket? Hogyan alkalmazzuk őket? Mit várhatunk ettől a terápiától?

Anyag és módszerek: Kutatásom során mélyinterjút készítettem egy olyan méhésszel, aki speciális termékeket állít elő az ízületi fájdalmak enyhítése céljából. A szakembert otthonában kerestem fel 2024.10.07-én. A beszélgetés során 14 témát érintő nyitott kérdéseket tettem fel, amelyre interjúalanyom szakmailag felkészülten, kifejtve, példákkal alátámasztva válaszolt.

Eredmények: A mélyinterjú készítése során megismertem olyan speciális apiterápiás termékeket, gyógynövényes mézeket, amelyek kifejezetten hatékonyak ezen a téren a vásárlói visszajelzések alapján, illetve megtudtam, hogy a szakembert saját egészségügyi problémái is inspirálták ezen mézkülönlegességek megalkotásában. Belátást nyertem abba, hogy interjúalanyom mely gyógynövényeket és méhészeti termékeket tartja a leginkább hatékonyaknak a fájdalom és a gyulladások csillapításában.

Következtetés: A kutatásból levont következtetésem az, hogy a méhészeti termékek, és a gyógynövényekkel, illetve egyéb természetes anyagokkal gazdagított mézek jelentős szerepet tudnak játszani abban, hogy az ízületi bántalmakban szenvedő betegnek kevésbé kelljen igénybe vennie a hagyományos orvoslás módszereit (szintetikus fájdalomcsillapítók, műtétek) ezzel csökkentve a mellékhatásokat és egyéb kockázati tényezőket. Az emberek szívesen vásárolják és fogyasztják a gyógynövényes apiterápiás termékeket, jó eredményekről számolnak be.

Saját munka a kutatásban: Saját munkám a kutatásban a témát taglaló szakirodalom összegyűjtése, elemzése volt, majd a mélyinterjú tapasztalatait összevettem a szakirodalomban olvasottakkal. Konzulensem javaslatára, a rendelkezésemre álló információim alapján megkíséreltem újra alkotni egy speciális apiterápiás terméket, amely különösen hatásos a porckopásban szenvedő betegek gyógyításában.

Bencsura Virág Katalin
Miskolci Egyetem
Egészségtudományi Kar

Konzulens:
Dr Ráskiné Dr Lakatos Andrea

Az MR képalkotás szerepe az endometriosis kivizsgálásában
The role of MRI in the diagnostic algorithm of endometriosis

Bevezetés és célkitűzés:

Dolgozatom fő témája az endometriosis, definíció szerint a funkcionális endometrium szövet méhen kívüli kóros megjelenése, mely az ovariumok mellett érintheti a kismedencei szalagrendszert, valamint a húgyhólyag és a rectum falát is. Kutatásom célja igazolt endometriosisban a klinikai tünetek, laboratóriumi paraméterek vizsgálata, illetve a has-kismedencei ultrahang (UH) és a kismedencei MR képalkotás összevetése, szenzitivitásának, specificitásának összehasonlítása az endometriosis kimutatása szempontjából. Vizsgáltam továbbá azt is, hogy az endometriosis következtében kialakuló összenövések, adhaesiok MR képalkotással mennyire megbízhatóan mutathatók ki.

Módszerek:

Kutatásomat a Borsod-Abaúj-Zemplén Vármegyei Központi Kórház és Egyetemi Oktatókórház Képalkotó Diagnosztikai Centrumában végeztem. Anyaggyűjtésemhez 2021-2023 között endometriosis iránydiagnózissal végzett kismedencei MR vizsgálaton átesett betegek közül azok adatait használtam fel, akik laparoscopos beavatkozáson is átestek. Azok a betegek kerültek beválasztásra, akiknek 12 éven belül történt a laparoscopia, illetve az opust megelőzően is készült MR képalkotó vizsgálat.

Eredmények:

A fenti kritériumoknak 25 beteg felelt meg. A beválasztott betegek 80%-a (n=20) 45 éves kor alatti volt. A leggyakoribb panasznak a fájdalom bizonyult, amely 16 betegnél jelentkezett. Vértészavar 7, meddőség 2, klimakteriális panaszok további 2 betegnél fordultak elő. A CA125 tumormarker értéke a betegek több, mint felében (n=13) emelkedett volt. A 25 beteg közül tizenháromnál végeztek MR és UH vizsgálatot is a laparoskopos beavatkozás előtt. Az UH és MR vizsgálatokat összehasonlítva a leletek 3 esetben teljesen egybevágtak, 9 esetben részben egyeztek, és 1 esetben ellentmondásosak voltak. MR vizsgálattal 9 esetben ovarium, 1 esetben ovarium és húgyhólyag, 1 esetben ovarium és sigma fal, 1 esetben a hüvely, és további 1 esetben ovarium, rectum és fornix közötti endometriosiszt állapítottak meg. Endometriosis okozta adhézió MR-rel csupán 1 betegnél merült fel, míg azt 4 másik betegnél laparoscopos beavatkozás során igazoltak.

Következtetés:

Az endometriosis leggyakrabban termékeny életkorban lévő nőknél, a petefészket érintően fordul elő. Az ovarialis malignitást jelző tumormarker, a CA125 a benignus endometriosisban is gyakran emelkedett lehet. Az UH-hoz képest MR vizsgálattal pontosabb diagnózist kaphatunk endometriosis tekintetében, azonban az összenövések kimutatására a laparoscopia bizonyult a megbízhatóbbnak.

Az egészségtudatosság szerepe a felnőttek egészségmegőrzésében
The role of health awareness in the health preservation of adults

Bevezetés és célkitűzés:

Az egészségtudatosság szerepét sokan vizsgálták már, a téma meghatározza az emberek egész életét. Az emberek többsége egészségesen szeretne élni, lehetőleg minél tovább és minél jobb életminőségben. Egészségügyi szervező szakos hallgatóként mélyebben szeretnék az egészséges életmóddal, prevenció eszközökkel és a betegségek megelőzésével kapcsolatban informálódni, a kérdéseimre választ kapni. Tudni szeretném, hogy az egészségem feletti kontroll az én kezemben van-e?

Módszerek:

Kutatásomban az emberek egészségtudatosságát vizsgálom, tisztában vannak-e az egészséges életmód hatásaival, genetikai tényezőkkel, betegségmegelőzés lehetőségeivel. Vizsgálom az étkezési, étrend-kiegészítő fogyasztási szokásaikat. Az adatokat online kérdőív formájában gyűjtöttem, 150-en töltötték ki, jelentős többségben nők.

Eredmények:

Az eredményekből kiderül, hogy az embereknek fontos az egészségük, szeretnének egészségesebben élni, van igényük az egészségtudatosabb életmód iránt és tisztában is vannak azzal, hogy az életmódjukkal nagy hatással van az egészségük megőrzésére. Az eredményekből látható, hogy nagy terheket ró az egészségügyre a krónikus betegek, túlsúllyal küzdő emberek számának a növekedése. További eredmény, hogy az étrend-kiegészítők népszerűek, az emberek használják az egészségük megőrzésére.

Következtetés:

A mindennapi élet során számos akadály hátráltatja az embereket, az egészséges szokások rendszer szintű kialakításához. Az egészségügyi, táplálkozási szakembereknek, oktatási rendszernek kulcsfontosságú szerepe lenne a családok életében az egészségfejlesztés területén. Nagy szükség van az edukációra az egészséges életmód területén, tovább az étrend-kiegészítők kapcsán, hogyan válasszanak megbízható készítményeket. A forgalmazók esetében pedig átfogó minőségi ellenőrzésre van szükség és komplexebb engedélyeztetési rendszerre.

Pull-Over, Fizioterápiás kezelések alkalmazása Pulley sérült sportmászóknál
Pull-Over: The Application of Physiotherapy Treatments for Sport Climbers with Pulley Injuries

Témaválasztás indoklása: A sportmászás 2020-ban debütálta magát az Olimpiára, innentől drasztikusan megnövekedett a mászást űzők száma. a világon 45,5 millió mászót számolunk, ebből több, mint fele az Olimpia után kezdte a pályafutását. Naponta 1000 felnőtt kezd el e sportot űzni, és a legutóbbi adatok alapján 66 tageszövetségben 2.256 regisztrált sportmászó van Magyarországon. A sportmászásban a kéznek a különböző fogások használata mellett a teljes testsúlyt is el kell bírnia, és a mozgásból adódó extrém nagyságú erők is ide koncentrálódnak, amelyek leggyakrabban az ujj- és kézsérülések kiváltói. A sportmászást űzők 75%-a számolt be felső végtagi sérülésről, és 30%-uknál fellelhetők a pulley szakadás jelei.

Célkitűzés: Pulley sérült sportolók állapotfelmérése, komplex fizioterápia alkalmazása, majd visszamérés által a terápia hatékonyságának vizsgálata.

Anyag és módszer: Tíz fő aktív sportmászót vizsgáltunk, akik 5 napon túli gyűrűszalag sérültek. Az állapot felmérésére VAS skálát, mobilitási-, izomerő- (Oxford 0-5 skála, fingerboard, dinamométer), nyújthatósági és speciális teszteket használtunk. A funkcionális deficiteket figyelembe véve a fizioterápiás program elemei passzív módszerek (SMR henger, masszáz, Flossing szalag, sztreccing), aktív torna és PNF technika volt, 10 alkalommal 40 perces időtartamokban.

Eredmények: A vizsgált 10 főből 6 férfi, a betegek átlag életkora $29,3 \pm 10,91$ év. Az eredmények alapján elmondható, hogy minden modalitásban pozitív változás jött létre. VAS skálán a fájdalom kezdeti értéke nyugalomban $0,2 \pm 0,63$, mozgás közben pedig $4,3 \pm 2,5$ volt átlagosan. Kezelés hatására a fájdalom teljesen megszűnt mind mozgás közben, mind nyugalomban. Az aktív ROM vizsgálat során a csukló és az ujj mozgástartományát mértük fel, és az MCP extenzió, a PIP mindkét irányában és a DIP ízület flexiós értékében találtuk a legnagyobb elmaradást az ép oldalhoz képest. A kezelés hatására ugyanezen ízületekben mértük a legnagyobb javulást. Az izomerőnél az EDC és a voláris interosseus izmokban találtunk jelentős deficitet. A kezelés előtt átlagosan $4,3 \pm 0,82$ volt az extenzorok, és $4,5 \pm 0,84$ az interosseusok izomereje az érintett oldalon, majd a kezelés hatására az előbbi 16,3%-kal, az utóbbi pedig 11,1%-kal nőtt. A sportspecifikus teszteknél az ujj erő félzárt fogásnál 25mm-es peremen 27,77%-kal, 20mm-es peremen 25,20%-kal, 15mm-es peremen zárt fogásnál 27,87%-kal nőtt az érintett oldalon. A speciális tesztek közül a legalkalmasabbak a nyomásérzékenységre irányuló-, a Papírlap- és a Retinaculum- tesztek voltak, a többi kevésbé mutatott pozitivitást. A speciális teszteken belül a Csúcsfogás az érintett oldalon a kezelés hatására 16,17%-kal, a szorítóerő pedig 13,74%-kal nőtt átlagosan. A fokozatos terápiás terhelés alkalmazásával elérhetővé vált a mászáshoz szükséges speciális fogások újbóli gyakorlása.

Összefoglalás, Következtetés: Vizsgálatunkban alkalmazott technikák mérhetően hatottak a sportolók funkcionálisára, fájdalommentesen, új mozgásmintával, teljes izomerővel és megtanult edzésterápiával tértek vissza a mászáshoz. A jól felépített rehabilitációs és prevenció program segíthet az újra sérülés megelőzésében is.

Bolykiné Brezó Szilvia
Miskolci Egyetem
Egészségtudományi Kar

Konzulens:
Simon Nóra

Béranyaság, dajkaanyaság megítélése Magyarországon
The Perception of Commercial and Altruistic Surrogacy in Hungary

Bevezetés és célkitűzés: A magyar demográfiai helyzet, a csökkenő születésszám és az egyre nagyobb létszámú fogantatási nehézséggel élők problémája tették aktuálissá a béranyaság, dajkaanyaság témájának vizsgálatát. Kutatásomban meg kívántam vizsgálni a magyar lakosság hozzáállását a pótanyság témaköréhez. Arra kerestem a választ, hogy mennyire elfogadók az általam megkérdezettek a béranyasággal, dajkaanyasággal kapcsolatban amennyiben őket, vagy közvetlen hozzátartozójukat érinti a kérdés.

Módszerek: Két kérdőív segítségével megkérdeztem az általános populáció tagjait és a fogantatási nehézséggel élőket. Az általános populációból 305, míg a fogantatási nehézséggel élők közül 51 kérdőívet dolgoztam fel. A kérdőívek a demográfiai kérdéseken túl Likert skálát, feleletválasztós, zárt és nyitott kérdéseket is tartalmaztak. A kérdőívek mindkét csoportban megegyezőket, ugyanakkor külön-külön is értékelhető kérdéseket is tartalmaztak.

Eredmények: A megkérdezettek kis százalékában voltak elutasítók a béranyaság, dajkaanyasággal kapcsolatosan. Mutatkozott különbség abban a tekintetben a két csoport válaszadói között, hogy milyen élethelyzetben és milyen indokkal engedélyeznék a pótanyság valamelyik formáját. az azt igénylőknek. A fogantatási nehézséggel élők inkább béranya, mint dajkaanya segítségével vállalnának gyermeket, ha engedélyeznék Magyarországon. Az általános populáció tagjai közül is voltak, akik vállalnák, hogy dajkaanyák, és/vagy béranyák legyenek valaki számára. Statisztikai próbákkal sikerült szignifikáns kapcsolatot igazolni az iskolai végzettség és a béranyaság, dajkaanyaság között.

Következtetés: A kutatásom szerint Magyarországon nyitottak a változásra, elfogadók a pótanyság bevezetésével kapcsolatosan, és a fogantatási nehézséggel élő párok részéről is érdeklődés mutatkozott a törvényes lehetőségek iránt. Amennyiben a dajkaanyaság/béranyaság alaposan átgondolt, pontosan kidolgozott szabályok mentén bevezetésre kerülne, a magyar párok már nem kényszerülnének külföldön igénybe venni a más országok által nyújtott lehetőségeket, ahogyan most teszik. A külföldi tapasztalatokat figyelembe véve, pontosan behatárolt, alaposan kidolgozott, jogi védelemmel és biztos garanciákkal ellátott szabályok segítségével hazánkban is kialakulhatna egy jól működő egységes rendszer.

Böszörményi Barnabás
Miskolci Egyetem
Egészségtudományi Kar

Konzulens:
Sándor Hajnalka

A Miskolci Egyetem hallgatóinak ismerete a Barlangfürdőről, fókuszban az egészség fejlesztés

The Knowledge of University of Miskolc Students about the Miskolctapolca Barlangfürdő,
Focusing on Health Development

Bevezetés és célkitűzés:

Mai rohanó világban egyre nagyobb és fontosabb szerepet tölt be az egészség megőrzése és a betegségek megelőzése. Az ország különösen híres a termálvizeiről, amelyek számos gyógyfürdő alapját képezik, köztük a Miskolctapolcai Barlangfürdőt kutatásom alapján, ami vizsgálja a Miskolci egyetem hallgatóit és a fürdő kapcsolatát.

Módszerek:

Kutatásom során online kérdőívet töltöttem ki a Miskolci egyetem hallgatóival végül a tesztet 186-an töltötték ki. A kérdőív maga anonim volt, a legtöbb karról érkezett kitöltés. A kérdőívet a Hallgatói Önkormányzat segítségével osztottam meg közösségi média platformokon, mint a Facebook és Messenger.

Eredmények:

A válaszadók 46,8%-a már járt a Barlangfürdőben, legtöbben pihenési és relaxációs céllal. A legkedveltebb szolgáltatások a termálmedencék és a gyógyvizes kezelések voltak. A hallgatók többsége kedvezményes diákbelépőt és egyetemi rendezvényeket javasolt a látogatási hajlandóság növelése érdekében. Az eredmények azt mutatják, hogy a Barlangfürdő népszerű az egyetemi hallgatók körében, ugyanakkor fejlesztések szükségesek a fiatalabb generáció megszólítására.

Következtetés:

A kutatás eredményei szerint a Miskolctapolcai Barlangfürdő népszerű a Miskolci Egyetem hallgatói körében, különösen a termálmedencék és gyógyvizes kezelések miatt. A hallgatók körében a kedvezményes diákbelépők és egyetemi rendezvények növelhetnék a látogatottságot, mivel ezek az érzékeny fiatalok igényeit célozzák.

Prevenációs lehetőségek az orális egészség kialakításában

Bevezetés és célkitűzés: Magyarországon a prevenció jelentősége kiemelkedő az egészségmegőrzés minden területén, hiszen az EHCI (European Healthcare Consumer Index) felmérési adatai alapján az utolsók között vagyunk a megelőzés tekintetében Európában (Kiss és mtsai,2018) az egészségügy több területén is. Nincs ez másképp a szájüregi egészség vonatkozásában sem (Hajdú, Kertesi,2023), még mindig észlelhetők a helytelen szájhygiénés szokások következtében kialakult orális problémák, a nem megfelelő szájhygiénés magyarországi mutatók alapján. Ezért is nagyon fontos a fogászati prevenció korai megkezdése, már akár a születés utáni időszakban, amelyben a védőnők szerepe vitathatatlan.

A **célkitűzés** az, hogy a védőnői szolgálat a dentálhygiénikusok leendő praxisaival hatékony szakmai összeköttetésben legyen. Vizsgálatunk fókuszában az ehhez szükséges védőnői és szülői (édesanya) dentális ismeretek, és a jelenlegi lehetőségek felmérése áll.

Módszerek: A vizsgálataimat kérdőíves felméréssel végeztem 2023.04.09-től 2023.08.30-ig. A kérdőív zárt és nyitott kérdéseket egyaránt tartalmazott, amelyet az édesanyáknak és a védőnőknek speciálisan kialakított csoportokban tettem közzé online felületeken. A kapott adatokat leíró statisztikai módszerrel elemeztem excel tábla segítségével. Az összes kitöltő átlagéletkora 38,08±9,97.

Eredmények: A kérdőív kitöltőinek 58,6%-a édesanya (82 db), 39,3%-a védőnő (55db); közülük 25,7 %-nak van már gyermeke. A válaszadó édesanyák 43,4 %-a nem tudja, hogy a gyermekét félévente kellene fogászati vizsgálatra vinni, gyermekeik 11,4%-a csak az iskolával/óvodával megy fogorvoshoz, szűrővizsgálatra. Az édesanyák 6 %-a nem tudja, hogy kihez fordulhat a gyermekkel fogászati panasz esetén, gyermekeik közül 23,4% fogyaszt az esti fogmosás után még üdítőt vagy mást. Az édesanyák 7%-a nagyobb odafigyelést szeretne a védőnő részéről a gyermekeik szájüregi egészségük érdekében, és 21%-ban több prevenciós előadást igényelnének, ami jelentős, de nem szignifikáns eltérés az összes válaszadó édesanyához képest ($p=0.9868$). Az összes válaszadó 28,6 %-a tudja helyesen, hogy melyik maradó fog tör elő először a gyermek szájában, ebből 22,14% védőnő. Bár a védőnő ismereti bővítésre szorulnak, mégis szignifikánsan több ($p=0.0001$) a témakörben. A védőnői válaszok alapján nagy százalékban (68%) fordulnak hozzájuk az édesanyák fogászati problémákkal. Szívesen vennének részt ilyen jellegű szakirányú továbbképzésben (73,7 %), de a válaszadók 91,2 %-a nem értesült ennek a lehetőségéről. A védőnők 5%-a érzi szükségét annak, hogy vidéken is elérhetőbb legyen a fogorvosi ellátás; 31%-uk hangsúlyozza a prevenciós oktatás fontosságát.

