

Impulzus

A SZATMÁR - BEREGI KÓRHÁZ LAPJA

4. évf. 1. szám

2001. január

A TARTALOMBÓL:

Képes összefoglaló a
kórház elmúlt évéről

2-3. oldal

Költözések után:
mi hol található a
fehérgyarmati kórházi
egységben?

4. oldal

Kiállítás a kórházban

5. oldal

Karácsonyi
ünnepségek

6-7. oldal

Munkahelyi torna a
kórházban

11. oldal



Minden Kedves Olvasónknak

Jó egészséget és sok sikert

Kívánunk az Új Esztendőre



KÉPES ÖSSZEFOGLALÓ A KÓRHÁZ ELMÚLT ÉVÉRŐL

A tavalyi év kiemelkedően tartalmas volt a Szatmár-Beregi Kórház életében. Lapunk rendszeres olvasói hónapról hónapra tájékozódhattak az újdonságokról, a rekonstrukció állásáról, intézményünk szakmai fejlődéséről és a sajnos időnként előtérbe kerülő gondokról, vitákról is. Az alábbi képes összefoglalóval a pozitívumokra összpontosítva, és kétségtelül a teljesség igénye nélkül próbáljuk meg feleleveníteni a 2000. év jellemző eseményeit.



Új, térségünkben eddig kevéssé ismert ellátási formával bővült a Szatmár-Beregi Kórház által nyújtott szolgáltatások palettája, az intézmény vásárosnaményi telephelyén ápolási osztály kialakítására került sor. Az új ellátó helyen az ápolási tevékenység az elsődleges, de az osztály helyzete szerencsésnek mondható, mert bár a nagy kórházi főépülettől különálló épületben van, mégis a vásárosnaményi telephely területén, így ha orvosi vizsgálatra, vagy sürgős beavatkozásra van szükség, bármikor percekben belül megérkezik a segítség.



Az év elején új, kiváló minőségű DEXA csontsűrűségmérő berendezést állított a kórház a betegek szolgálatába Fehérgyarmaton. Az új gép az egész test vizsgálatát biztosítja, segítségével időben felfedezhetők az orvosi kezelést, gyógyszeres terápiát igénylő csontvesztéses állapotok. A készülékkel több orvosi szakterület képviselői is fontos, a gyógyítás szempontjából meghatározó szerepet betöltő vizsgálatokat végezhetnek el.



Térségünkben mindenképpen, de valószínűleg országos viszonylatban is egyedülálló, hogy egy vidéki kórházban kerüljön sor komoly, nagy jelentőségű orvostovábbképző rendezvényekre. A Szatmár-Beregi Kórház Tudományos és Oktatási Bizottságának sikerült megszervezni, hogy a résztvevők számára viszonylag kis anyagi terhelést jelentő, ugyanakkor igen magas szakmai színvonalú, pontszerzésre is lehetőséget biztosító továbbképzések lebonyolítására kerülhessen sor Fehérgyarmaton. A rendezvényeken, ahol elismert szakemberek, egyetemi tanárok, professzorok az előadók, a kórház orvosai, térségünk háziorvosai, valamint a társ-kórházak szakemberei vehetnek részt.



A májusi fehérgyarmati városnapi ünnepségen Pro urbe kitüntetést kapott a Szatmár-Beregi Kórház kollektívája. A megtisztelő elismerés mindazoknak a kollegáknak szólt, akik a sokszor mostoha körülmények között is lelkiismeretesen, tudásuk legjavát nyújtva végezték munkájukat, minden tőlük telhetőt megtettek a városból és térségünkbeli intézményünkbe érkező betegek, a nálunk gyógyulást váró emberek felépüléséért.



Hosszú várakozás után júniusban sor kerülhetett az új tüdőgondozó átadására Fehérgyarmaton. Az új épületre és az új gépekre nagyon nagy szükség volt már, hiszen az intézet dolgozói korábban egy régi, életveszélyes épületben, előregedett röntgépekkel végezheték el a vizsgálatokat. Az új Tüdőgondozó Intézetben ma már komfortos körülmények, modern gépek biztosítják a szűrések és a vizsgálatok problémamentes lebonyolítását.



A Szatmár-Beregi Kórház Semmelweis-napi ünnepségének tavaly a fehérgyarmati Bárdos Lajos Ének-Zene Tagozatos Általános Iskola adott otthont. A júliusban megtartott ünnepségen a köszöntők, ünnepi beszédek és művészi produkció után került sor az Ápolási Egyesület, valamint a kórház vezetősége által adományozott díjak, jutalmak átadására. A hivatalos rész után a megjelenteket svédasztal várta, majd a felszabadult szórakozásra, a táncra nyílt lehetőség.



Kórházunk nagy sikerrel mutatkozott be szeptemberben a III. Bereg Expo kiállításon. A kórház standjánál az érdeklődők megismerkedhettek intézményünk gyógyító szolgáltatásaival, információkat kaptak a kórházi osztályokról, szakrendelésekről, a modern diagnosztikai és terápiás lehetőségekről. A kórházi standon a kiállítás három napja alatt több százan vettek részt vércukorszint-, vérnyomás- és testsúly-mérésen. A látogatóknak lehetőségük volt diétás tanácsok meghallgatására, szemészeti vizsgálatok igénybevételére, valamint arra is, hogy esontsűrűségmérésükkel ellenőriztessék esontrendszerük állapotát.