Következtetés: A védőnők ismeretei felmérésünk alapján nem kielégítőek a dentális ismeretekkel kapcsolatban, de szívesen bővítenék tudásukat, részt vennének prevenciós szájhygiénikus szakirányú továbbképzésen. Különösen hangsúlyos ez azért, mert vizsgálataink szerint a szakirányú védőnői tudásra az édesanyáknak is igénye van. Válaszadóink véleménye alapján az a kép bontakozik ki, hogy nem működik megfelelően a prevenciós oktatás az iskolákban és óvodákban a védőnő részéről, és a prevenciós fogászati ellátás is akadozik. Mindezek alapján elmondható, hogy égető szükség van a védőnők fogászati prevenciós ismereteinek magasabb szintre emelésével összhangban egy dentálhygiénikus hálózat kialakítására.

Egészségfejlesztés gyógynövények segítségével kisgyermekkorban

Témaválasztás indoklása:

Véleményem szerint a 21. században nagy hangsúlyt kell fektetnünk a prevencióra egészségünk érdekében, ezért az egészséges életmód elsajátítását már kisgyermek korban el kell kezdeni. Ehhez szorosan kapcsolódik a gyógynövények használatának ismerete, mely magában foglalja a felismerés készségét, a gyűjtését, feldolgozását és hatékony alkalmazását. Ezért vizsgáltam a jelenlegi edukációs lehetőségeket a gyógynövényturizmus keretein belül.

Célkitűzések:

Kutatásom során elsősorban az érdekelt, hogy az emberek mennyire ismerik, használják a gyógynövényeket; fontosnak tartják-e, hogy (leendő) gyermekeik már egészen kiskoruktól alapszintű ismereteket szerezzenek a gyógynövényekről. Vizsgáltam, hogy az oktatás mely formáit preferálják. Másodsorban olyan lehetőségek után kutattam Magyarországon, ahol akár már a kisgyermek is ismereteket szerezhetne a gyógynövényekről.

Anyag és módszerek:

Elsődleges kutatásom során kérdőívet készítettem a Google forms segítségével, amit ismerősökön keresztül a közösségi oldalak igénybevételevel juttattam el az anonim, önkéntes kitöltőkhöz. A kutatási időszak alatt 162 fő válaszolt a kérdéseimre.

Másodsorban e-mailben kerestem fel két olyan céget, - akiknél találtam gyermekek részére ilyen irányú foglalkozást – akik tudtak válaszolni a programjaik látogatottságának intenzitására fókuszáló kérdéseimre.

Eredmények:

A kérdőíves kutatásból kiderül, hogy az emberek döntő többsége használja a mindennapokban a gyógynövényeket valamilyen céllal. 90% feletti azoknak az aránya is, akik fontosnak tartanak az oktatás valamely formáját gyermekkorban a gyógynövények megismerése tekintetében. A válaszadók leginkább iskolai órák részeként képzelik el a tanítást, viszont jelentős volt azok aránya is, akik már az óvodai képzés keretén belül tematikus nap elemeként is támogatnák. Érdekelne őket ezen kívül az ilyen témájú nyári táborok, workshopok, gyógynövénytúrák alkalmi.

Másodlagos kutatásomból kiderült, hogy az egyik cégnél („A” cég) a 2018, 2019-ben már szép számmal látogatott (leginkább iskolai, óvodai szervezés keretében) programok a Covid hatására egy ideig szüneteltek. Jelenleg elég lassan épülnek vissza és még a tavalyi évben is jóval kevesebb volt a felkeresésük, mint a Covid előtt. A „B” cég esetében 2024 volt az első év, ahol kimondottan a gyerekek voltak a célközönség.

Következtetés:

Kutatásomból kiderült, hogy létjogosultsága van a gyerekek egészségfejlesztésének a gyógynövények megismertetése szempontjából is; az emberek, szülők nyitottak is rá. Az országban ezirányú programok terén sajnos csekély a választék és ha van is nem közismertek széles körben. A változatos, innovatív gyógynövényes programok (gyógynövénytúrák, workshopok) gyermekek részére, egy jó marketing stratégiával pozitív irányú előrelépést biztosítana a gyermekek egészségfejlesztésének területén.

Stroke pevenció gyógynövények segítségével
Stroke prevention with herbs

Bevezetés és célkitűzés:

A gyógynövények kiskorom óta az életem részét képezik, nagyon sok gyerekkori emlékem a gyógynövények gyűjtésével kapcsolatos, az életem másik meghatározó tényezője a stroke. Így ennek a szörnyű betegség felismerését, rizikóit és gyógynövényekkel történő megelőzését vizsgálom. A TDK kutatással való célom, megismerkedni a környezetemben élők, hogyan viszonyulnak a gyógynövényekhez, nyitottak-e a gyógynövényekkel történő prevencióra, illetve milyen ismerettel rendelkeznek a stroke felismerésével, és kialakulásának esélyének csökkentésével kapcsolatosan.

Módszerek:

A kutatásom során a kérdőívet készítette a Google űrlap segítségével és egy közösségi felületen juttattam el a kitöltőkhöz, melynek kitöltése önkéntes és anonim volt. A kutatási időszak alatt közel 150 válasz érkezett.

Eredmények:

Eredményeimből az látható, hogy a válaszadók közel 90 százalék nyitott lenne a stroke megelőzése érdekében gyógynövényeket alkalmazni, annak ellenére, hogy a válaszadók csupán 70 százaléka alkalmaz gyógynövényeket. A megkérdezettek közül szinte egyöntetűen a „beszéd megértési zavarok, illetve szóformálási nehézségek” valamint a” féloldali végtaggyengeség, esetleg bénulás”-t ismerték fel stroke tünetnek. Kockázati tényezőként pedig a legnagyobb százalékban a magas vérnyomást jelölték meg.

Következtetés:

A kutatásból azt a következtetést vontam le, hogy bár a legjelentősebb rizikófaktort megjelölték, mégis a megkérdezettek több mint fele nincs tisztában az összes kockázati tényezővel. Valamint egyes tüneteket elég kis százalékban ismertek fel, de van két tünet amit szinte mindenki megjelölt, így bár az ismereteik felületesek, de biztatóak, főleg úgy hogy a legnagyobb kockázati tényezőt 95 százalékban megjelölték. A kérdőívet kitöltők több mint 90 százaléka nyitott a gyógynövényekkel történő megelőzésre stroke esetén, ez is szép eredmény több is, mint amire számítottam.

Gyógynövények a középkorban
Gyógynövények, mint szimbólum a keresztény vallásban
Herbs, as a symbol in the Christian religion

Bevezetés és célkitűzés Témaválasztás egyik oka az volt-, hogy rávilágítsak, a gyógynövények nem csak a testünkre, hanem ép úgy a lelkünkre is hatnak. Másik ok a témaválasztásomnak az, hogy a szerzetesi rendek kódexeken, rendeleteken keresztül a gyógynövények, milyen mélyen és maradandóan tudtak hatni ember életére. Dolgozatomban szeretném bemutatni, hogy a középkori emberek betegség esetén hova fordulhattak segítségért. Célom továbbá a teljesség igénye nélkül ismertetni azokat a rendeleteket amik pozitívan befolyásolták a gyógynövények termesztését, a középkorban, illetve a szerzetesek hogyan tették biztonságosabbá a gyógynövények használatát. Kutatásom további célja, hogy bemutassam egyes gyógynövényeken keresztül azt, hogy azok hogyan jelennek meg az egyházi ünnepek jelképeiben.

Módszerek: Dolgozatom során szakirodalmi kutatást végeztem.

Eredmények: A középkori átlag ember, de még az uralkodók is híján voltak az írás olvasás tudományának. Ez a kiváltság eleinte csak a szerzeteseknek, egyházi embernek jutott. Magyarországon Pannonhalmán alakult meg az első bencés monostora, ahol nagyon szigorú (Regula) szerint éltek. Pontos terv készült mit és hova kell ültetni. A gyógynövényeket nézhetjük spirituálisan is, az Istenhez fűződő kapcsolatunk tükrében, vagy akár Jézus szemével is, s így nem csak a növények külső tulajdonságát, gyógyhatását látjuk, hanem lényüket is. C. G. Jung állítása szerint az egyházi ünnepek terápiás hatással bírnak, hisz Jézus útja az én fejlődése szempontjából, jelentős lelki témáinkat szólaltatja meg

Következtetés: A szerzetesi előírások, melyeket minden monostori lakónak be kellett tartani, hozzájárult egészségük megőrzéséhez. Szabályok betartása egy megbízható minőséget és tisztaságot garantált. Az egyházi szokások hozzájárultak az emberek testi, lelki egészségének megőrzésében.

Földiné Bradács Mária
Miskolci Egyetem
Egészségtudományi Kar

Konzulens:
Dr. Gyulai Anikó

A népegészségügyi célú emlőszűrésen való megjelenést befolyásoló tényezők a 45-65 év közötti nők körében Szabolcs-Szatmár-Bereg Vármegyében

Factors affecting attendance at breast screening for public health purposes among women aged 45-65 years in Szabolcs-Szatmár-Bereg County

Bevezetés és célkitűzés: Az emlőrák előfordulása, gyakorisága, valamint morbiditásban, mortalitásban betöltött szerepe miatt kiemelt figyelmet érdemel. Magyarországon a szervezett emlőrák szűrés elindítása 2001 őszén kezdődött a Nemzeti Népegészségügyi Program részeként. Vizsgálatom célja, a Szabolcs-Szatmár-Bereg Vármegyében élő, 45-65 év közötti női lakosság körében megismerni a vizsgálatban résztvevők szűrésen való részvételi gyakoriságát, továbbá annak vizsgálata, hogy a célcsoport milyen tudással, ismeretekkel és attitűddel rendelkezik a mammográfiás emlőszűrő vizsgálattal kapcsolatban.

Módszerek: Leíró jellegű kutatásomban saját szerkesztésű, önkitöltős kérdőívet alkalmaztam, a vizsgálat célcsoportja a Szabolcs-Szatmár-Bereg vármegyében élő 45-65 éves korú női lakosság volt. A minta elemszáma 124 fő volt, az adatfelvétel önkéntesen, név nélkül történt 2024. május és 2024. szeptember között. Az adatok elemzése leíró statisztikával, ezen belül átlag, szórás, gyakoriság számításával, az összefüggések elemzése pedig khi-négyzet próbával történt.

Eredmények: A válaszadók 67%-a minden alkalommal megjelent a meghívólevélben szereplő időpontban mammográfiás vizsgálaton. Eredményeim alapján a választ adó nők 91%-ának véleménye szerint sokat vagy nagyon sokat tehet a saját egészségéért, ezek a nők nagyobb számban vettek részt minden alkalommal az emlőszűrővizsgálaton ($p=0,048$). Nem volt szignifikáns kapcsolat az iskolai végzettség és a szűrővizsgálaton való megjelenés és között ($p=0,282$). Az emlőszűrő vizsgálatról való távolmaradás okaként legnagyobb arányban megjelölt válasz, hogy a megkérdezett számára nem felelt meg az időpont (41,1%), illetve fájdalmas vizsgálatnak gondolja. Megállapítottam, hogy a lakóhely távolsága ($p=0,542$) és a település típusa ($p=0,89$), és a szűrővizsgálaton való megjelenés között nincs kimutatható kapcsolat. A szűrésen résztvevő nők ismeretei a szűrővizsgálat ajánlott életkorára ($p=0,015$) és gyakoriságára ($p=0,004$) vonatkozóan szignifikánsan jobbak, mint a szűrésen részt nem vevő nők ismeretei. Az eredmények tükrében nem elsősorban az alapellátás szereplőitől kaptak információkat a megkérdezett nők a szűrővizsgálattal kapcsolatban.

Következtetés: A mammográfiás szűrővizsgálaton való megjelenés gyakorisága pozitív eredményt hozott, de a nők ismereteit szélesebb körben bővíteni szükséges. A konkrét ismereteket átadó egészségfejlesztő tevékenységek szervezése során az alapellátás szereplőinek, azon belül a védőnőknek a nagyobb arányú jelenléte szükséges.

Gyógynövények a fájdalomcsillapításban
Herbs in pain relief

Bevezetés és célkitűzés:

Kutatásomban több, a fájdalom - mint tünet - keletkezésével, érzékelésével, vizsgálatával, típusaival, rendszerezésével, enyhítésével és lehetőség szerint megszüntetésével kapcsolatos kérdésre keresem a választ; természetesen a gyógynövények, gyógyhatású táplálék és fűszernövények, valamint az azokból készült termékek alkalmazásának tükrében.

Az egyik, hogy mi is tulajdonképpen a fájdalom és valóban annyira negatív dolog-e?

Másik fontos téma, ami érdekel, hogy a mai kor embere elfelejtette-e, hogy a természet szinte minden egészségügyi problémára tartogat megoldást?

Az is foglalkoztat még, hogy az őseinktől hozott, tanult vagy felelevenített tudást az emberek vajon aktívan alkalmazzák-e a mindennapjaikban, és ha igen, akkor leginkább milyen típusú fájdalmak esetén?

Módszerek:

Kutatásomhoz kérdőíves módszert választottam, melyet Google Űrlap segítségével készítettem el és interneten keresztül küldtem el emailben, Messengeren, valamint több Facebook közösségi csoportba is feltettem. A kérdőív kitöltése teljesen önkéntes volt, leginkább feleletválasztós kérdéseket tartalmazott. Az online kérdőív 2024. október 02. és 2024. október 10. között volt elérhető. Egy hét alatt 126 db kitöltött adatlap érkezett vissza, amelyek eredményeit összesítettem. Kérdőívem három fő részből állt: demográfiai adatok, általános tájékozottság felmérése és személyes viszonyulás, felhasználási szokások.

Eredmények:

A kitöltők jelentős része nő, kor szerint a többség 40 és 60 év közötti, lakóhely szerint megyeszékhely vagy város, iskolai végzettség szerint inkább a diplomások voltak többségben. Az általános tájékozottság kérdésében csak 2 kérdésnél volt majdnem fele-fele az arány, de a válaszadók többsége tisztában van a gyógynövények pozitív hatásaival és korlátaival is.

A személyes beállítódást és használatot vizsgáló kérdéseknél a többség nem ragaszkodik a természetes eredetű fájdalomcsillapítási lehetőségekhez, de akik használják, azok is leginkább komplementer medicinaként, a felépülés meggyorsítására vagy megelőzőként.

Arra a kérdésre, hogy mely fájdalmak esetén használnak gyógynövényeket a 11 lehetőség közül mindössze 4-nél volt több az „Igen”-ek, mint a „Nem”-ek száma.

Ezek a légzőrendszeri, mozgásszervi, emésztőrendszeri valamint a lelki fájdalmak.

Következtetés:

Mivel a kérdőívet többségében hozzám valamilyen formában kötődő, vagy a téma iránt érdeklődő, leginkább korombeli, és hasonló iskolázottságú személyek töltötték ki, ezért azokból releváns következtetéseket levonni a teljes magyar társadalomra vonatkozóan nem lehet, de a bejövő adatok adnak némi visszajelzést. Az, hogy a kitöltők többsége nagyjából tisztában van a gyógynövények jótékony hatásaival, de még a modern orvoslás kiegészítéseként sem alkalmazza azokat rendszeresen és tudatosan, arra utal, hogy van még mit fejlődni a gyógynövényekkel és az alternatív gyógyító terápiákkal kapcsolatos kommunikáció és ismeretterjesztés területén.

Gerdán Viktória Nikolett
Miskolci Egyetem
Egészségtudományi Kar

Konzulens:
Guzi Barbara

Utánpótlás korú labdarúgók posztspecifikus sérülésmegelőzésére irányuló fizioterápiás mozgás és edzésprogram hatékonyságának vizsgálata

Examining the effectiveness of position-specific physiotherapy exercise and training programs for injury prevention in youth football players

Témaválasztás indoklása: A labdarúgás az egyik legnépszerűbb sportág a fiatalok körében, több mint 200 millió utánpótlás korú játékos van világszerte. Az intenzív terhelés és a nem megfelelő prevenció miatt gyakoriak a sérülések, ezért a célzott fizioterápiás programok kiemelt jelentőségűek a megelőzésben.

Célkitűzés: 12-13 éves labdarúgók állapotfelmérése, posztspecifikus edzésprogramba beillesztett fizioterápia elvégzése preventív céllal. További cél a program letelte után az állapot visszamérése és a kapott eredmények feldolgozása után a terápia hatékonyságának vizsgálata.

Anyag és módszer: Kutatásomat 2024. május-december között végzem. Mintámban 20 fő U13 korosztályú labdarúgó szerepel, akik a Budafoki Labdarúgó Klub játékosai és különböző posztokat töltenek be a csapatban. Anamnesztikus adatok rögzítése után állapotfelmérés során vizsgálatra kerül az aktív ROM a csípő-, térd- és boka ízületekben, ezen ízületek körüli izmok nyújthatósága (Thomas teszt, Knee to wall teszt), törzsizomerő Core tesztetel, gyorsaság Agility 505 és sprint tesztetel, robbanékonyság helyből távolugrással, reakcióidő Hand-eye coordination tesztetel. A fizioterápia heti 2 alkalommal zajlik, alkalmanként 35 percig 12 héten keresztül, a FIFA 11+ program minden elemét tartalmazza alsó végtagi stretchinggel kiegészítve. Az adatok rögzítése, feldolgozása Microsoft Excel programmal zajlott.

Eredmények: A vizsgált 20 fiú átlagéletkora $12,35 \pm 0,46$ év. A kezdeti felmérésnél a ROM vizsgálatoknál fiziológiához közeli értékek mutatkoztak. A nyújthatósági teszteknel a csípő flexorok átlagosan $13,97 \pm 3,12$ cm, haemstring izomcsoport $70,7 \pm 7,58$ cm, az adduktorok $72,22 \pm 2,68$ cm, a m. rectus femoris $19,9 \pm 2,67$ cm volt, amely kismértékű rövidülést jelez. Thomas teszt 9 játékos esetében mutatott pozitivitást a m. iliopsoas és a rectus femoris tekintetében. A bokaízület instabilitás vizsgálatakor 10 játékosnál mutatkozott pozitivitás. A Core teszt alapján 9 játékos került gyenge kategóriába. Knee to wall teszt során átlagosan $14,47 \pm 3,22$ cm csoportátlagot mértem. 505 Agility tesztetel a jobbra történő irányváltás ideje átlagosan $2,98 \pm 0,19$ mp míg a bal oldalé $2,96 \pm 0,26$ mp volt. A helyből távolugrás teszt átlagos eredménye $182,8 \pm 12,31$ cm volt. A sprintek átlagos eredményei 5 méteren $1,21 \pm 0,07$ mp, 10 méteren $2,09 \pm 0,65$ mp, 20 méteren $3,68 \pm 0,19$ mp, 30 méteren $5,32 \pm 0,30$ mp volt. A Hand-eye coordination teszten 30mp alatt átlagosan $1 \pm 1,41$ hiba mutatkozott.

Következtetés: Funkcionális deficitként a csípőízületi flexorok, adduktorok és a haemstring izmok rövidülése, boka kismértékű instabilitása, törzsizmok erejének csökkenése és az irányváltások asszimétriája állapítható meg. Mindezeket figyelembe véve állítottam össze a prevenció programot, fő célja a rövidült izmok aktív nyújtása, plyometrikus és core tréning, az irányváltó és fékező mozdulatok gyakorlása és a propriocepció fejlesztése. A kezelések jelenleg is zajlanak, a visszamérés és a hatásosság vizsgálata későbbiekben történik meg.

Fizioterápiás lehetőségek tüdő tumoros betegek kezelésében
Physiotherapy Interventions for Patients with Lung Cancer

Bevezetés és célkitűzés:

A tüdőrák az egyik leggyakoribb és legnagyobb halálozási aránnyal bíró betegség, amely komoly kihívást jelent a betegek és az egészségügyi szakemberek számára. A diagnózis és kezelés jelentősen rontja a betegek életminőségét és fizikális állapotát. Kutatási célom szakorvosi terápiás csoportok szerint tüdő tumoros betegek fizikális állapotának leírása, komplex légzési fizioterápiás kezelése, illetve a terápia hatékonyságának értékelése.

Módszerek: A vizsgálatba a Borsod-Abaúj-Zemplén Vármegyei Központi Kórház és Egyetemi Oktatókórház Semmelweis Tagkórház Tüdőgyógyászati Osztályának tüdő tumoros betegeit (40 fő, $66,6 \pm 9,3$ év, 20 nő) vontam be. A felmérések tartalmazták az anamnézis felvételt, légzésvizsgálatokat, légzésfunkciós méréseket (FEV_1 , PEF), oxigénszaturáció, mellkasmobilitás, izomerő és állóképességi tesztek méréseit. A betegek kemoterápiás, sugárterápiás, vagy tervezett műtéti ellátásban részesültek a szakorvosok javaslata szerint. Mindenki kapott fizioterápiát is, mely elemei légzőtorna, légzőizom tréning, felsővégtagi mobilizáló-, erősítő gyakorlatok és kerékpártréning kombinációi voltak. Az eredményeket Excel és SPSS programokkal elemeztem.

Eredmények:

A terápia előtt a csoportokban leggyakoribb deficitek a társbetegségek, a csökkent PEF%, a csökkent állóképesség (6MWT) és belégző izomerő voltak. Eltérés mutatkozott a csökkent FEV_1 %, az állóképesség (BHT) és az emelkedett légzésszám gyakoriságában. A legerősebb pozitív kapcsolat a FEV_1 és légzőizom erő között a műtéti csoportban ($r=0,796$) volt. A műtéti csoportban a mellkaskiterés ($p=0,001$), szorítóerő ($p=0,008$), akaratlagos apnoe idő ($p=0,034$), megtett távolság ($p=0,013$) és járási sebesség ($p=0,013$) szignifikáns javulást mutatott a kezelést követően. Az akaratlagos apnoe idő, a légzőizom- és szorítóerő, a megtett távolság és a járási sebesség, valamint a légzésszám szignifikáns javulást mutatott ($p<0,001$).

Következtetés:

A kutatás igazolja a tüdő tumoros betegek fizioterápiájának fontosságát a különféle orvosi terápiák mellett. A FEV_1 és légzőizom erő közötti szoros kapcsolat rámutat az egyéni állapotfelmérés jelentőségére, segítve az egyénre szabott terápia kialakítását. Az osztályos kezelések ambuláns fizioterápiával történő bővítése, különösen a prehabilitációs programok bevezetése indokolt lehet. A hosszú távú fizioterápia nemcsak az életminőséget javítja, hanem a kezelések mellékhatásait is csökkenti, elősegítve a betegek gyógyulását.

Juhász Nikolett
Miskolci Egyetem
Egészségtudományi Kar

Konzulens:
Dr. Mándy Zoltán

Látássérültek a turizmusban
People with visual impairment in tourism

Bevezetés és célkitűzés:

A látássérültség globális szinten jelentős egészségügyi problémát jelent, amely számos ember életminőségét érinti. Az utazás lehetősége mindenki alapvető joga, azonban a látássérült egyének gyakran akadályokkal szembesülnek, amelyek korlátozzák szabad mozgásukat és felfedezési vágyukat. A téma aktualitását a WHO adatai is alátámasztják, hiszen világszerte több millió ember küzd látási problémákkal, és az utazási igények folyamatosan növekednek. A kutatási téma kiválasztásában fontos szerepet játszott a látássérültek segítése az ismeretségi körömben. A kutatás célja a látássérült személyek utazási tapasztalatainak felmérése volt, a velük kapcsolatos akadályok és lehetőségek azonosítása, valamint javaslatok tétele az akadálymentes turizmus fejlesztésére

Módszerek:

Egy online kérdőív segítségével kérdeztem meg látássérült személyeket utazási szokásaikról, ügyelve arra, hogy a kérdések könnyen érthetők és kitölthetők legyenek számukra. Emellett három látássérült személlyel – egy vak és két aliglátó – mélyinterjút készítettem, hogy részletesebb betekintést nyerjek egyéni tapasztalataikba és véleményeikbe.

Eredmények:

A kutatás eredményeit a kvalitatív és kvantitatív kérdőívek elemzése alapján, grafikus és szöveges formában mutattam be, beleértve a mélyinterjúk kiértékelését is.

Következtetés:

Az eredmények értékelése során összevettem a kutatási kérdéseimmel, amelyeket a TDK pályamunkámban részletesen bemutatam, de itt terjedelmi okok miatt nem tudtam kifejteni.

Az egészségturizmus és az. anti-aging perspektívái napjainkban
Today's perspectives of health tourism and anti-aging

Bevezetés és célkitűzés:

Az emberiség történetében az egész világon, függetlenül vallástól és a kulturális közegtől az ember mindig kereste az öregedés ellenszerét, az örök élet valódi titkát. A forma folyamatosan változott. Kezdetben elixírt kevertek, máskor egyszerűen egy forrás vizére hitték, hogy az örök élet forrása. Ma kutatások sokasága foglalkozik az öregedés megelőzésével, azaz az anti-aging témakörével. Több céllal keresik a megoldásokat a kutatók. Az orvostudomány az egészségi állapot javítása és az átlagos élettartam növelésére irányuló célkitűzése mellett a legnagyobb, míg a mellette legnagyobb szerepvállalást a szépségipar vállalta. Az anti-aging nem csupán azoknak szól, akik már az öregedés, biológiai vagy kognitív jelét érzékelik. Sokkal inkább már fiatal felnőtt korban célszerű lehet foglalkozni az életünkkel, hogy jó alapokkal induljunk neki az öregedés folyamatának. Kutatásom célja, hogy megvizsgáljam az emberek mennyire ismerik az öregedés folyamatának szakaszaival, szereplőivel. Tudják-e hogy mit tesznek, illetve milyen lehetőségeket ismernek, amivel tudnak tenni saját egészségükért, a saját boldog, egészséges és aktív öregkorukért. Módszerek: Kutatásom során egy online kérdőívet fogok kitölteni, melynek kérdései célirányosan keresik a választ a fenti felvetésekre.

Eredmények:

A kutatásom eredménye alapján elmondható, hogy bár sokan szeretnének a természetes megoldásokkal fiatalodni, mégis gyakran a kozmetikumokat ezáltal a mesterséges megoldásokat választják. Utazási hajlandóságukat nem befolyásolja a természetes gyógymódok elérhetősége.

Következtetés:

A kutatásomból arra a következtetésre jutottam, hogy az emberek vagy nem ismerik a természetes anti-aging lehetőségeket vagy magát a fogalmat nem ismerik pontosan. Szinte mindenkinek a pihenés jut eszébe a wellness programok hallatás, a kifejtett pozitív hatásuk nem jelenik meg mint fontos információ.

Kis Vanda
Miskolci Egyetem
Egészségtudományi Kar

Konzulens(ek):
Kiss Krisztián
Dr. Volom András

Ároktői krónikák: Ároktő - Csíkgát késő avar kori (8-9.század) népességének életmódrekonstrukciója paleopatológiai és paleoradiológiai vizsgálatokkal

The Tales of Ároktő: Lifestyle reconstruction of the Late Avar population (8th-9th century) from Ároktő - Csíkgát using paleopathological and paleoradiological methods

Bevezetés és célkitűzés:

A kutatómunka célja az Ároktő-Csíkgát késő avar kori lelőhelyén feltárt 40 egyén embertani maradványainak klasszikus embertani és paleopatológiai elemzése. A legfőbb cél az életmódjuk rekonstrukciója, különös tekintettel az ízületi, traumás, valamint szájpatológiai elváltozások vizsgálatának segítségével.

Módszerek:

Az egyének vizsgálatához a hazailag és nemzetközileg használt antropológiai és paleopatológiai módszereket használtam (Pap és mtsai., 2009; Ubelaker, 1989; Buikstra, 2019). A nem meghatározását és az életkorbecslést a vázrendszer makromorfológiai jellegei alapján végeztem el. A traumás eltérések részletes leírásán túl az ízületek eltéréseiből (lipping, pitting, eburnáció, osteophyták), valamint szájpatológiákból (caries, calculus, LEH, periapicális tályog, fogvesztés) származó eredményeket excel adatbázisba rendszereztem. Az adatbázisba egy Árpád-kori lelőhely adatait is bevitettem összehasonlításképpen, mely összehasonlítás (Khí-négyszet és Fisher-féle teszt) PAST4 szoftverrel történt. A kiválasztott leletek és eltérések radiológiai vizsgálata cone beam CT-vel zajlik.

Eredmények:

A vizsgálat során összesen 21 férfi és 19 nő életkorbecslését és nem meghatározását végeztem el. Traumás eltérések kapcsán volt látható életmódhoz kötődő eltérés (spondylolysis), valamint balesetre vagy interperszonális erőszakra utaló sérülés (parry-fracture) is. Összesen 3640 ízületi részt vizsgáltam meg, mely alapján 161 ízületben volt osteoarthrosis. A szájpatológiai eltérések felmérése érdekében 752 fogat néztem át, melyek közül összesen 47 darabon volt caries, 569 darabon calculus, és 64 darabon hipoplázia. E betegségtípusokon túl számtalan más eltérést, valamint anatómiai variációt is azonosítottam, melyről az előadásban számolok be.

Következtetések:

A vizsgálati anyagban látott patológiás eltérések típusai és előfordulási gyakoriságai megfelelnek a más, avar kori populációk körében látott mintázatoknak. Közvetlen, halálhoz vezető perimortem sérülés nem volt látható a vizsgált egyének körében. A nemek közötti különbségeket előadásomban mutatom be részletesebben.

A hátrányos és halmozottan hátrányos helyzetű általános iskolás tanulók iskola-egészségügyi vizsgálatának jelentősége, kiemelten az érzékszervi vizsgálatok fontossága

The importance of school health examinations of disadvantaged and cumulatively disadvantaged elementary school students, especially the importance of sensory examinations

Bevezetés és célkitűzés:

A kutatásom fókuszában a hátrányos és halmozottan hátrányos helyzetű gyermeklakosság áll. A cél a hátrányos és halmozottan hátrányos helyzetű gyermeklakosság egészségi állapotának a felmérése és az arra hatást gyakorló tényezők beazonosítása.

Módszerek: A kutatás kvantitatív, kvalitatív, valamint szekunder kutatásokkal, a nyilvános adatbázisok (KSH) és szűrés eredményeinek elemzése, értelmezése mellett szűrőprogrammal és interjú segítségével valósult meg. A vizsgálatba összesen 107 fő tanuló vett részt a 2023/2024-es tanév II. félévében, a kiválasztott hátrányos és halmozottan hátrányos helyzetű Borsod-Abaúj-Zemplén vármegye Abaúj térségében található általános iskolából, kiemelten a 14 év alatti korosztályra fókuszálva. Az interjú készítésébe a hátrányos és halmozottan hátrányos helyzetű térségben általunk szűrt tanulók iskolájának intézményvezetőjét és a térségben már tevékenykedő közhasznú szervezet munkatársát vontuk be.

Az adatok feldolgozását Excel táblázatban végeztem. Az eredmények százalékos formában kerülnek bemutatásra, továbbá az interjút tartalomelemzéssel dolgoztam fel.

Eredmények: Az egy háztartásban élők száma meglehetősen magas, gyakran fellelhető a különböző generációk együttélése. A depriváció negatívan befolyásolja a mindennapi életet, hatással van a gyermekek iskolai teljesítményére, valamint egészségi állapotukra egyaránt. A hallásvizsgálat során 1 főnek javasoltunk további szakorvosi vizsgálatot, illetve 9 főnek a vizsgálat megismétlését. A látásvizsgálat tekintetében a tanulók 27 %-ának javasoltunk további vizsgálatot. A jó évvégi átlagnál rosszabb eredményt elérő tanulók körében a lakáskörülmények tükrében elmondható, hogy a tanulók 16,46 %-ának nincs külön szobája, testvérével lakik egy szobában, illetve a tanulók 3,8 %-a nyilatkozta, hogy mindössze egy szobája van a családnak és mindannyian együtt élnek. Azok a tanulók, akik nem tudták megmondani a legutolsó évvégi átlagukat szintén hasonló körülmények között élnek.

Támogatások tekintetében az önkormányzatok, az állami szociális és egészségügyi ellátórendszer szolgáltatásán túl, a civil szervezetek is segítséget nyújtanak, továbbá anyagi támogatásban is részesülnek esetenként az érintett családok. A szülők együttműködőek, hiszen ők is gyermekeik egészségét tartják szem előtt.

Következtetés: a 14 év alatti tanulókat érintő különböző érzékszervi betegségek, illetve a kiszűrt érzékszervi eltérések további kivizsgálása és kezelése kismértékben valósul meg a család kedvezőtlen anyagi helyzete miatt. A feltérképezett adatok tükrében elengedhetetlen a leszakadó térségekben élő gyermekek, illetve családok támogatása, amivel több egészségügyi probléma lenne megelőzhető, valamint kedvezően lehetne befolyásolni a probléma kimenetelét egyaránt.

Kövesdi Dávid
Miskolci Egyetem
Egészségtudományi Kar

Konzulens:
Sándor Hajnalka

Cím: A Wellness Szállodák Szerepe az Észak-Magyarországi Turizmusban

Cím: The role and importance of wellness hotels in northern Hungary

Bevezetés és célkitűzés:

Dolgozatom első sorban a magyar egészségturizmusra fókuszál, annak termékeire és fogalmi rendszerére térek ki részletesen szakirodalmi elemzésben. Kutatásomat az egészségturizmusban még jobban elmélyülve, az Észak-magyarországi wellness szállodák kapcsán készítettem. Célom, hogy egy átfogó képet adjak a jelenlegi helyzetről, valamint egy konkrét példa alapján javaslatot tegyek a fejlesztésekre, mind az imént említett régióban, illetve országos szinten.

Módszerek:

Számos szakirodalmat dolgoztam fel, konzulensem útmutatásai alapján. A kutatásomhoz, kérdőíves felmérést, személyes interjút alkalmaztam, illetve fogyasztói oldalról elemeztem a turisták számára is elérhető adatokat a térségi wellness szállodákról.

Eredmények:

Részletes áttekintést kaptam, a wellness szállodák helyzetéről, az egészségturizmus fogalmi rendszeréről és helytálló javaslatokat tettem a fejlesztések érdekében.

Következtetés:

Kiváló lehetőségek adottak a térségben egészségturisztikai szempontból, viszont a kutatásaimnak köszönhetően ki tudom jelenteni, hogy lennének elérhető lehetőségek bizonyos fejlesztések végrehajtására.

Máté Tünde Erzsébet
Miskolci Egyetem
Egészségtudományi Kar

Konzulens:
Dr. Gyulai Anikó

A védőnő szerepe a népegészségügyi célú méhnyakszűrés hatékonyságának növelésében

The role of the health visitors in increasing the effectiveness of cervical cancer screening for public health

Bevezetés és célkitűzés: Magyarországon a rosszindulatú daganatos megbetegedések jelentős szerepet játszanak a halálozási statisztikában. A rákos megbetegedések a második leggyakoribb halálokot jelentik az országban. A méhnyakrák világviszonylatban a nőket érintő negyedik leggyakoribb rosszindulatú megbetegedés. Az Országos Tisztifőorvosi Hivatal (OTH) által 2009-ben indított Védőnői Méhnyakszűrő Mintaprogram (VMMP) célja volt, hogy a védőnők bevonásával a népegészségügyi szűrővizsgálatba javítsa a lakosság méhnyakszűréshez, kenetvételezéshez való hozzáféréseinek lehetőségét. A vizsgálatom célja: egy védőnői körzethez tartozó három településen, 11 éves idő intervallumban a védőnői méhnyakszűrés eredményeinek leírása, feltárása volt.

Módszerek: Kutatásom kvantitatív, mennyiségi és retrospektív, a vizsgálat időpontjától korábban keletkezett leletanyagból a meglévő adatok másodelemzése volt. A vizsgálat forráspopulációját 3 településen a védőnői méhnyakszűrésre meghívólevelet kapott nők jelentették. Vizsgálatom idősoros, hosszmetseti, 11 évet átölelő adathalmaz. Kutatási szempontból valószínűségi mintavételt alkalmaztam. Eredmények: A védőnői méhnyakszűrés program célja volt elsősorban lakosság közelébe vinni a méhnyakszűrő vizsgálatot, megkeresni és megnyerni a szűrővizsgálatra azokat a női lakosokat, akik elhanyagolták a szűréseket. A vizsgált körzetben a védőnői méhnyakszűrésen a megjelenési arány magasabb (23,22%) volt az országos átlagnál (8 – 9). Az adatok feldolgozása során kiderült, hogy minden életkor csoportba tartozó hölgyet sikerült megszólítani, de a 45- 50 éves korosztály vette szívesebben igénybe ezt az ellátási formát. A kiszűrt nem negatív leletek száma (43) és aránya (8.41%) is azt mutatja, hogy nem kevesebb, mint a munkámhoz felhasznált tanulmányokban található eredmények.

Következtetés: Kutatásom alapján kijelenthető, hogy a kisebb településeken megfelelő kommunikációval a szűrési korcsoportba tartozó nők megszólíthatóak, megnyerhetőek a szűrővizsgálat elfogadására.

Életkorhoz kötött szűrővizsgálatok a védőnői munkában
Age-related screening tests in the work of the health visitor

Bevezetés és célkitűzés: A kutatás célja az iskolavédőnői szűrővizsgálatokkal kapcsolatos szülői és iskolavédőnői tapasztalatok feltárása, különös tekintettel arra, hogy a szülők mennyire vannak tisztában a szűrések fontosságával, hogyan jutnak információhoz a vizsgálatok eredményeiről és milyen egészségügyi problémák azonosíthatók leggyakrabban. Emellett a kutatás vizsgálja az iskolavédőnők által tapasztalt nehézségeket a szűrővizsgálatok során, valamint a javasolt fejlesztési irányokat.

Módszerek: A kutatás kvantitatív és kvalitatív módszert alkalmazott. A szülők adatainak számszerűsítése érdekében kérdőíves megkérdezést végeztem, amelyet Google Forms segítségével juttattam el a miskolci iskolák szülői közösségeihez. A digitális formában elkészített kérdőív elsősorban zárt kérdéseket tartalmazott, kiegészítve néhány nyitott kérdéssel. Ezzel párhuzamosan tíz iskolavédőnővel készítettem félig strukturált mélyinterjút, amelyek lehetővé tették a védőnők személyes tapasztalatainak és véleményének feltárását az iskola-egészségügyi ellátás terén.

Eredmények: A kutatás szerint a szülők túlnyomó többsége tudatában van annak, hogy gyermekük rendszeres iskolai szűrővizsgálatokon vesz részt. A leggyakoribb információforrás a gyermekek személyes közlése és az iskolavédőnők tájékoztatása. A szűrővizsgálatok során leggyakrabban mozgásszervi és látásproblémákat tárnak fel, ami megerősíti ezen területek fontosságát az iskolai egészségügyi ellátásban. Az iskolavédőnők hatékonynak tartják a jelenlegi szűrési rendszert, de kihívásokkal küzdenek, mint például az időhiány és a korszerű eszközök hiánya vonatkozásában.

Következtetés: A kutatás eredményei alapján a szűrővizsgálatok rendszere alapvetően hatékony, de további fejlesztések szükségesek, különösen az informatikai háttér és az együttműködési lehetőségek terén. A szülői és védőnői visszajelzések alapján a szűrővizsgálatok pontosságának és gyorsaságának növelése érdekében indokolt a modern eszközök alkalmazása és az időkeretek bővítése. Az eredmények arra utalnak, hogy az elektronikus tájékoztatási rendszerek fejlesztése és a szülők technikai felkészítése javíthatja a kommunikáció hatékonyságát, ezáltal növelve a szülők tájékozottságát és az iskolai egészségügyi szűrésekbe vetett bizalmukat.

Esszenciális olajok érzelmi hatásai, használata a mindennapi életben

Témaválasztás indoklása:

Témaválasztásom aktualitását az adja, hogy az emberek saját lelki egészségükkel való foglalkozása egyre inkább előtérbe kerül. Számtalan elvonulás, tréning, program van, ami az érzelmi megéléseinket, reakcióinkat, viselkedésünket tudja segíteni, fejleszteni, javítani. Ehhez pedig kiváló támogatók a ténylegesen tiszta, magas minőségű esszenciális illóolajok, amik közvetlenül az érzelmi idegrendszerünkbe jutva kiválóan támogatják a mindennapjainkat.

Célkitűzések:

A TDK kutatással való célom, hogy felmérjem az emberek véleményét és nyitottságának mértékét az esszenciális illóolajok használatával kapcsolatban, ezzel párhuzamosan pedig, hogy választ kapjak szakértőktől arról, hogy milyen terápiás hatásai vannak az illóolajoknak, milyen érzelmi állapotokban lehet őket alkalmazni és miben tud nekünk segíteni.

Anyag és módszerek:

A kutatásom során tehát két féle módszert és megközelítést alkalmaztam a témám során. Először is kérdőívet készítettem általánosságban az illóolajok használatáról, elterjedtségéről, illatok fontosságának ismeretéről az emberek között, melyet a Google forms segítségével tettem elérhetővé és az internetes közösségi oldalon juttattam el a kitöltőkhöz. A kitöltés teljesen anonim és önkéntes volt. A kutatási időszak alatt 105 kitöltés érkezett. A kérdőívet az ismerőseim körében osztottam meg, illetve olyan internetes csoportokban, amelyek nem témaspecifikusak, tehát az átlagemberek csoportjához szólt, az ő ismereteik megismerése volt a fő célom. Majd ezzel egy időben mélyinterjút készítettem két szakértővel, akik már használják az illóolajokat a munkájuk során akár, mint fő segítő, akár mint bármilyen kezelésének kiegészítőjeként.

Eredmények:

Eredményeimből az látható, hogy bár nagyon sokan hallottak már az esszenciális illóolajokról, a kitöltők kevesebb mint fele használja ezeket rendszeresen, és csupán a kitöltők 40%-ának fontos az, hogy elkerülje a toxikus illatanyagokat a mindennapi életben, viszont közel 74%-a kitöltőknek hallana többet és megtudna többet az illóolajokról. Ez bizonyítja azt a saját környezetemből leszűrt tapasztalásomat, hogy az emberek egyre nyitottabbak a természetes megoldásokra a mindennapi kihívásaik használatára, egészségük, jó közérzetük, életminőségük fenntartására. A mélyinterjúkból pedig kiderült számomra, amit szintén tapasztalok én is, mint rendszeres olajfelhasználó, hogy kimutathatóan hatásosak az illóolajok érzelmi állapotokat tekintve, számos javulást lehet észlelni esetekben, ami magával vonzza pl a megfelelő alvást ezáltal pedig a jobb egészséget. Vagyis, minden mindennel összefügg, és ha megfelelő módon, támogatjuk magunkat, akkor számos minőségjavulást érhetünk el az életünk területein.

Következtetés:

A kutatásból levont következtetésem az, hogy minimális százalékban fordulnak elő azok az emberek, akik teljesen elzárkóznak az illóolaj használatától. Azonban, a megkérdezettek kevesebb mint fele ismeri az illatok, esszenciális olajok jótékony hatásait a közérzetükre nézve és még kevesebb azoknak az embereknek a száma, akik használják is rendszeresen a mindennapjaikban. Ennek ellenére a kitöltők több mint 70%-a hallana és tudna meg többet az esszenciális olajokról saját egészségük támogatására.

Nagy Bianka Boglárka
Miskolci Egyetem
Egészségtudományi Kar

Konzulensek:
Simon Nóra
Dr. Gyulai Anikó

**A serdülők önértékelésének, társas kapcsolatainak és motiváló életcéljainak vizsgálata
az egészségmagatartásuk tükrében**

Examining adolescents' self-esteem, social relationships and motivating life goals in
the light of their health behaviour

Bevezetés és célkitűzés: Serdülőkorban a kortárs hatások, az önértékelés, valamint az életcélokban megjelenő értékválasztások, és a hozzájuk köthető magatartásmódok a fejlődés kritikus aspektusai, amelyek szorosan összefüggnek az egészségmagatartásukkal. A vizsgálatunk célja, a serdülők önértékelésének, társas kapcsolatának, valamint a motiváló életcéljainak a vizsgálata az egészségmagatartásuk tükrében. A kutatáshoz készségfejlesztési céllal kapcsolódott egy kortárs oktatási intervenciós modellprogram is. A vizsgálatot egy Borsod-Abaúj-Zemplén Vármegyei városban működő középiskolában, 10. osztályos tanulók körében végeztük, a minta elemszáma 105 fő volt.

Módszerek: A kérdőívben a HBSC (Health Behaviour of School Aged Children) kutatás kérdőívének kérdései mellett, az Osztálytárs Támogatási Skálát, a Rövidített Aspirációs Indexet, a Rosenberg Önértékelési Skálát, és a Moreno-Mérei féle szociometriát alkalmaztuk. Az intervenciós csoportnál (32 fő) pedig tréningeket alkalmaztunk 3x45 percben.

Eredmények: A lányok körében magasabb a rendszeres dohányzás mértéke (lányok: 15,7% vs. fiúk: 5,7% $X^2=5,20$ $p=0,023$), valamint a szubjektív egészségi állapotukat is alacsonyabbra becsülték, mint a fiúk ($\chi^2=12,30,006$). A lányok szignifikánsan alacsonyabbra becsülték az osztálytársaktól kapott társas támogatást, mint a fiúk ($p=0,011$). A tanulók átlagosan közepes önértékeléssel rendelkeztek, a nemek között nem volt mérhető különbség (átlag: 28,1; SD:6,42). Az életcélok vizsgálata során azt tapasztaltuk, hogy nemenként összehasonlítva, szignifikáns eltérést mutat az intrinzik motiváció, mely a lányoknál magasabb (átlag: 4,24; SD: 0,47), mint a fiúknál (átlag: 3,99; SD 0,59) ($p=0,024$)

Következtetés: A fiúknak az egészségmagatartása, az önminősített egészségi állapota, valamint az osztálytársaktól kapott támogatása kedvezőbb, mint a lányoknak. A motiváló életcélok mindkét nem számára Fontosak, a belső motiváció a lányok esetében dominánsabb. Az „Útravaló” kortárs oktatási egészségfejlesztő tréning kedvező hatással volt a serdülők önértékelésére.

A válltájék reumatológiai kórképeinek kezelése kiegészítő lágyrésztechnika alkalmazásával

The treatment of rheumatological conditions of the shoulder region with the application of complementary soft tissue techniques

Bevezetés és célkitűzés: A váll-vállövi komplexum elsődleges funkciója a mobilitás, a kar pozíciójának meghatározása, ezzel biztosítva a manipulációt. A PHS a vállízület körüli lágyrészek gyulladása vagy degeneratív elváltozása miatt kialakuló tünetegyüttes, ami nagyfokú több irányban beszűkült mozgásterjedelmet eredményez, így nagy mértékben megnehezítheti a betegek mindennapi életét és önellátását.

Kutatási célom, kontroll csoportos vizsgálattal bemutatni a lágyrészmobilizáció kedvező hatásait a periarthrititis humeroscapularis kezelésében.

Módszerek: A kutatás 2024. augusztustól októberig zajlik, helyszíne a Mezőkövesdi Rehabilitációs Központ Tagkórház és a Szent Ferenc Tagkórház Reumatológiai osztálya. A kutatásban 20 PHS diagnózissal rendelkező beteg vesz részt, 10 fő a vizsgálati csoportot, 10 fő pedig a kontrollcsoportot alkotja. Az általam készített betegvizsgálati lap alapján felmérem a váll-vállöv helyzetét, a fájdalom intenzitását Vizuál Analóg skálán, a vállöv-vállízület együttes mozgásterjedelmét aktívan és passzívan. Vizsgálom a vállízületre ható izmok izomerejét, a válltájék rövidülésre hajlamos izmainak nyújthatóságát és a kórképre jellemző speciális tesztek pozitivitását. Ezt követően mindkét csoport az elrendelt fizioterápiás kezeléseket részesül. A kezeléseket mellett a vizsgálati csoportnál 10 alkalommal lágyrészmobilizációs technikát alkalmazok, naponta 30 percben. A kezelési sorozat után mindkét csoportnál ismételt betegvizsgálatot végzek a kiindulási és a záró adatok összehasonlítása céljából. A kapott adatokat Excel táblázatban rögzítem, átlagolom és a vizsgálati és kontroll csoport eredményeit összehasonlítva diagramokon mutatom be.

Eredmények: A két csoport vizsgálati eredményeit összehasonlítva a lágyrészkezelést kapó vizsgálati csoportnál bekövetkező változás jelentősebb volt. A vizsgálati csoportnál a fájdalom 4,1 egységgel, míg a kontrollcsoportnál 2,3-mal csökkent. A mozgásterjedelmet tekintve az aktív flexió 20,5, az abdukció 17, a kirofáció 18 és a berofáció 25 fokos javulást mutat. Ezzel szemben a kontrollcsoportnál a flexió 15, az abdukció 12, a ki- és berofáció 15 fokot növelt. A mozgásterjedelem és az izomerő növekedése nem korrelál egymással. A speciális tesztek közül a vizsgálati csoportnál a supraspinatus provokációs, a fájdalmas ív és a speed teszt kevesebb főtől volt pozitív, mint a kezdeti vizsgálatkor.

Következtetés: Kutatásom alapján arra következtettem, hogy a lágyrész-mobilizációs technika alkalmazása hatékony a periarthrititis humeroscapularis kezelésében. Ezért kiváló kiegészítője lehet a fizioterápiás kezeléseknél. A technika során alkalmazott passzív mozgás és a manuális kezelés célja a hypomobil szövetek nyújtása, a mobilitás és a propiocepció helyreállítása, a lágyrészek tónusának normalizálása, a keringés javítása és az ízületi mozgáskorlátozottság megszüntetése. Ennek következtében a fájdalom csökken, a mozgásterjedelem nő, az izmok nyújthatósága fiziológiás lesz.

Orosz Csenge, Csercsa Emese
Kossuth Lajos Evangélikus Óvoda,
Általános Iskola, Alapfokú Művészeti Iskola,
Gimnázium, Szakgimnázium és Technikum

Konzulens:
Bóna Tímea

Autizmus sokszínű világa, a társadalom szemüvegén keresztül.

The diverse world of autism, through the lens of society.

Bevezetés és célkitűzés:

Kutatómunkánk témaválasztásának indítéka, hogy az elmúlt években folyamatosan emelkedett az autisztikus spektrumzavarral élők száma, a Központi Statisztikai Hivatal adatai szerint az elmúlt tíz évben megháromszorozódott. Kutatómunkánkban arra kerestük a választ, hogy: Milyen figyelemfelkeltő jelek utalhatnak arra, hogy valaki autizmussal él? A társadalom ismeri-e az autizmus tüneteit, jeleit? Mit tud tenni a társadalom és a környezet, hogy autizmus-baráttá váljon? Kutatómunkánk célkitűzése, hogy vizsgáljuk: A társadalom informáltságot az autizmus kiváltó okairól, főbb jellemzőiről! Az autizmussal élő személyek, hogyan élik meg a mindennapok küzdelmeit? A társadalom nyitottságát, elfogadó képességét, toleranciáját, az integráció lehetőségeit! Hogyan tudjuk támogatni az autizmussal élők társadalmi integrációját? Az eredmények ismeretében elkészítettük „A lásd világot autista szemmel” című iskolai érzékenyítő programunkat, melynek kitűzött célja, hogy a társadalom és a környezet autizmus-baráttá váljon!

Módszerek:

Vizsgálatunk 4 hónapon keresztül zajlott, anonim kérdőíves felmérést, csoportos megfigyelést, és az interjú módszerét alkalmaztuk. Csoportos megfigyelésünket a miskolci Tüskevár Óvodában, az Éltes Mátyás Általános Iskolában, és a miskolci Autista Alapítványnál végeztük, ahol lehetőségünk volt feltérképezni az autizmussal élő személyek kórtörténetét, viselkedését, a megjelenő tüneteket, a társadalmi integráció lehetőségeit. Az anonim kérdőíves adatfelvétel korcsoportos meghatározás nélkül zajlott, az adatvételeben 318 személy vett részt. Az interjú a miskolci B.A.Z. Megyei Kórház és Egyetemi Oktatókórház Pszichiátriai Centrum - Autizmus Specifikus Ellátóhelyén, Dr. Pesti Zsuzsanna főorvos asszony bevonásával történt.

Eredmények:

Kérdőíves felméréssel vizsgáltuk a társadalom informáltságát, életkorokra lebontva, hogy tudják-e: Mit jelent az autizmus spektrumzavar? A kérdőíves felmérésünk eredményeinek százalékos megoszlása: 4 év - 18 év között a társadalom 22 %-a, 18 év - 30 év között a 48%-a, 30 év - 55 év között az 54 %-a, 55 év-70 év között a 6%-a, 70 év felett a társadalom 4 %-a tudja, mit jelent az autizmus spektrumzavar! Vizsgáltuk a társadalom informáltságát az autizmus tüneteiről, jeleiről, hogyan lehet felismerni az autizmust? A felmérésünk eredményeiből kiemelnénk a legfontosabb adatokat: szociális izoláció 43%, ragaszkodás az egyformasághoz 69%, nyelvi hiányosságok 37%, rituális jellegű, motoros aktivitás 44%, abnormális reakciók külső ingerekre 57%, szokatlan képességek 63%, nem akar társas, vagy érzelmi kapcsolatokban részt venni 69%, szorongás, állandó feszültség érzés 44%.

Kutatómunkánk csoportos megfigyelése az autizmussal élők mindennapjainak negatívumaira irányult. Kapott eredményeink: bántalmazás, bullying, kihasználás, mellőzés, kirekesztés, megbélyegzés, manipuláció, előítéletesség, vagyis az autizmussal élőknek gyakran olyan kihívásokkal kell szembenéznük, amelynek semmi közük sincs az autizmushoz.

Következtetés:

Az egészségügyi ellátórendszer és a köznevelés nincs felkészülve ilyen sok autizmussal érintett megfelelő ellátására, támogatására, fejlesztésére. Az autizmussal élő személyek elszigetelődve érzik magukat a társadalomban, pedig ők is olyanok, mint a többi személy! Nem vágnak másra, mint megértésre, elfogadásra és szeretetre! Megoldás: Az autizmus barát társadalmi integráció, amely biztosítja az egyén teljes értékű és minél függetlenebb részvételét a társadalmi folyamatokban. Kutatómunkánk eredményei alapján megfogalmaztuk, „A lásd a világot autista szemmel” iskolai érzékenyítő programunkat, amely iránytűje lehet az autizmussal élők elfogadásának, megértésének.

Gyógynövények a gasztronómiában
Egy falatnyi ÉDES CSODA testnek, léleknek és szellemnek
"Herbs in Gastronomy: A Bite of Sweet Wonder for Body, Mind, and Spirit"

A gasztronómia és táplálkozástudomány egyre nagyobb figyelmet fordít a természetes alapanyagok, különösen a gyógynövények és a minőségi csokoládé párosítására, hiszen ezek a kombinációk nemcsak ízletesek, hanem az egészséges életmódhoz is hozzájárulhatnak. Saját kézműves műhelyemben 2020 óta törekszem arra, hogy a legkiválóbb alapanyagokból készült termékeket hozzak létre, amelyekben a hagyományos, mentes és vegán torták mellett gyógynövények és éhető virágok is helyet kapnak. A csokoládé és a gyógynövények iránti szenvedélyem az utóbbi évben alakult ki, célom pedig, hogy olyan szinergikus termékeket alkossak, amelyek nemcsak élvezetet nyújtanak, hanem hozzájárulnak a testi, lelki és szellemi jóléthez.

Kutatásom célja a magyarországi csokoládéfogyasztási szokások felmérése, különös tekintettel a gyógynövényes csokoládék iránti érdeklődésre. Az online kérdőívet a Google Forms segítségével készítettem, és közösségi média platformokon osztottam meg, biztosítva az anonim és önkéntes részvételt. Összesen 423 válasz érkezett, mely reprezentatív mintaként szolgál a hazai csokoládéfogyasztási szokások és preferenciák feltérképezéséhez. Mivel a gyógynövényes csokoládé fogyasztásának kutatása eddig korlátozott, ez az adatgyűjtés egyedi betekintést nyújt egy újonnan vizsgált területre.

A kutatásból kiderült, hogy a magyar fogyasztók több mint fele (53,4%) nyitott a gyógynövényes csokoládék kipróbálására, és 47,5%-uk szívesen fogyasztana naponta olyan bonbont, amely támogatja testi, lelki és szellemi egészségüket. A válaszadók preferált íz kombinációi között a csokoládé-gyümölcs, csokoládé-fahéj és csokoládé-levendula szerepelnek. A chili, levendula, bazsalikom és borsmenta, valamint gyümölcsök, mint áfonya, málna és szilva, különösen népszerűnek bizonyultak. A kutatás rávilágít arra is, hogy a fogyasztók közel fele hajlandó 10-20%-kal többet fizetni a gyógynövényes csokoládéért, amely ösztönző lehet a termékek piacra dobásában és fejlesztésében.

Az eredmények alapján látható, hogy a magyar csokoládéfogyasztók nyitottak az új, természetes alapanyagokkal készült íz kombinációkra, amelyek nemcsak különleges élményt nyújtanak, hanem hozzájárulhatnak a testi, lelki és szellemi jóléthez is. A csokoládé és gyógynövények ötvözése így egy ígéretes, egészségtudatos irányt képvisel, amely naponta fogyasztva "falatnyi orvossággént" szolgálhat.

A gyermekkori stroke etiológiája, tünettana, típusai és kezelési stratégiája
Etiology, symptoms, types and treatment strategy of pediatric stroke

Bevezetés és célkitűzés: A gyermekkori stroke egy olyan ritka cerebrovaszkuláris kórkép, melynek késői felismerése tartós kognitív és motoros károsodáshoz vezethet. Kutatásommal szeretném feltérképezni a gyermekkorban bekövetkezett stroke leggyakoribb okait, tüneteit, valamint terápiás lehetőségeit. Szeretnék képet kapni a diagnózishoz vezető útról és az e közben használt képalkotó vizsgálatok szerepéről.

Módszerek: Retrospektív kutatásomat a B.-A.-Z. Vármegyei Központi Kórház és Egyetemi Oktatókórház Képalkotó Diagnosztikai Centrumában végeztem. A vizsgált betegcsoportba azok a 0-18 éves gyermekek tartoztak, akiknél 2007.01.01 és 2023.12.31. között stroke iránydiagnózis alapján osztályos kivizsgálás történt. A tizenhét éves időintervallum alatt stroke gyanúja miatt felvett 33 beteg közül négy esetben csak átmeneti agyi keringészavar állt fenn, így ők a további kutatásból kizárásra kerültek.

Eredmények: A beválasztott 29 beteg 62%-a (n=18) fiú, 38%-a (n=11) lány volt. A vizsgált gyermekek átlagéletkora 7,4 év (min.:10 napos, max.:17 éves). A koponya CT és/vagy MR vizsgálat egy vérzéses eset kivételével 97%-ban (n=28) iszkémiás stroke-ot igazolt. A diagnózis felállítása az osztályos felvételtől számítva átlagosan 37,8 órába telt. A leggyakoribb tünetek a felvételtkor a hemiparezis (59%), hányinger vagy hányás (41%), fejfájás (31%) és tudatzavar (31%) voltak. Az esetek 62%-ában (n=18) nem derült fény az etiológiára. A gyermekek 38%-ánál (n=11) az embólus vagy thrombus hátterében szívbetegség, véralvadási zavar (Leiden mutáció) vagy meningealis fertőzés állt. Az esetek közel felében (n=13) koponya CT és MR vizsgálat is történt a pontos diagnózis érdekében. Terápiaként az egyetlen vérzéses stroke kivételével minden esetben (n=28) thrombolízist végeztek. Rehabilitáció, gyógytorna 19 esetben történt.

Következtetés: Kutatási eredményeim alapján régióinkban 17 év alatt összesen 29 gyermeket diagnosztizáltak stroke-al, melyek döntő többsége iszkémiás típusú volt. A stroke etiológiája csak az esetek egyharmadában volt felderíthető. A diagnózis felállításáig rendkívül hosszú idő telt el, melyet a kórkép ritkasága és aspecifikus tünetei (hányinger, fejfájás) magyarázhatnak. A kezelés alapja a thrombolysis volt. A felnőtteknél nagyérelzáródás esetén sikeresen végzett katéteres thrombectomiát gyermekeknél egy esetben sem alkalmazták.

Rémiásné Oravecz Zsanett
Miskolci Egyetem
Egészségtudományi Kar

Konzulens:
Dr. Gyulai Anikó

„Bimbóból-Virág” A védőnő egészségnevelő szerepe a menarche előtti időszakban

Bevezetés és célkitűzés:

Az iskola-egészségügyi ellátás lényeges eleme az intézmények egészségfejlesztési programjaiba való bekapcsolódás. A védőnő szerepe különösen jelentős a családi életre nevelés, valamint a szexuális, higiéniai, intim és menstruációs higiéniai oktatás terén, mindezekkel segítve a diákokat fertilitásuk értékének felismerésében, valamint a reprodukív egészség fontosságának megértésében, ezáltal hozzájárulva egy egészségtudatos nemzedék kialakulásához. Kutatásom célja a menstruációval, valamint a menstruációs és intim higiéniaival kapcsolatos tudás és attitűdök felmérése 4. osztályos lányok körében. Továbbá célul tűztem ki annak vizsgálatát, hogy egy előre megtervezett, 2x45 perces egészségnevelő foglalkozás milyen mértékű változást eredményez az ismeretek és attitűdök terén.

Módszerek:

A kutatás célcsoportját 4. osztályos lányok alkották, akik két általános iskolából vettek részt a vizsgálatban a 2023/2024-es tanévben, valamint a 2024/2025. tanév szeptemberében. A célzott, nem véletlenszerű mintavételt anonim kérdőíves módszerrel végeztem. A bemeneti és kimeneti kérdőívek az egészségnevelő foglalkozás előtt és után kerültek kitöltésre. Az adatgyűjtéshez szükséges engedélyt az iskolák vezetői és a tanulók szülei biztosították. A kitöltés a tanulók számára önkéntes volt.

Eredmények:

140 tanuló vett részt a kérdőívek kitöltésében. A kutatásom során igazolódtak azon felvetéseim, mely szerint a tanulók közel felével (44%) nem beszélgetnek ebben az életszakaszban a szülők a serdülőkori változásokról. A kislányok egyharmad része nincs tisztában a menstruációs ciklus alapvető jellemzőire vonatkozó ismeretekkel. A tanulók legalább felének hiányosak az intim és menstruációs higiéniai ismeretei. A megkérdezettek több mint fele, negatív érzelmet társít a menstruációhoz. Testképükről az intim területekre vonatkozóan hiányos ismeretekkel rendelkeznek. Mindezen területeken a védőnői egészségnevelő foglalkozás jelentős eredményeket mutatott. A foglalkozás előtt és után szignifikáns ($p < 0,05$) különbség mutatkozott azon diáklányok számában, akik bizalommal mernének hozzám fordulni probléma esetén.

Következtetés:

Az iskolában a védőnő, mint egészségügyi szakember, folyamatosan jelen van a gyermekek körében, ami lehetőséget biztosít a fiatalok támogatására és kérdéseik megválaszolására. Mindez lehetővé teszi, hogy a diákok bármikor segítséget kérjenek, akár olyan bizalmon alapuló témában is, mint a menstruáció, vagy az intim higiénia. Ezen alapismeretek megfelelő átadása jelentősen csökkenthetik egyes nőgyógyászati betegségek, kórképek kialakulását, valamint szilárd alapot nyújthat későbbiekben a primer prevenció keretében végzett szexuális nevelés számára is, mellyel hozzájárulhatunk a fiatalok érzelmi és fizikai jólétéhez egyaránt.

Renge Nikoletta
Miskolci Egyetem
Egészségtudományi Kar

Konzulens:
Andreica Szilvia

A gyógyító növények és méhészeti termékek szerepe az egészség megőrzésében és a gyógyulás folyamatában.

Témaválasztás indoklása:

Témaválasztásom oka kíváncsiságom. Vidéken felnőve természetes volt számomra, hogy a nagycsaládban élők, generációról generációra adták át sokrétű tudásukat, így fennmaradhatott a természetes gyógyítás több fajtája is.

Ezen belül méhek élete, az előállított méhészeti termékek elválaszthatatlanok a gyógyító növényektől, így együttesen komplex egységet képezve segítik az egészség megőrzését és a gyógyulás folyamatát. Kíváncsiságom ebből az okból fakad.

Célkitűzések:

Kutatómunkám során szerettem volna rálátni arra, hogy az általam megszerzett ismeretek, melyekhez gyógynövény tanácsadó hallgatóként jutottam hozzá, mennyire vannak jelen olyan emberek hétköznapijaiban, akiknek nem szakterületük a gyógynövényekkel, a méhészettel való foglalkozás, és az általuk birtokolt tudás honnan származik és milyen formában adják azt tovább. Ezeket az információkat kívánom megosztani.

Anyag és módszerek:

Kutatásom alapját az általam feldolgozott szakirodalom képezi, mellyel a gyógynövényeket, méhészetet és méhészeti termékeket tanulmányoztam.

Erre építettem fel a mélyinterjúm kérdéseit. Interjú alanyom egy nagycsaládos édesanya, aki hivatásszerűen női segítőként tevékenykedik. Ezek által jutottam TDK dolgozatom következtetései, melyeket pozitív példaként kívánok bemutatni.

Eredmények:

Interjúalanyom készségesen állt rendelkezésemre. Az általa elmondottak megerősítettek abban a gondolatmenetemben, hogy a mai napig él az a hagyomány, melyben a szülők gyermekeiket tanítva, sokszor elméleti tudás nélkül, „mert így szokás” jelleggel adnak tovább hasznos információkat. Emellett arra is rávilágított, hogy ennél sokkal több, helytálló, kutatásokkal alátámasztott tudatos tudásra volna szükség ahhoz, hogy a gyógynövények és méhészeti termékek áldásos hatásukat kifejtve támogassák a családok egészségét.

Következtetés:

Kutatásomból azt a következtetést vontam le, hogy minél szélesebb körben, lehetőség szerint nagycsaládos, akár több generációt átívelő egészségfejlesztő, ismeretterjesztő programokkal volna tanácsos hiteles információkat eljuttatni az emberekhez.

Így a gyógyító növények és apiterápiás készítmények családokon belüli, együttes és szükséges használata volna a leginkább az egészség szolgálatában.

**Wellness szolgáltatók energetikai korszerűsítése,
különös tekintettel a megújuló energiaforrásokra**

Energy modernization of wellness providers,
with particular regard to renewable energy sources

Bevezetés és célkitűzés: Napjaink egyik legaktuálisabb kutatási témája nem csak a turisztikában, hanem az iparban egyaránt a megújuló energiaforrások használata, fejlesztése és az energiafüggőség csökkentése. Magyarország hagyományos energiahordozókban ugyan szegény, de megújuló energiaforrásokban gazdag ország, mely összességében nemzeti energiavagyonunk. Összhangban az európai uniós célkitűzésekkel és nemzeti vállalásainkkal a rendelkezésre álló hazai megújuló energia-potenciált nem szabad kihasználatlanul hagyni. A wellness szolgáltatók általában intézményi szinten kevés olyan pénzügyi forrással rendelkeznek, melyet energetikai modernizációra fordíthatnak. A megújuló energiaforrások alkalmazásának lehetőségeit befolyásolja a szolgáltatók gazdasági helyzete és a beruházások megtérülésének időintervalluma. A fenntartható fejlődés és élhető jövő kialakítása mindannyiunk és az utánunk következő generációk közös érdeke; egy olyan bolygó melyben a létfenntartáshoz szükséges eszközök pl. az ember általi fogyasztásra alkalmas víz és belégzésre alkalmas, megfelelő tisztaságú és oxigéntartalmú levegő a továbbiakban sem luxus. A turizmus a világ gazdaság egyik legjelentősebb szektora, ezáltal felelős a környezet és élővilág károsításának csökkentéséért. Tanulmányomban a hazai turizmus szereplőinek, a wellness szolgáltatóknak – szállásadók és fürdők – energetikai kérdéseit, jelenlegi állapotukat, problémáikat és a jövő megteremtéséhez felhasznált módszereket, eredményeket és úttörő kezdeményezéseket vizsgáltam.

Módszerek: Szakirodalom áttekintése, kutatása és az ismeretanyagok rendszerbe foglalása, interpretálása. Kvantitatív kutatás Survio kérdőívvel és kvalitatív kutatás mélyinterjúk készítésével.

Eredmények: Azt kutattam, hogy az elmúlt időszak pályázati lehetőségeit kihasználva a válaszadók többsége végzett-e energetikai felújítást megújuló energiaforrások alkalmazásával. Az online kutatásban 35 wellness szolgáltató vett részt. Kétharmaduk szállásadó, egyharmaduk fürdő. A válaszokból kiderült, hogy többségük alkalmaz megújuló energiaforrásokat az intézményük működésénél, főként napenergiát és geotermikus energiát. Az energetikai felújítások 60%-a az elmúlt négy évben történt, főként saját forrás felhasználásával és csak kisebb mértékben pályázati forrásból. A válaszadók többsége hatékonynak tartja a megújuló energiaforrások alkalmazását, az energetikai beruházás hatékonyságát és hasznosságát.

Következtetés: Kutatásomból kiderült; hogy a turisztikai szektor résztvevői fontosnak tartják a környezeti terhelés csökkentését. A szolgáltatók általában a gazdasági lehetőségeikhez mérten megvalósított energetikai beruházásaik hosszú távú megtérülésében bíznak. Az energiaválság megmutatta az energiafüggetlenség reális piaci értékét és bebizonyította, hogy a normál piaci körülmények között is versenyképes beruházások válságállósága piaci előnyben részesíti a tulajdonosát. A megújuló energiaforrások alkalmazásával megvalósított energetikai felújításokkal hatékonyabbnak bizonyult az intézmények üzemeltetése. Ráadásul; a válaszadók egyéb formában is figyelnek a fenntarthatóságra, mint például szelektíven gyűjtik a hulladékot, hasznosítják a hulladékhőt, vagy komposztálnak.

Sebe Zsoltné
Miskolci Egyetem
Egészségtudományi Kar

Konzulens:
Pásztk Norbert

Egészségmagatartási alapelvek az integratív medicina tükrében
Alcím: Kérdőíves felmérés az egészségügyi dolgozók és a laikusok körében

Principles of health behaviors in reflection of integrated medicine: A survey amongst healthcare workers and the general public

Bevezetés és célkitűzés:

Napjainkban a szintetikus, sokszorosítható gyógyszerek uralta világban élünk. Gyógynövény tanácsadóként szeretnék az egyensúlyra törekedni. Szeretném megmutatni, hogy a két vizsgált csoport a gyógynövények, gyógyhatású élelmiszerek, anyagok iránt milyen mértékben érdeklődik. Mennyire használja a hétköznapi életben, szándékában áll-e a jövőben beiktatni az életébe. Kérdésként merül fel továbbá, hogy az egészségmagatartási szokásaikba milyen mértékben illeszthető bele az alternatív terápiák bevezetése, használata.

Módszerek:

2024.03.12-től 2024.08.12-ig egy kérdőíves felmérésben végeztem el primer kutatásomat. A kérdőíves felmérés interneten keresztül, valamint nyomtatott kérdőívek kiosztásával történt, anonim módon. Egészségügyi dolgozók n=47 fő, laikusok n=54 fő. A mintaválasztásnál két célcsoport volt: Egészségügyi dolgozók, és olyan személyek, aki nem rendelkezik egészségügyi munkatapasztalattal, ebben a tekintetben laikus személyek.

Eredmények:

Az egészségügyi dolgozók 85,1%-a, a laikusok 81,48%-a érezte úgy, hogy tájékozott, vagy legalább alapvető ismeretei vannak a témában. A megkérdezettek 87,12%-a hitt a gyógynövényekből készült szerek hatásában, és 86,13%-a szeretne tájékozottabb lenni a gyógynövényekkel kapcsolatban. Ismereteiket többségük az internetről szerezte be. A megkérdezettek többsége rendszeresen fogyasztott, vagy alkalmazott ilyen terméket, 57,42% a kezelőorvos tudta nélkül.

Következtetés:

Egyre nő az érdeklődés az alternatív és komplementer terápiák iránt, mindez a fogyasztási szokásokban is megmutatkozik. Jól-, vagy viszonylag jól tájékozottnak vallja magát a témával kapcsolatban a megkérdezettek többsége, miközben az internetről, és nem szakirodalomból tájékozódik. Számos esetben a kezelőorvos tudta nélkül használják a gyógyhatású anyagokat.

Sebestyén-Király Márta
Miskolci Egyetem
Egészségtudományi Kar

Konzulens:
Andreica Szilvia

Apiterápia és gyógynövények szerepe a betegségek megelőzésében és ezek alkalmazása kiegészítő terápiaként

Témaválasztás indoklása: Napjainkban egyre inkább átértékelődik a hagyományos orvoslás szerepe életünkben. Sokan érezzük, hogy a környezeti ártalmakkal terhelt környezetünkben fontos szerepet kell betölteni a régi hagyományokon alapuló gyógyászatnak mind a betegségek megelőzésében, mind a már meglévő problémák kiegészítő kezelésében. Ennek apropóján vizsgáltam a különböző méhészeti termékek és gyógynövények alkalmazhatóságát az általános egészségügyi állapot javításának elősegítése, valamint a már meglévő betegségek alternatív gyógyítása érdekében.

Célkitűzések: A TDK kutatással való célom az volt, hogy feltárjam, hogy az immunrendszer erősítésében mely méhészeti termékek és gyógynövények használata hoz pozitív eredményeket. Mindemellett három betegségtípust megvizsgálva – mely a légzőszervi, szív -és érrendszeri betegségek, valamint a Parkinson kór – milyen kiegészítő terápiák alkalmazása gyorsíthatja fel a gyógyulási folyamatokat.

Anyag és módszerek: Kutatásom során mélyinterjút készítettem egy apiterapeutával, aki a saját, családi méhészeti tevékenységéből és állítja elő a méhészeti termékeit.

Eredmények: A mélyinterjú készítését követően, interjúalanyom saját tapasztalatait figyelembe véve, valamint kutatómunkámnak köszönhetően beigazolódott, hogy a méhészeti termékek megfelelő alkalmazása szinte minden esetben segítséget nyújtanak a már meglévő betegségek tüneteinek enyhítésében, sok esetben teljes gyógyulásában, valamint tapasztalatok alapján védelmet nyújtanak a különböző betegségek kialakulásában, az immunrendszer erősítésében.

Következtetés: A kutatásból levont következtetésem az, hogy a méhészeti termékek megfelelő használata a vizsgált betegségek esetén elősegítik a gyorsabb gyógyulást, ugyanakkor immunerősítő hatásokkal is rendelkeznek. Ha a méhészeti termékeken felül különböző gyógynövényeket is alkalmazunk, akkor a hatékonyságban növekedést tudunk elérni. Ezeknek a terápiáknak köszönhetően a betegeknek rövidebb ideig kell a hagyományos orvoslás módszereit alkalmazni, amivel csökkenteni lehetett a lehetséges mellékhatásokat.

Szabó Bence
Miskolci Egyetem
Egészségtudományi Kar

Konzulens:
Dózsa Csaba László

Kórház fejlesztés - Zöld kórház, Energia- és Vízgazdálkodás
Sustainable hospital, energy and water efficiency

Bevezetés és célkitűzés: A klímaváltozás modern világunk egyik legfontosabb globális problémája, amely sürgős intézkedéseket igényel. Ennek a problémának az orvoslásában az egészségügyi szektor is ki tudja venni a részét, még pedig a fenntartható intézkedésekkel. Fenntartható projektek közül kiemelkedők a zöld kórházak koncepciója, amely a környezetbarát építkezést és működtetést helyezi előtérbe. A kutatás célja a céljai közé tartozik az energiafelhasználás csökkentési lehetőségeinek elemzése kórházi környezetben, valamint a vízfelhasználás csökkentése és az újrafelhasználás lehetőségeinek feltárása, továbbá a feltárása annak, hogy a hazai egészségügyi szektorba hogyan lehet átültetni ezeket a gyakorlatokat.

Módszerek: A kutatásom során a szekunder kutatási formát választottam, mivel a már létező, széles körű szakirodalmi és egyéb publikált adatok elérhetőek voltak a témával kapcsolatban. Az anyaggyűjtés folyamán számos tudományos cikket, közleményt és publikációt vizsgáltam meg, melyek alapvető jelentőségűek voltak a megfelelő elméleti háttérkidolgozásával kapcsolatban.

Következtetések: A kutatás végére azt a következtetést vontam le, hogy önmagában egy kórház egy-egy fenntarthatósági fejlesztéstől nem tud teljes mértékben elszakadni a központi elektromos- és vízhálózatoktól. Természetesen a fenntarthatósági költségek és az ökológiai lábnyomuk is csökken az intézményeknek a fejlesztéseknek köszönhetően, de teljes önfenntartást csak teljes átépítésekkel lehet elérni.

Rectus diastasis fizioterápiája várandósság után
Rectus diastasis physiotherapy after pregnancy

Bevezetés és célkitűzés

Várandósság alatt több élettani változás következik be. Az egyik ilyen változás a musculus rectus abdominis linea alba mentén történő szétnyílása, azaz a rectus diastasis. Mind a hasizmok mechanikájára, mind a testtartásra, mind a derékfájdalom kialakulására negatív hatással van, illetve a vizeletinkontinenciával is összehozható, mivel nem látja el rendesen támaszfunkcióját. Célom, hogy a postpartumban lévő nők körében előforduló rectus diastasis mértékét felmérjem; speciális csoportos tornával csökkentsem a szétnyílás mértékét, valamint a core izomzatot erősítsem.

Módszerek

Fizioterápiás intervenciók kísérleti kutatásom 2024. július 01. és augusztus 31. közötti időszakban zajlott. A vizsgálatomban olyan rectus diastasisos anyukák szerepelnek, akik Békés vármegyében élnek és már legalább egy gyermeket szültek. Vizsgálatomban összesen 15 személy vett részt, akiknek a csoportos tréninget Békéscsabán, a Fényesi Közösségházban tartottam 9 héten keresztül heti 2 alkalommal, Kiskó Anna gyógytornász felügyeletével; illetve emellett még otthonukban videó asszisztált tornát is végeztek. A szeparáció mértékét és kiterjedését cm-ben, a gerinc mozgásterjedelmét cm-ben, a funkcionális izomerő felmérését darab számban (törzsemelés, lábemelés, dead bug), és másodpercben (plank) mértem fel a terápia előtt és után is.

Eredmények

A vizsgálatban résztvevő személyek átlag életkora $36,72 \pm 4,74$ év volt. A vizsgált anyukák közül 33,33%-nak volt köldök felett és körül szétnyílván a hasizmok, 20,00%-nak köldök alatt, míg 13,33%-nak teljesen. 15 vizsgált személyből 1 embernél nem történt semmilyen változás a szétnyílás mértékében. Kezdetben a szélesség $2,10 \pm 0,67$ cm, a hosszúság $7,47 \pm 4,26$ cm volt, visszaméréskor $2,69 \pm 0,76$ cm lett, ami 28,25%-os javulást mutat, hosszúságban nem történt változás. ROM tekintetében változás nem történt a kezdeti méréshez képest. Izomerő tekintetében törzsemelés $14,89 \pm 3,45$ db-ról $17,93 \pm 2,64$ db-ra változott, ami 20,45%-os javulás, lábemelés fekve $11,47 \pm 3,88$ db-ról $13,13 \pm 3,81$ db-ra változott, ami 14,53%-os javulás.

Dead Bug $11,00 \pm 2,37$ db-ról $12,73 \pm 2,14$ db-ra változott, ami 15,76%-os javulás. Plank $38,81 \pm 11,00$ mp-ről $41,73 \pm 10,28$ mp-re változott, ami 7,52%-os javulás és a side plank $22,89 \pm 7,89$ mp-ről $24,63 \pm 7,75$ mp-re változott, ami 7,60%-os javulás.

Következtetés

Az eredmények alapján az mondható el, hogy a kezelt csoportban pozitív változás következett be. A 9 hét alatt szinte minden beteg javított az értékein. A rectus diastasis mértéke csökkent, illetve a core izomzat erőssége is javult. Ha a kezelés tovább folytatódna nagy valószínűséggel a hasizmot teljesen össze lehetne zárni, ezáltal az életmódjukat korlátozó tényezők megszűnnének, mint például a derékfájdalom.

Perifériás ideghüvely daganatok
Peripheral Nerve Sheath Tumors

Bevezetés és célkitűzés: A perifériás ideghüvely daganatok (PNST) korai diagnózisa és kezelése létfontosságú a prognózis szempontjából. Célom a PNST-s esetek nemi, életkori, tüneti, lokalizációi, daganat típusi jellegzetességeinek, ill. kockázati tényezőjének vizsgálata.

Módszerek: A Borsod-Abaúj-Zemplén Vármegyei Központi Kórház és Egyetemi Oktatókórház Képalkotó Diagnosztikai Centrumában gyűjtött adatok alapján készítettem el kutatásom. 2014 és 2024 között PNST beküldő BNO kóddal készült MR vizsgálaton átesett betegek adataiból végeztem az elemzést, retrospektív dokumentumelemzéssel (MedWorks).

Eredmények: 100 beteg anyagát áttekintve 37 betegnél, 48 esetben igazolt PNST-t a szövettani vizsgálat. Ebből 22 férfi, 26 nő, átlag életkoruk: 35-, szórásuk: 23 év. Maximum: 83-, minimum: 1 éves, módusz:18, medián: 27. Az esetek 83,33%-a (n=40) benignus, 16,67%-a (n=8) malignus volt. Neurofibromák 43,75%-ban (n= 21), schwannomák 35,42%-ban (n=17), perineurinomák 4,16%-ban (n=2) fordultak elő. A tumor az esetek 23%-a (n=11) az gerinc mentén, 21%-a (n=10) a koponyában, 21%-a (n=10) subcutan, 10%-a (n=5) a felső végtagon, 8%-a (n=4) alsó végtagon alakult ki. Neurofibromatózissal (NF) és PNST-vel rendelkezők esetszáma 34, átlag életkoruk: 24 év, 62%-uknak (n=21) neurofibromája volt. NF mentes PNST-s esetek száma 14, átlag életkoruk: 61 év, 50%-uknak (n=7) malignus PNST-je volt. Benignus esetek 55%-nál (n=22) alkalmaztak sebészeti eltávolítást, melynek 64%-a (n=14) ép szélel történt, míg a malignus esetek 100%-nál (n=8) alkalmazták a terápiát, melynek 37,5%-a (n=3) történt épben.

Következtetés: A PNST-k ritka tumorok, mely jelentős nemi megoszlást nem mutattak. Az esetek életkori szórása széles skálán mozgott a fiatalabb korosztály relatív érintettségével. Az elváltozás leggyakrabban a neuroaxis mentén alakult ki, de nagy számban megtalálható volt subcutan és a végtagokban is. A PNST-k túlnyomórészt benignusak voltak, míg a malignus elváltozások ritkábbnak bizonyultak. A leggyakoribb daganattípus a neurofibroma volt, mely kizárólag NF-esek körében alakult ki. A PNST-k főleg az NF-eseket érintette, körükben gyakrabban és fiatalabb korban alakult ki a tumor, mint a NF mentes esetekben, ezért ezen betegcsoport szűrésére kiemelt figyelmet kell fordítani, mert ezáltal csökkenthető a malignus átalakulások kockázata. Malignus elváltozásoknál nagyobb arányban fordult elő sebészeti eltávolítás, de ritkábban történt residuum mentesen, mint benignus daganatok esetén.

Szabóné Géczi Szilvia
Miskolci Egyetem
Egészségtudományi Kar

Konzulens:
Pásztk Norbert

A gyógyítás története különös tekintettel a középkorban is használt gyógynövényekre
The history of healing with particular attention to medicinal herbs used in the
Medieval

Bevezetés és célkitűzés: A betegségek megléte egyidős az emberiséggel. A különböző történelmi korokban eltérő módon igyekeztek gyógyítani a testi és lelki elváltozásokat. Leendő gyógynövény tanácsadóként igyekszem megvizsgálni azokat a gyógymódokat és gyógynövényeket, amelyeket a különböző történelmi korokban és ma is használtak, használnak a gyógyítás során.

Módszerek: Dolgozatomat elsősorban szekunder kutatásokra alapoztam. Mivel nagyon sok gyógynövényt írtak le és használtak, ezért csak néhányat mutatok be ezek közül.

Eredmények: A betegségek egy részének gyógyítása népi megfigyeléseken alapul, sok esetben ma is azokat a gyógynövényeket használják, amit már a középkorban is ismertek. A mai emberek többsége sajnos csak akkor fordul a gyógynövényekhez, amikor már megtörtént a baj, megbetegedtek. Igyekeznek mindent megtenni a gyógyulásuk érdekében. Sokan nem gondolnak arra, hogy egy-egy gyógynövénykúra jelentős betegségmegelőző tulajdonsággal bírhat. A gyógynövényeket elsősorban az idősebb korosztály használja, de a fiatalok körében is egyre népszerűbb a természethez való visszatérés a kemikáliák helyett. Mindezek mellett nem szabad megfeledkezni arról, hogy a modern orvostudományban jelentős előrelépés történt.

Következtetés: Számos modern gyógyszernek az alapja valamely gyógynövény. A legcélravezetőbb a modern és a hagyományos orvoslás egyidejű alkalmazása szigorúan konzultálva a kezelő orvossal valamint fitoterapeutával mivel a gyógynövényeknek és a gyógyszereknek lehet egymásra gyakorolt hatása. A szélsőséges megoldások soha nem vezetnek jóra

Vállsérültek fizioterápiája lágyrész mobilizációval kiegészítve
Physiotherapy for Shoulder Injuries with Soft Tissue Mobilization

Bevezetés és célkitűzés:

A traumás vállsérülések széles körben elterjedt problémát jelentenek, melyek történhetnek traumás esemény következtében vagy idősebb korban degeneratív elváltozások következtében, ekkor akár mindennapi mozdulatok is sérülést okozhatnak. A fizioterápia elengedhetetlen része a rehabilitációnak.

Célkitűzés:

A vállsérülést elszenvedő betegek mozgásterápiájának elvégzése lágyrész mobilizációval kiegészítve, ezáltal az érintett váll fájdalommentes és normál motoros kontrolljának helyreállítása, az ízület stabilizálása, a vállöv-vállízület mozgásegyensúlyának visszaállítása, az életminőség javítása céljából.

Anyag és módszer:

Mintámban 12 fő szerepel, akik 2024.09.02-12.31. között a BAZ Vármegyei Központi Kórház és Egyetemi Oktató Kórház, Központi Fizioterápiás Szolgálat betegek ambuláns ellátás keretében. Anamnézis és dokumentáció elemzés által rögzítettem az alap adatokat, majd fájdalom (VAS skála), vállöv és vállízületi ROM (goniometer), vállízületi (Oxford skála) izomerő méréssel, speciális (Jobe-, Drop arm-, Hornblower-, Gerber teszt) és funkcionális tesztekkel (The Western Ontario Rotator Cuff Index, QuickDASH) folytattam az állapotfelmérést. A tesztek alapján 3 kategóriát hoztam létre: kiváló, fejlesztendő és nagymértékben fejlesztendő csoport. A fizioterápia naponta 40 perc. Elemei: keringésjavítás, a vállöv és a vállízület mozgásterjedelmének és ROK, periscapuláris izmok erejének növelése nyílt és zárt kinematikus helyzetben, funkcionális, önellátást fejlesztő gyakorlatok, célzott lágyrész mobilizáció. Az adatok rögzítése, feldolgozása Microsoft Excel programmal történt.

Eredmények:

A vizsgált 12 főből 3 nő, a betegek átlag életkora $47,75 \pm 14,76$ év. A diagnózis 7 főnél rotátor köpeny, 3 főnél vállficam, 2 főnél tendinitis calcificans volt, 58,30%-ban a jobb oldali az érintettség. A VAS skála kezdeti értéke $3,75 \pm 1,29$ volt. A ROM vizsgálat során a páciensek érintett oldali vállízülete minden iránya beszűkült volt, a horizontális adductio és protractio mozgásterjedeleme 67,76%-kal, a kirotációs irány pedig 54,57%-kal tért el a fiziológiástól. Az érintett oldali váll kirotátorok izomereje 40%-kal csökkent, a berotátoroké pedig 40,20%-kal volt gyengébb a fiziológiához képest. A speciális tesztek vizsgálata alapján a páciensek 2/3-a került a fejlesztendő csoportba és 1/3-a a kiváló csoportba. A módosított WORC funkcionális teszt kezdeti mérése során a kapott pontszámok alapján a páciensek 75%-a a fejlesztendő csoportba, 25%-a pedig a nagymértékben fejlesztendő csoportba került. A QuickDASH funkcionális teszt kiértékelése szerint a páciensek 58,33%-a a kiváló kategóriába, 41,67%-a pedig a fejlesztendő kategóriába került.

Következtetés:

A felmért paraméterek alapján mérsékelt fájdalommal rendelkeztek a betegek, a vállízületi mozgásterjedeleme minden irányban elmaradt a fiziológiához képest, valamint a vállízületi izomerő jelentős izomerőcsökkenést mutatott, amelyek nagymértékben megnehezítették a betegek mindennapi tevékenységeinek kivitelezését, valamint az önellátást is. A speciális tesztek pozitivitásával igazolható volt a sérülés fajtája, illetve az érintett izmok funkciójának csökkenése.

A funkcionális tesztek részletesen kimutatták azokat a felső végtagi funkciókat, amiket a betegek nehezen vagy éppen könnyebben végre tudtak hajtani, ezzel meghatározva a mozgásprogram felépítését, amivel akár a korábbi életminőséget is elérhetik, megközelíthetik a páciensek. Mindezeket figyelembe véve egyénre szabott, a normál scapulohumerális kinematikát kialakító, feladatspecifikus funkcionális gyakorlatokat, kompenzációs stratégiák leépítését célzó mozgásprogramot állítottam össze, melyet lágyrészmobilizációval egészítettem ki. A kezelések jelenleg is tartanak, így a hatásosság vizsgálata a későbbiekben fog megtörténni.

**A gyógytorna hatása az osteoporosissal összefüggő csonttörések megelőzése
érdekében 50 év feletti nőknél**

The effect of physiotherapy on the prevention of osteoporosis related fractures in
women over 50

Bevezetés és célkitűzés: Napjainkban az elöregedő társadalomban nagy arányban fordul elő az osteoporosis megbetegedés, az időseknél megjelenő egyensúly zavar, melynek kihatása lehet a csonttörések számának megnövekedése. A csonttörések kezelése nagy terhet ró az egészségügyi ellátó rendszerre. Célom, hogy az 50 év feletti nők körében felmérjem, milyen különbségek alakulnak ki a rendszeresen mozgó személyek és a rendszeres mozgást nem végzők között, valamint, hogy ez milyen hatással van a résztvevők csontsűrűség értékére.

Módszerek: Kérdőív és fizikális vizsgálat segítségével felmérésre kerültek a résztvevők korábbi és jelenlegi fizikai aktivitási szokásai, továbbá mozgásterjedelem-, izomerő-, és egyensúly-koordinációs tesztek. A résztvevők között 2 csoportot alakítottam ki. A vizsgálati csoport vett részt 6 héten keresztül a heti 2 alkalommal tartott tornán. Végül mindkét csoportot visszamértem, majd elemeztem az adatokat Microsoft Excel segítségével. Az adatok feldolgozásához átlagot, szórást és t-próbát alkalmaztam.

Eredmények: A tornázó csoport átlag életkora 64,04 év ($\pm 5,36$), a kontroll csoport átlag életkora 63,08 év ($\pm 6,82$). A székből való felállást az első felmérés alkalmával a tornázó csoport 70%-a, a kontroll csoport 60%-a tudta a fiziológiás határon belül teljesíteni. A visszamérés alkalmával ezt a tesztet a tornázó csoport minden tagja teljesíteni tudta fiziológiás szinten. A gólya teszt tekintetében a vizsgálati csoportnál jobb oldalon szignifikáns ($p=0,024$) javulást tapasztaltam, míg a bal oldali adatok nem mondhatóak szignifikánsnak ($p=0,139$). A négy négyzet teszt tekintetében a tornázó csoportnál javulás történt az eredményekben 7, 44 másodpercről 7,35, mely változás nem mondható szignifikánsnak ($p=0,139$), a kontroll csoportnál viszont szignifikáns mértékben ($p=0,026$) történt csökkenés.

Következtetés: A két csoport között életkori, illetve életmódbeli nagymértékű eltérés nem állapítható meg. A felmért teszteknel egyértelműen tapasztalható pozitív változás a tornán résztvevők esetében, valamint csökkenés látszik a kontroll csoportnál. Így kimondható a torna pozitív hatása, és a folytatásának szükségessége a további javulás és szignifikáns eredmények érdekében.

Stretching hatása a vízilabda játékosok vállízületének állapotára
The effects of stretching on the shoulder joint condition of water polo players

Bevezetés és célkitűzés: a vízilabda egy rendkívül komplex sport, amihez elengedhetetlen a megfelelő fizikai kondíció: a gyorsaság, az erő, az állóképesség. A folyamatos aktív mozgás, mint az úszás és a különböző irányokból kivitelezett dobások, fokozott izomfáradtságot és sérülésveszélyt jelentenek. Az intenzív dobómozdulatok ismétlődése során a váll, különböző anatómiai képletei kerülnek megterhelés alá, ami vállfájdalom kialakulásához vezethet. A leginkább veszélyeztetett időszak az alapozó időszak, hiszen a (túl)terhelt váll körüli izomzatnak kevés ideje van a regenerálódásra, sérülékennyé válhat; megjelenik a vállfájdalom, ami idővel krónikussá válhat.

A vízilabdázókkal foglalkozó gyógytornászok egyik legfontosabb feladata a prevenció: a sportág által megkövetelt erő, rugalmasság, koordináció, gyorsaság, állóképesség fejlesztése, javítása, ezáltal a sérülések megelőzése.

Kutatómunkám során célom, hogy feltárjam: melyek azok a leggyakoribb okok, amik a vízilabdázók vállízületi fájdalmának hátterében állnak; és ezek az okok milyen funkcionális deficit megjelenéséért felelnek. Továbbá, igazolni, kívánom a stretching terápia hatásosságát a váll körüli izomzat nyújthatósága és állóképessége terén.

Módszerek: kutató munkámat az MVLC Miskolci Vízilabda Clubnál végeztem. A beválogatási kritériumok olyan igazolt 13-14 éves, vízilabdázó sportolók voltak, akik napi 3-4 órás időtartamban, naponta 2x eddzenek. A vizsgálatok során értékelem a vállízületre ható izomzat nyújthatóságát és állóképességét, majd az egyén, domináns (dobó) oldali vállízületi adatait összehasonlítom az ellenoldalival, hogy differenciálni tudjam a két ízület között a nyújthatósági és állóképességi eltéréseket. Az edzéseket követően -sérülés prevenció célzattal- passzív és aktív stretching technikákat alkalmazok, hogy elősegítsem a regenerációs folyamatokat. A terápia időtartama 5 hét, minden egyes alkalom 20-25 perces időtartamot tesz ki.

Eredmények: a kezdeti vizsgálatok során izom eredetű kontaktúrát tapasztaltam az Apply és a nyújthatósági teszteken (m. pectoralis major, m. deltoideus). A mintában szereplő egyének 54 %-nál rövidülést tapasztaltam a m. pectoralis major és a m. deltoideus elülső rostoknál, melyből 18% két oldali. Az állóképességi vizsgálatok során, a módosított Athletic Shoulder teszt megtartásánál lényeges változás lépett fel a kezdeti és terápiát követő adatok között mindkét oldalon „I” tartás esetén 11,2, „Y” esetén 15,6 és „T” esetén 18,9 másodperces javulás történt. A medicin labda tartás esetén az esetek 36%-ban lépett fel javulás az egész sorozat mérésekor mindkét oldalon, viszont az esetek 55%-ban a sorozat visszamérésekor romlást észleltem egy-egy ismételt rész esetén. A jobb oldali vállízület esetén átlagosan 4,5 másodperces javulást mutatott, míg bal oldali vállízület esetén ez az érték jóval magasabb, 21 másodperc lett.

Következtetés: a stretching terápia kifejezetten kedvező hatást gyakorol a vállízület izomzatára, és hozzájárul a sportolók hajlékonyságának és állóképességének növekedéséhez. A rendszeres nyújtás- megfelelő kivitelezés mellett- növeli a mozgástartományt, vérkeringés serkentő hatása van, így javul az oxigenizáltság, ami a regenerációs folyamat fontos alapköve. Kiemelt hatása, hogy csökkenti a sérülések kockázatát és növeli a teljesítő képességet egyaránt.

Középkori kolostorkertek és gyógyító növényeinek ismertetése
Description of monastery gardens and their healings plants

Bevezetés és célkitűzés: A gyógynövényekkel kapcsolatos eddigi tanulmányaim során mindig csak érintőlegesen foglalkoztam a téma történeti részével. Leendő gyógynövény tanácsadóként úgy érzem, még több felelősségem van abban, hogy az esetleges felhasználókatne csak a növények hatásaival ismertessem meg. Tudatosítani szeretném azt, hogy magának agyógynövényes gyógyításnak és az egyes növényeknek is évezredekre visszanyúló, komoly tapasztalásokra alapuló múltjuk van. Ennek megismerésével talán még közelebb kerülhetünk hozzájuk, személyesebbé tehetjük használatukat és eredményesebbé hatásukat. A TDK dolgozat elkészítésével az volt a célom, hogy betekintést nyerhessek a középkorban létrejött kolostorkertek múltjába és jelenébe. Ezek a létesítmények voltak ugyanis sokszor (a parasztkerteken kívül) a ma is használatos gyógynövényeink és a hozzájuk kapcsolódó tudás átörökítői, nem egyszer átmenekítői az utókor számára. Majd kiválasztottam egy ma is gyakran használt, nagy múltú növényt –az Orvosi Zsályát-, hogy mélyebben bemutassam.

Módszerek: Kutatásom során a fellelhető, főképp magyar vonatkozású szakirodalmat tanulmányoztam. Három, ma is meglévő és működő kolostorkertet is bemutatok rövid, történeti szinten. Ezen kívül egy mélyinterjút készítettem. A középkori gyógynövények és a mai gyógynövényhasználat megítéléséhez kapcsolódó kérdéseket tettem fel egy –a témában jártas- környezet-és tájgazdálkodási agrármérnök szakembernek. Interjúalanyom mélyrehatóan foglalkozik szakmája mellett gyógynövényekkel, szakmai tanácsadó gyógynövényes kertekben és kolostorkert kialakításban is jártas. A kérdéseimet előre elküldtem számára e-mailben, majd miután tanulmányozta, telefonon személyesen adott rá válaszokat. Ezeket lejegyezve készítettem el az interjút. Majd összevettem a szakirodalmitényekkel és az általam kialakult tapasztalatokkal.

Eredmények: Kutatásom eredményeként azt tudnám megállapítani, hogy nagy szükség lenne hiteles, de közérthető hangvételű, népszerűsítő kiadványokra ebben a témában. A meglévő és elérhető irodalom sokszor a két véglet felé nyúlik. Vagy túl szakmai és száraz, így kevésbé figyelemfelkeltő, vagy semmit mondó, sekélyes, kevés hiteles információt adó. Sokkal több ésszínesebb népszerűsítő irodalmat találtam a népi gyógyászat terén. Mindez örömteli tény, de ha ez kiegészülhetne a középkori történeti résszel, átfogóbb képet kaphatnánk a gyógynövényekről és a velük való gyógyításról is. Interjúalanyom szerint is sokan sajnós a bulvársajtóra vagy az internetes reklámokra hagyatkozva keresnek gyógynövényeket problémáikra.

Következtetés: Az előzőekben feltárt tények alapján kevés a megfelelő átfogó munka. Szükség lenne több olyan gyógynövényes gyógyítással kapcsolatos irodalomra, amely a tudományos megalapozottság mellett történelmi tényekkel, emlékekkel is bemutatja az egyesnövényfajokat, de közérthető nyelven szól az érdeklődőhöz. Esetleg népszerűsítő előadásokkal is meg lehetne támogatni e témát, akár a ma is működő kolostorok részéről is.

Gyógyító vadnövények a táplálkozásban

Bevezetés és célkitűzés:

Még fiatal felnőttként találkoztam először a problémával, hogy a népesség exponenciális növekedése előbb-utóbb külső korlátokba, többek között élelmiszerhiányba ütközik. Hazánkban jelenleg még nincs ilyen probléma, élelmiszerhiányról nem beszélhetünk, a mennyiség elegendő, az elfogyasztott táplálék minősége viszont sokat romlott, mivel városiakok, sőt a vidéken élők is a kereskedelemből szerzik be az ételt, ami nagyüzemi termelésből származik. Felvetődött bennem a gondolat, hogy ugyanúgy feledésbe merül a kiskertek gondozásához szükséges tapasztalat, mint az egykori ehető vad növények ismerete. Ez utóbbi tudás sajnos szinte teljesen eltűnt a gyakorlatból. Pedig a körülöttünk élő természet rengeteg tápláló, gyógyító, tiszta forrásból származó alapanyagot nyújt, csak meg kell újra tanulunk mi ehető, őseink tudásához kell visszanyúlnunk, s terjeszteni minél több fórumon. A jövő generáció túlélése lehet a tét. Kutatásom célja, hogy ismertet nyújtson az elfeledett ehető, s egyben egészséges vadnövényekről, illetve olyan kérdésekre kerestem a választ, hogy kiket kellene megcélózni ezen információkkal, azaz kiket érdekelhet ez a tudás, és hogyan, milyen csatornákon lehetne őket leginkább elérni.

Módszerek:

Az ehető vadon termő gyógy- és táplálék növények szakirodalmi kutatásán túl primer kutatás, azaz mélyinterjút készítettem egy az ehető vadnövényeket jól ismerő erdőmérnökkel, aki több könyvet is írt a témában. Az interjú 2024.10.03-án személyesen zajlott az irodájában, mely során 13 nyitott kérdést tettem fel. Az interjú hossza egy óra negyvennégy perc, hangrögzítés után írásos formába foglaltam.

Eredmények:

A tárgyban megjelent két kötetet elkapkodták, a gyógynövényekből készült ételek két kitűnő miskolci étterem étlapján is szerepelnek. Az ismeretterjesztésre létrehozták a gasztroexpresszt, ami sikerrel szállítja az érdeklődőket Lillafüredről az erdő mélyére, ehető vadnövény túrára. Az emberek egyre szélesebb körben érdeklődnek, de legnyitottabb az urbanizált középkorú réteg. A tudás átadása kötelesség.

Következtetés:

Az emberek általában egyre nyitottabbak, bár egyelőre a tömegek kuriózumként kezelik a régi elfeledett tudás felelevenítését, inkább az urbanizált középkorú réteg a legfogékonyabb mindezekre az ismeretekre, akik egészségtudatosságban élen járnak. Fontos a veszélyek tudatosítása. Az ismeretterjesztésre több lehetőség van, ennek egyik eszköze a könyv, azonban legmegfelelőbb a személyes kapcsolat. Azaz bemutató rendezvények, előadások, túrák, ahol a résztvevőknek megmutatják a gyógynövényeket, s meg is kóstolhatják a belőlük készített termékeket. A vadon termő alapanyagokból készített táplálékok, termékek piaca most van kialakulóban, bármiből lehet "szuperfood".

Műanyag expozíció újszülött- és csecsemőkorban
Plastic exposure in newborns and infants

Bevezetés és célkitűzés: Az életünket kényelmessé tevő műanyagok a feltalálásukat követően gyorsan és észrevétlenül terjedtek el a mindennapi használatban. Mennyiségük világszerte folyamatosan nő, emellett egyre nagyobb környezeti- és humán egészségügyi kockázatot is jelentenek. Gyakrabban olvashatunk vagy hallhatunk a mikroműanyagok káros hatásairól manapság, mint egy fél évtizeddel ezelőtt, ennek ellenére kevés szó esik a csecsemők és újszülöttek helyzetéről, pedig ők az egyik legérzékenyebb korcsoport még fejlődésben lévő szervezetük és immunrendszerük miatt. A kutatásom célkitűzése az újszülött- és csecsemőkori műanyag expozíció mértékének, hatásának és lehetséges forrásainak a feltárása a jelen szakirodalom alapján.

Módszerek: Irodalomkutatást végeztem a Pubmed és a Scopus adatbázisok felhasználásával 2014- 2024. közötti időintervallumra. A szűrést a microplastics+ newborn (mikroműanyagok+ újszülött), és a microplastics+ infant (mikroműanyagok+ csecsemő) szópárokra végeztem el. A szisztematikus adatelemzést a PRISMA módszertani ajánlás alapján valósítottam meg. Az eredményeket táblázat formájában összegeztem.

Eredmények: Az első szópár 94 találatot eredményezett, melyből 7 szakcikk volt számításban vehető. Az újszülöttekkel kapcsolatos vizsgálatokban leggyakrabban előforduló műanyagok a PE, PS, PP voltak, 100 µm alatti mérettartományba estek. Megjelentek a placentában, a mekóniumban és az anyatejben is. Befolyásolhatják a magzati fejlődést, valamint a bél mikrobiom összetételét. Az expozíciót az anyai életvitel határozta meg. A második szópárra 160 találatot és 5 releváns irodalmat találtam. A mikroműanyagok nagyobb mérettartományba tartozó PP és PE polimerek voltak. Oxidatív stresszt és gyulladást indukáltak a bélhámsejtekben, módosult a béltartalom mikrobiótája. Az expozíció forrásának a levegő és a hozzátáplálás során alkalmazott tápszerek, cumisüvegek és játékok bizonyultak.

Következtetés: A kutatási témában megjelent tanulmányok száma az elmúlt évtizedben exponenciálisan növekedett. A mikroműanyag expozíció– amely már magzati korban fennálhat- az újszülött esetében is potenciális, az egészséges fejlődést veszélyeztető kockázati tényező. Az ehhez társuló, további expozíciók növelik a csecsemő egészségügyi kockázatát. Eddigi ismereteink még szórványosak, azonban a jövőre nézve elengedhetetlen a témával kapcsolatos társadalmi érzékenyítés, az információ átadás révén az anyai- és a csecsemő egészség védelmének a támogatása, és a mikroműanyag expozíciójának minimalizálása.

Lágyrészmobilizációs technika alkalmazása kiegészítő terápiaként degeneratív eredetű nyaki gerinc kórképek esetén

Application of soft tissue mobilization techniques as a complementary therapy for degenerative cervical spine disorder

Bevezetés és célkitűzés: A lakosság egészségét érintő gerincbetegségek jelentős társadalmi, szociális és egészségügyi ellátási problémát jelentenek, ezzel átmeneti munkaképesség-csökkenést, rokkanttá válást okozva. Előfordulásukat tekintve a leggyakoribb mozgásszervi betegségek közé tartoznak. Munkám célja, hogy megvizsgáljam az általam elvégzett lágyrészmobilizációs kezelés hatékonyságát, mint kiegészítő kezelést degeneratív eredetű nyaki gerinc kórképekkel diagnosztizált betegek körében.

Módszerek: Kutatásom a Miskolci Szent Ferenc Tagkórház reumatológiai osztályán 2024. augusztus és október között fekvő, degeneratív nyaki gerincbetegségben szenvedő betegek részvételével zajlik. A beválogatásra került résztvevőkből két 10-10 főből álló csoport kerül kialakításra. Az egyik a vizsgálati csoport, akiknek tagjai az osztályon kiírt kezelések mellett általam végzett lágyrész mobilizációban is részesülnek, míg a másik, kontroll csoportot alkotó betegek csak az elrendelt fizioterápiás kezeléseket kapják. A kiinduló mozgásszervi állapot rögzítése az általam elkészített betegvizsgálati lapon történik. A vizsgálati lap alapján felmérésre kerül a fej-, nyaki gerinc, valamint vállöv helyzete, a nyaki gerinc aktív és passzív mozgásterjedelmének mérése és a nyaki gerincre ható izmok izomerejének és nyújthatóságának vizsgálata. A vizsgálati csoport tagjainál 10 alkalommal lágyrészmobilizációt alkalmazok a nyak és vállövi régióban, napi 30 percben. Ezt követően mindkét csoportnál ismételt fizikális mozgásszervi vizsgálatot végzek. A két csoport kezdeti és záró adatait összehasonlítva vizsgálom az általam alkalmazott technika hatékonyságát.

Eredmények: A vizsgálati- és kontroll csoport kezelések utáni adatai jelentős eltéréseket mutatnak. Kiemelkedő ezek közül a vizuális analóg skálán kapott adatok, ahol a vizsgálati csoport fájdalom intenzitása a kiinduló állapothoz képest 4,5 egységgel csökkent a kezelések végére, ami a fájdalom jelentős csökkenését igazolja. A kontroll csoport esetében a fájdalom intenzitásának csökkenése csak 1,5 egységnyi volt. A mozgásvizsgálat során kiemelném a rotációs, valamint a laterál flexiós irányú mozgásterjedelmet, ahol a vizsgálati csoport rotációs iránya aktívan 3,5 cm-el javult, míg a kontroll csoport javulása átlagosan 1,4 cm-el. Laterál flexiós irányban a vizsgálati csoport passzív mozgásterjedelme átlagosan 3,5 cm-el nőtt, míg a kontroll csoportban 1,1 cm-el, amelyhez hozzájárult a nyakizmok nyújthatóságának változása is, ami szintén kedvezőbben alakult a kontroll csoportéhoz képest. Az izomerő mérések adatai nem mutattak jelentős különbséget a két csoport között.

Következtetés: Eredményeim alátámasztják, hogy a lágyrészmobilizáció hatékonyan egészíti ki a hagyományos fizioterápiás kezeléseket. A technika az ízület körüli lágyrészeket mélymasszázzsal és passzív mozgatással stimulálja, ezáltal befolyásolja az ín-, és izomorsókat, javítva a tónusszabályozást, az izmok nyújthatóságát és a mozgásterjedelmet. Fájdalom csökkentő hatása megkönnyíti a betegek mindennapjait, javítja az életminőséget.

Név: Terziev Dorottya
Miskolci Egyetem
Egészségtudományi Kar

Konzulens:
Pásztk Norbert

Kompetenciák az egészségügyben Competencies in health care

Témaválasztás indoklása:

Manapság egyre elfogadottabbá válik az a felfogás, mely szerint a betegek gyógyulását nem csupán az orvosok és az egészségügyi dolgozók szakképzettsége határozza meg, hanem számos egyéb, a szakmaiakon túli kompetenciák alkalmazása is. Hiszen egy betegnek nem csak arra van szüksége, hogy a fizikai problémáit ellássák, hanem lelki támogatásra, ösztönző környezetre is. Ennek a kialakítása az egészségügyi dolgozók feladata. A szakmaiakon túli kompetenciák (pl: asszertív kommunikáció, konfliktus- és stresszkezelés) alkalmazása nem csupán a beteg gyógyulására, hanem az egészségügyi rendszer gördülékeny működésére is pozitív hatással van.

Célkitűzések:

A dolgozatomhoz kapcsolódóan az alábbi célkitűzéseket fogalmaztam meg: azon kompetenciák felkutatása, ismertetése és fontosságának bebizonyítása, amelyek nélkülözhetetlenek az egészségügyben. Ehhez társulva megvizsgálni azt, hogy a páciensek mennyire elégedettek az egészségügyi ellátással, a dolgozók kompetenciáira fókuszálva. Továbbá egy egészségügyben dolgozó szakember segítségével áttekinteni azt, hogy a gyakorlatban hogyan működik ezen kompetenciák alkalmazása. Illetve öt kutatási kérdést is megfogalmaztam a dolgozatírás során, amelyekre a kutatás segítségével kerestem meg a válaszokat.

Anyag és módszerek:

Az egyik primer kutatásom egy egészségügy központú elégedettségi vizsgálat volt, a másik pedig egy mélyinterjú egy egészségügyi szakemberrel, amelyben az egészségügyben nélkülözhetetlen kompetenciák gyakorlati alkalmazásáról, illetve azok fejlesztéséről esett szó.

Eredmények:

Mind a kérdőíves, mind a mélyinterjús kutatás eredményeképp azt kaptam, hogy a válaszadók mind két fél esetében elégedettek bizonyultak a szakmai felkészültséget illetően. Ellenben a szakdolgozatomban felvázolt kompetenciák területén sok hiányosságot (például: a kommunikáció, a rugalmas problémamegoldó képessége esetében) véltek felfedezni. Továbbá a kutatásból kiderült, hogy problémát jelent még az empátia hiánya és a nem megfelelő időkihasználtság is.

Következtetés: A szakmai kompetenciák fejlesztése és folyamatos monitorozása mellett szükséges az egészségügyben kulcsfontosságú képességek erősítése is. Erre ma már több, változatos módszer is a rendelkezésünkre áll, fontos lenne ezeket alkalmazni, majd a tanultakat beépíteni a mindennapi gyógyításba. Hiszen a szakirodalmi elemzés és a primer kutatások során is bizonyossá vált, hogy az említett kompetenciáknak jelentős szerepük van a minél előbbi és a minél teljesebb gyógyulásban.

Tóth-Éles Tamara, Nagy Nóra
Kossuth Lajos Evangélikus Óvoda, :
Általános Iskola, Alapfokú Művészeti Iskola,
Gimnázium, Szakgimnázium és Technikum

Konzulens
Bóna Tímea

Fiatalok szexualitása, avagy tabu a családban. Szexuális edukáció jelentősége az iskolában a kortársak szemével.

Adolescent sexuality, or taboo in the family. The importance of sexual education in school through the eyes of contemporaries.

Bevezetés és célkitűzés: Fiatalként fontosnak tartjuk, hogy a korosztályunk a legjobb szexuális nevelésben részesüljön, az egészséges nemi- és szexuális identitás kialakulása érdekében, hogy egészséges, önálló felnőttként sikeres kapcsolatot tudjanak kialakítani a fiatalok. A rohamosan fejlődő világunkban, ahol a kortársaink az internetről bármilyen tartalmat elérhetnek, úgy gondoljuk, hogy különösen fontos a tudatosan összeállított szexuális felvilágosítás jelenléte általános és középiskolában egyaránt. Kutatómunkánkkal szeretnénk elérni, hogy a kortársaink számára ez ne legyen tabu téma, hogy képesek legyenek megtalálni a megfelelő forrásokat a tájékozódáshoz, hiszen fel kell készülniük a társas életre, melyhez hozzátartozik a normális szexuális viselkedés is.

Módszerek: Vizsgálatunk 5 hónapon keresztül zajlott, anonim kérdőíves felmérést alkalmaztunk a középiskolás 14-18 korosztály bevonásával. Az anonim kérdőíves adatfelvételben 342 személy vett részt. Az összegyűjtött adatok feldolgozását százalékszámítási, gyakorisági vizsgálattal végeztük.

Eredmények: A kérdőíves felméréssel vizsgáltuk, hogy az általános vagy a középiskolában részesült-e szexuális felvilágosításban? 28 %-a mindkettőben, 26 %-a középiskolában, 32%-a általános iskolában, 14%-a egyik iskolatípusban sem részesült szexuális felvilágosításban. Vizsgáltuk, hogy a családon belül megvalósult-e szexuális nevelés? 44%-nak szülei tabuként kezelik a témát, 48%-a nem megfelelő, rossz tájékoztatást kapott szüleitől, 8% megfelelő felvilágosításban részesült. Vizsgáltuk, hogy ki tartotta a szexuális felvilágosítást? A válaszadók a következő felvilágosítást végző titulusokat jelölték meg: 34% védőnő, 4% orvos, 22% osztályfőnök, 22% biológia tanár, 8 % pszichológus, 3% külsős szakember, 7% nem emlékszik. Vizsgáltuk, hogy mennyire tartják fontosnak a szexuális nevelést? 88% igényli, fontosnak tartja, 6% nem tudja megítélni a jelentőségét, 6% nem tartja fontosnak. Felmértük, hogy melyek a legfontosabb témakörök, melyek a következők: fogamzásgátló módszerek megismerése, nemi úton terjedő betegségek és a megelőzés lehetőségei, nemiszervek felépítése és működése, menstruációs ciklus, fogamzás, megtermékenyülés, abortusz, higiénia a szexualitásban, felnőtté válás, testi és szellemi fejlődés folyamatának főbb jellemzői, a nemi élettel, szexuális viselkedéssel kapcsolatos normák, a szerelem, párkapcsolat, családtervezés, házasság témakörei. Vizsgáltuk a szexuális élettel kapcsolatos ismereteket a szexuális életet élő, illetve nem élő 14-18 éves fiatal korosztály körében, amely hiányosnak bizonyult.

Következtetés: A 14-18 éves korosztály 26%-a középiskolában, 32%-a az általános iskolában, 28 %-a mindkét iskolatípusban részesült szexuális felvilágosításban, amit a legtöbb esetben a védőnő végezett. A biológia tanárok kivételével, a legtöbb pedagógus egyáltalán nem tart szexuális felvilágosítást, az osztályfőnöki órákon sem, mert nem tartják magukat kompetensnek a témában. A 14-18 éves korosztály 88%-a igényli az iskolai szexuális nevelést. A szülők tabuként kezelik a témát, nem kapják meg a gyerekek vagy nem megfelelő, gyakran rossz tájékoztatást kapnak. Hiányos a 14-18 éves korosztály szexuális élettel kapcsolatos ismerete. Kutatómunkánk eredményei alapján, iskolai projekt munka formájában egészségügyi szaktanárnkkal közösen elkészítettük a „Gólya hozza?” iskolai edukációs anyagunkat a 14-18 éves korosztály igényeire épülően.

Az egri borvidék és borok, valamint a szőlőből készült termékek jótékony hatásai az egészségre

Bevezetés és célkitűzés: A kutatás célja az egri borvidék és a vörösbor, valamint a szőlőből készültalkoholmentes termékek, a verjus, a szőlőmagőrlemény és a szőlőmagolaj jótékony hatásainak bemutatása. A borturizmus szervesen kapcsolódhat az egészségturizmushoz, mivel a szőlő, különösen a vörös szőlő, nemcsak borkészítésre használható. Maga a gyümölcs az egyik legértékesebb gyógynövény, melynek minden része értékes hatóanyagokat tartalmaz az egészség megőrzése szempontjából. Ezek hatásai nemcsak a borban, hanem a szőlőből készült alkoholmentes termékekben is érvényesülnek, így azok is hozzájuthatnak az értékes vegyületekhez, akik nem szeretik vagy nem fogyaszthatják a bort. Használatukkal a népbetegségekkezelésében jelentős eredményeket érhetünk el.

Módszerek: A tudományos munkák felkutatásával összeállítottam a termékek jellemzőit, majd kidolgoztam a mélyinterjú kérdéseit, mely 15 kérdésből áll. A kérdések érintik az egri borvidék adottságait, a borturizmust, az egészség- és wellnessturizmust, a borászati termékek és melléktermékek egészségügyi hatásait, hatásait a pincészetekre és a gazdaságra. A kérdések megválaszolására 2 pincészet tulajdonosa vállalkozott. Az interjú a pincészetek területén személyesen zajlott, időtartama 2 óra volt. A kapott eredmények tartalomelemzéssel kerültek feldolgozásra.

Eredmények: Az egri borturizmus és a gyógy- és wellnessturizmus szorosan összefonódik, és együttesen hozzájárulnak ahhoz, hogy Eger és környéke vonzó úti cél legyen a látogatók számára. A magyarországi piacon a verjus és a szőlőmagőrlemény még nem ismertek széleskörben. A boltokban és kozmetikai szalonokban, wellnessközpontokban a szőlő hatóanyagaival dúsított krémek, samponok, arcpakolások, masszázsolajok ismertek és keresettek. A verjus és a szőlőmagőrlemény megismertetésében nagyobb szerepet kellene vállalnia a szakembereknek.

Következtetés: A tudományos kutatások bizonyítják, hogy a növényi eredetű élelmiszerek olyan hatóanyagokat tartalmaznak, amelyek nagymértékben erősítik szervezetünk védekezését, bizonyos funkciókat akadályoznak, másokat pedig felerősítenek. A szőlő, a bor, a verjus, a szőlőmagőrlemény és a szőlőmagolaj sokrétű felhasználása hozzájárul a bor-, gasztro- és wellnessturizmus sikeréhez, amelynek középpontjában az élmények és az egészségmegőrzés áll.

A természet veszélyes ajándékai
Mérgező gyógynövények és hatásaik

Témaválasztás indoklása:

A mérgező növények és a növényi misztikus világa régóta része a különböző kultúrák történetének, a modern tudományos világ azonban elválasztja ezeket a misztikus megközelítéseket, és a növényi mérgeket biokémiai szempontból vizsgálja. Ez a csodálatos kettősség az, ami miatt ezt a témát választottam szakdolgozatomnak.

Célkitűzések:

A TDK kutatással való célom, hogy felmérjem az emberek ismereteit a mérgező növények hatásairól, hogy mennyire nyitottak, és fontosnak tartják-e a mérgező növényekkel kapcsolatos tájékoztatást. Továbbá, hogy megtudjam, hogy szívesen fogadnának-e egy olyan oktatóanyagot, amely a mérgező növények felismeréséről és a mérgezések elkerüléséről szólna.

Anyag és módszerek:

Primer kutatásomat online kérdőíves formában bonyolítottam le.

A kutatásban résztvevőkhöz egy internetes közösségi oldal segítségével juttattam el kérdőívemet. Összesen 15 kérdést tartalmazott, ebből 4 demográfiai adatok felmérésére irányult. A kutatás témaköréhez kapcsolódó kérdések közül 9 zárt, 2 pedig nyílt kérdés volt.

A kutatási időszak alatt 259 válasz érkezett be, melyből 226 nő, 32 férfi válaszadó volt.

A kérdőív segítségével azt szerettem volna felmérni, hogy a hazai lakosság mennyire ismeri a mérgező növényeket, mennyire tartja fontosnak a növények megismerését és mennyire nyitott az ezzel kapcsolatos tudás bővítésére.

Eredmények:

A kutatásom eredményesen zárult és segítséget nyújtott abban, hogy mélyebb ismereteket szerezhsek a hazai lakosság mérgező növényekkel kapcsolatos tudásáról. Úgy vélem a kutatási kérdéseimre a beérkezett válaszoknak köszönhetően sikerült válaszokat találnom.

A válaszok alapján kiderült, hogy az emberek nagytöbbsége nem érzi magát tájékozottnak ebben a témakörben. A kutatásom során megállapítható volt, hogy az emberek nyitottak, és fontosnak tartják a mérgező növényekkel kapcsolatos tájékoztatást. Szívesen fogadnának a mérgező növényekkel kapcsolatos oktatási anyagot.

Következtetés:

Kutatásom során kiderült számomra, hogy emberek tájékozottságának vizsgálata a növényi mérgekkel kapcsolatban több okból is kiemelten fontos lehet.

A mérgező növények ismeretének hiánya növeli a véletlen mérgezés kockázatát, különösen gyermekeknél, természetjáróknál vagy kertészeknél. A tájékoztatás és a megelőzés céljából hasznos felmérni, mennyire vannak tisztában az emberek a mérgező növényekkel.

A felmérés eredményei segíthetnek az oktatási kampányok tervezésében és célzott információk biztosításában, amelyek növelhetik a lakosság tudatosságát a veszélyekről, például a közterületeken vagy otthoni kertekben található mérgező növényekről.

Növényi alapú terápiás lehetőségek a XXI. században
Plant-based therapeutic options in the 21st century

Bevezetés és célkitűzés:

Előremutató egészségügyi szakemberként a cél nem az egyén megváltoztatása vagy korlátok közé helyezése, hanem alternatívák felkínálása és a biztonságra való törekvés is egyaránt fontos szempontok. Az egyén testi lelki és szociális jóllétét figyelembevéve, ötvözni kell a hagyományos orvoslás és a természetgyógyászat módszereit. Szakdolgozatomban két különböző fitoterápiás módszert, valamint az őket alkalmazó szakemberek tevékenységét szeretném bemutatni, továbbá tapasztalataikat összegezni a krónikus betegségekkel küzdő betegekkel és az őket kezelő orvosok alternatívákra való nyitottságával kapcsolatban. Szeretném feltérképezni a módszerek közti hasonlóságokat és különbségeket, valamint bemutatni mindkét módszer tudományos alapjait és hátterét.

Módszerek:

A vizsgálati módszerem mindkét esetben személyesen készített, 11 kérdésből álló mélyinterjú volt. Az elsőt egy speciális diétás életmódtanácsadó táborában az intézmény vezetőjével, a másodikat pedig egy fitoterápiás szakember saját rendelőjében készítettem el. Alapvető módszereiket, azok hatékonyságát, a résztvevők terápiához való viszonyulását és a hagyományos orvoslással való kapcsolatukat próbáltam megismerni.

Eredmények:

Eredményeimből látható, hogy az emberek nagyrésze krónikus betegségeik kezelésére alkalmazza ezeket a gyógymódokat. Megállapítható, hogy a hagyományos és a természetgyógyászat szakemberei között az együttműködés nehézkes. A módszerek hatékonysága ugyan nehezen mérhető, de a visszajelzést adó páciensek legnagyobb része pozitív változásokat tapasztalt, róluk a betegek leginkább egymástól értesülnek. A megkérdezett szakemberek szerint nagyon fontos a páciensek étrendje is,

Következtetés:

Kutatásom és interjúim elkészítése folyamán mindvégig arra törekedtem, hogy a témakört elfogulatlanul, mindkét oldal szempontjából megvizsgáljam. Minden alkalommal ugyanarra a következtetésre jutottam, miszerint a hagyományos és a természetgyógyászati medicina képviselőinek, szakirodalmainak nézőpontjai sokszor igencsak messze állnak egymástól, állításaik pedig gyakorta ellentétesek. Ezen nézőpontok közelítésének egyetlen módja pedig a további, minden igényt kielégítő kutatások lehetnek.

Automatikus képszegmentáció alkalmazása diffúziós tenzoros képalkotás parametrikus értékeinek vizsgálatához Alzheimer-kórban

Application of automatic image segmentation for the analysis of parametric values in diffusion tensor imaging in Alzheimer's Disease

Bevezetés és célkitűzés:

Az Alzheimer-kór a demencia kialakulásában leggyakrabban szerepet játszó neurodegeneratív megbetegedés. Patomechanizmusa az idegsejtek mikrostrukturális károsodásán keresztül az agy fehérállományának fokozatos atrofiját, szerkezeti sérülését eredményezi. A tanulmány célja a betegség által okozott mikrostrukturális elváltozásoknak a detektálása a diffúziós tenzoros képalkotás (DTI) tenzor értékeiből számolt képeken, automatikusan szegmentált fehérállományi pályarendszereken.

Módszerek:

Az Alzheimer's Disease Neuroimaging Initiative (ADNI) adatbázisából 45 Alzheimeres páciens és 45 életkorban illesztett egészséges kontroll csoport DTI felvételeit dolgoztuk fel. A képek retrospektív feldolgozását az Oxfordi FSL (FMRIB Software Library) szoftvercsomaggal végeztük. A tenzor képek voxelalapú, képek közötti elemzéséhez a Tract-Based Spatial Statistics (TBSS) módszert alkalmaztuk, amely az MNI152 standard térbe regisztrált átlagképeken vizualizálta az eredményeket. A 37 fehérállományi pályarendszer automatikus anatómiai szegmentálása a JHU-WhiteMatter-labels atlasz alapján történt. A statisztikai összehasonlítás a Jamovi szoftverben zajlott, ahol a csoportok közötti különbségek meghatározására a Mann-Whitney U tesztet használtuk, figyelembe véve az adatok normál eloszlását.

Eredmények:

A TBSS végeredményeképp kapott képeken több fehérállományi pálya régiójában szignifikáns eltérések voltak megfigyelhetők, azonban a kvantitatív eredményt a szegmentált fehérállományi pályarendszereknél végzett statisztikai analízis szolgáltatta. A frakcionális anizotrópia (FA) képeknél a pályarendszerek 70,3%-a mutatott erős ($p \leq 0,001$) vagy szignifikáns ($p = 0,002-0,02$) eltéréseket, míg az átlagos diffúzivitás (MD) esetében ez az arány 56,8% volt. Az axiális diffúzivitás (AxD) és radiális diffúzivitás (RD) képein kisebb arányban, 29,7%-ban, illetve 32,4%-ban voltak megfigyelhetőek szignifikáns eltérések. A közepes ($p = 0,02-0,06$) és gyenge ($p = 0,06-0,1$) szignifikánst mutató eltérések az FA és AxD értékeknél 18,9%-ot, az MD esetében 24,3%-ot, az RD esetében pedig 29,7%-ot tettek ki. A szignifikáns eltérést nem mutató pályák megoszlása FA esetében 10,8%, AxD esetében 51,4%, MD esetében 18,9%, RD esetében pedig 37,8% volt.

Következtetés:

Az eredmények azt bizonyítják, hogy az Alzheimer-kór jelentős mikrostrukturális változásokat eredményez a fehérállományi pályák területén. Az általunk vizsgált populációban az AxD és RD kevésbé mutatkoztak érzékeny változóknak. Ezzel szemben az FA és MD képek értékeinek változásain keresztül jól reprezentálhatóak voltak a betegség által okozott elváltozások.

A fizioterápia eredményességének mérése ápolási osztályon
Measuring the effectiveness of Physiotherapy in the Nursing Department

Bevezetés és célkitűzés: Az összehangolt, multidiszciplináris rehabilitáció révén az egymást átfedő szakértelmek megerősítik egymást, melynek egyik legfontosabb célja az önsegítés, vagyis a függőségérzet megszüntetése a mobilitás és az önellátás elérésével. Kutatási cél volt felmérni egy ápolási osztályon a fekvő betegeknél alkalmazott fizioterápiás eljárások hatékonyságát.

Módszerek: a BAZ Vármegyei Központi Kórház Szent Ferenc Tagkórház Ápolási Osztályának 14 fő (3 férfi; $81,78 \pm 7,77$ év) tartósan ágyban fekvő betegét vizsgáltam. Minden beteg egyéni, 30 perces gyógytorna kezelésben részesült heti 6 alkalommal. Fizikális vizsgálatot minden terápiás hét végén végeztem, mely állt légzésvizsgálatból, pulzus- és szaturáció-mérésből, három nagyízület passzív és a törzs aktív mozgásterjedelem vizsgálatából, a terhelhetőség és az általános izomerő becsléséből, valamint az ülés funkció értékeléséből. Az önellátás és mobilitás értékelése módosított HAQ-skálával történt.

Eredmények: Az ülésben töltött idő alapján három súlyossági kategóriába soroltam a betegeket. A legalacsonyabb funkciójú csoportban (5 fő) csaknem minden beteg érintett (4 fő) az alsó és felső végtagi mozgásterjedelem-beszűkülésben. A mérsékelt (5 fő) és a jó (4 fő) csoportokban a terhelésre jelentkező tachypnoe volt a leggyakoribb (5 és 4 fő) deficit. Minden beteg csökkent izomerővel rendelkezett. A kezelések hatására az ülésben töltött idő szignifikánsan nőtt ($p=0,002$). A betegek több mint kétharmadának a negyedik alkalomra csökkent a nyugalmi légzésszáma, mely ugyancsak mutatja a kezelések eredményességét. A kezelések során nem tapasztaltunk keringési, légzési szövődmenyt, vagy bőrelváltozást.

Következtetés: Az osztályon alkalmazott egyénre szabott és megfelelően dozírozott mozgásterápia hatékonyan támogatja a betegek mobilitását és önellátó képességét célzó kezelések eredményességét. A vizsgálati paraméterek egy része alkalmasnak bizonyult arra, hogy az állapotokban bekövetkező kedvező, igen kis mértékű változásokat is kimutassák. Az alacsony elemszám ellenére láthatóvá vált, hogy a betegek mobilitásának növekedésével a törzs passzív rotációjának mértéke csökken. Ezen tapasztalatok figyelembevételével a vizsgálati eljárásaim módosítását tervezem, valamint jelenleg a fotódokumentáció elemzését végzem.

**Az Eger SE U12-14 korosztályú labdarúgó sportolóinak motoros képességeinek
felmérése**

Examination of motor skills among Eger SE U12-14 soccer players

Bevezetés és célkitűzés:

A világ legnépszerűbb sportága a labdarúgás, amely nagy tömegek mozgósítására képes. Magyarország egyik legkedveltebb csapatsportja, az MLSZ 200 ezer főre becsülte az egyesületekben leigazolt játékosok számát. A kutatásom célja az Eger SE U12-14 korosztályú labdarúgó játékosainak motoros képességeinek felmérése. A felmérést követően célom ezen képességek fejlesztése egy 12 hetes tréning során. Az edzésprogram célja a proprioceptív tréning és a célzott erősítés hatásának kimutatása a törzs stabilitására és az egyensúly fejlesztésre a labdarúgásban. Ezután történik az első visszamérés, majd a nyári szünetet követően ismételt mérés következik a tréninghatás eredményességének kimutatására.

Anyag és módszer:

A felmérésben 50 sportoló vett részt 2024. április 2.- augusztus 31. között, akik az U12-14 Eger SE futballistái. Minden sportolónak felmértem a testtartását, gerinc mobilitását, az izom nyújthatóságát Thomas tesztet, emellett végeztem Trendelenburg tesztet, sprint-, agilitás-, egyensúly mérést, valamint erőteszteket (Hungarofit, FMS). A sportolók 3 hónapon keresztül heti 2 alkalommal vettek részt egy CORE izomzatot fejlesztő tréningen, valamint egy egyensúly és propriocepció fejlesztést célzó edzésen. A tréningek 30 percesek voltak. Ezek mellett heti 4 alkalommal csapatedzésen, valamint további 2 alkalommal az erőnléti edző kollegámmal alsó végtagi dinamikus erősítésen, valamint gyorsaság és agilitás fejlesztésen vettek részt. Az adatokat Excel használatával összesítettem és a statisztikai elemzés segítségével elemeztem.

Eredmények:

Az 50 játékosból összesen 4 fő kapus, 15 fő védő, 17 fő középpályás és 14 fő támadó volt. A testtartást vizsgálva fiziológiához közeli értékeket rögzítettem. Az izomnyújthatóságot tekintve minden korosztályban a csípő flexorok rövidülése látható. Hungarofit teszt eredménye alapján a legnagyobb változás az U14-es csapatnál volt, kezdetben 59% ért el elfogadható, vagy annál jobb eredményt, a visszamérésnél átlagosan 8,94 ponttal javították az eredményt. A sprint mérések eredményei az U12-es korosztályban: 5 méteres kezdeti $1,27 \pm 0,11$ s, záró $1,14 \pm 0,10$ s ($p=0,002$); 10 méteres kezdeti $2,14 \pm 0,13$ s, záró $1,98 \pm 0,09$ s ($p=0,0003$); 30 méteren kezdeti $5,24 \pm 0,23$ s, záró $5,02 \pm 0,20$ s ($p=0,006$) javulás látható. Az FMS teszt kezdeti és záró eredményei szignifikáns változást mutatnak ($p<0,01$). A dinamikus egyensúlyi teszteknel az U14-es korosztályban: módosított szlalom teszt kezdeti $6,29 \pm 1,44$ pont, záró $8,17 \pm 1,13$ pont ($p=0,0002$); négy négyzet teszt kezdeti $9,72 \pm 1,29$ s, záró $8,82 \pm 1,16$ s ($p=0,04$), mindkettő szignifikáns javulást mutatott.

Következtetés: Az eredményeket tekintve elmondható, hogy mindhárom korosztályban megjelent a fejlődés, de eltérő mértékben. A legnagyobb fejlődés az U14-es csapatnál volt észlelhető, nagyon sokat gyorsultak a kezdeti eredményekhez képest, amely által a mérkőzéseken is jobban tudtak teljesíteni. Elmondható, hogy minden paraméter pozitív irányba változott minden korosztályban, javult a törzsizmok ereje, a statikus és dinamikus egyensúly, azonban a kutatás is alátámasztja, hogy fontos minél fiatalabb korban elkezdni a fejlesztést a későbbi sérülések megelőzése miatt.

Időskorúak fizioterápiás aspektusai
Aspects of physiotherapy for the elderly

Bevezetés és célkitűzés: A szervezetre ható külső és belső ingerek nem egyformán jelentkeznek, ebből kifolyólag a szervrendszerek öregedése között diszharmónia vehető észre, és egyénenként eltérő mértékben és gyorsasággal befolyásolják az élettani funkciókat. Célom volt szakirodalmi források feldolgozása által azokat az időskori elváltozásokat tanulmányozni, melyek a mozgásszabályozást érintik, befolyásolják, valamint azoknak a tanulmányoknak az elemzését elvégezni, melyekben eredményesen kezeltek időseket táncterápiával.

Módszerek: A PubMed adatbázisban „dance therapy for elderly”, illetve ezt kiegészítve a „neurological disorders”, „dementia” kulcsszavak segítségével kerestem tanulmányokat. A beválogatási kritériumaim az alábbiak voltak: időskori motoros szabályozással foglalkozó elméleti munka, valamint olyan intervenciós szócikk, melyben idősek vettek részt, a vizsgálati eljárások között szerepel fizioterápiai és a terápia, vagy a terápiák egyike tánc, s az eredményességet részletesen bemutatja. Az elemzéshez saját 6 pillérű szempontrendszert készítettem.

Eredmények: Idősekben az agyvelő, a gyrusok atrófiáznak, a sulcusok és a kamrák kitágulnak, mely veszteség az agykéregben a legkifejezettebb. Az agy vérellátása, az autonóm és a szimpatikus idegrendszer működése csökken. A perifériás rendszerben a mély ínreflexek kiválthatósága csökken, az idegi vezetés romlik. Az intervenciós tanulmányokban szereplő idősek száma eltérő, a legkevesebb 10, a legtöbb 130 egyént vont be. A vizsgálati eljárásokban a fizioterápiai paraméter kevés, a szubjektív skálák, a kognitív funkciókat és a szorongást mérő eljárások jellemzők. Az alkalmazott terápiák során egyszerű körtánc és összetett táncfajta is szerepelt, mindben eltérő módon dozírozva, azonban azok intenzitása közel azonos volt. A terápiás idő jellemzően 6-8 hét volt, a vizsgálatok után hosszú utánkövetést alkalmaztak a kutatók. A vizsgált paraméterekben eltérő mértékű javulásokat említ a szakirodalom.

Következtetés: Az időskori magas sérülési kockázathoz vezető kognitív zavarok, koordinációs zavarok, testérzékelési pontatlanság, hallás, látás csökkenés, mind-mind az idegrendszer korfüggő elváltozásainak megnyilvánulásai lehetnek. Ezek ismerete által a fizioterapeuta képes egy idősekre adaptált terápiát felépíteni. A tánc eredményesen használt tréningeljárás a korosztály kezelésében, azonban a biomarkerek között alig található fizioterápiai.

A KONFERENCIA SZERVEZŐI

Dr. habil. Lukács Andrea TDT-elnök
intézetigazgató egyetemi docens
tudományos és nemzetközi dékánhelyettes

Dr. Gyulai Anikó TDT-társelnök
egyetemi docens
általános dékánhelyettes

Guzi Barbara TDT-titkár
mesteroktató

Sipos Zsolt
intézeti ügyintéző

JEGYZET

Kiadja a

Miskolci Egyetem
Egészségtudományi Kara
2024