AZ ÉVEZRED ELSŐ ÚJSZÜLÖTTJEI KÓRHÁZUNKBAN

A szilveszteri születéseket mindig nagy figyelemmel kíséri a kórház kollektívája és a közvélemény is. Különösen így volt ez a tavalyi év végén, hiszen most nem csak egyszerűen egy új évet, hanem egy új évszázadot és egy új évezredet is kezdünk. A Szatmár-Beregi Kórházban Szilveszter éjjelén, illetve az éjfélhez közeli percekben, órákban nem történt szülés, viszont január 1-jén négy gyermek is világra jött Fehérgyarmaton. A három kisfiú és egy kislány megfelelő súllyal született, és mindannyian egészségesek. Ezúton is kívánjuk nekik, illetve szüleiknek, hogy legyen boldog és sikeres számukra az új év, valamint az új évszázad és évezred azon része, melyben remélhetőleg hosszú ideig élni fognak.



Vásárosnaményban decemberben ünnepélyes keretek között állították szolgálatba az új, Mercedes típusú, kiváló életmentő eszközökkel felszerelt esetkocsit. Az új jármű a beregi térségben élő emberek gyors ellátásának lehetőségét biztosítja, a súlyos állapotú sérültek, vagy betegek életben tartásának, megmentésének esélyeit javítja. Az Országos Mentőszolgálat együttműködése kórházunkkal az új járműnek köszönhetően várhatóan az eddiginél is hatékonyabb lesz, hiszen az európai színvonalú vásárosnaményi sürgősségi betegellátó osztály is akkor tud igazán megfelelni az elvárásoknak, ha a rászoruló betegek időben és úgy jutnak el az intézménybe, hogy állapotuk nem romlik a beszállítás során.

ÉVEZRED NYITÓ BÁL VÁSÁROSNAME NYBAN

Január 20-án, a vásárosnaményi Szakképző Intézet aulájában került sor a szatmár-beregi térség egészségügyi dolgozóinak évezred nyitó báljára. A bálon színvonalas műsorok szórakoztatták a megjelenteket, kiváló menü biztosította a kulináris élvezeteket és az erőnlétet az est későbbi, felszabadult táncos

mulatságához. A társasági rendezvényen a kórház dolgozói mellett többen jelen voltak térségünk háziorvosai, valamint a megye politikai és gazdasági életének szereplői közül is.

A nagy sikerű rendezvényről lapunk következő számában közlünk részletes beszámolót.

KÖLTÖZÉSEK UTÁN: MI HOL TALÁLHATÓ A FEHÉRGYARMATI KÓRHÁZI EGYSÉGBEN?

A fehérgyarmati régi kórházi épületek felújítási munkái befejeződtek, és a közelmúltban végleges helyükre költöztek a gyógyító osztályok, műtők, diagnosztikai- és kiszolgáló egységek. Amennyiben rendelkezésre állnak majd a források a rekonstrukció teljes befejezéséhez, elsősorban a szakrendelések elhelyezését illető kisebb átmeneti változások még lehetnek, ám az alábbi tájékoztatónak a gyógyító osztályokra, illetve az új épület egységeire vonatkozó része mindenképpen helytálló lesz a munkák folytatása esetén is.

A fehérgyarmati épületekben a felújítási munkálatoknak köszönhetően több változás is történt a kórházi egységek elhelyezését illetően. A gyógyító osztályoknak, új műtőknek és más egységeknek a kórházi épületen belüli elhelyezkedését az alábbiakban ismertetjük, mégpedig szintenként haladva a földszinttől a legfelső emeletig, illetve a tetőtérig.

A régi épület földszintjén (amely szintet korábban alagsornak nevezünk) végre méltó körülmények között működhet a fizioterápia (a B2 szárnyban), illetve ugyancsak ezen a szinten található meg az öltözők, a műszaki területen dolgozó kollegák által használt helyiségek, a raktárak, valamint a patológia és a prosectura (a B3, a B5, a B1 illetve a D2 épületrészekben). Az új épület (a rajzon "A"-val jelölve) földszintjén nincs változás, itt található a központi igazgatás irodái, az intézeti gyógyszer-tár és az informatikai osztály központi helyisége.

A kórházi főépület magasföldszintjén a főbejárattal szemben végleges helyére került a porta. Bal oldalon (a B5 szárnyban) a nőgyógyászati szakrendelők, illetve a konyha és az étterem, míg jobb oldalon (a B4 épületrészben) a magasföldszinten és az emeleten a szakrendelők a már korábban megszokott helyen találhatóak. Ugyancsak itt, a főbejárattól jobbra működik a betegfelvételi iroda. Az összekötő rész (B3) magasföldszintjén a folyosón

nyert elhelyezést a büfé, az újságárusító hely és két új üzlet: a leendő gyógyszertár és a gyógyászati segédeszközök üzlete. A folyosó végén, a bal és a jobb oldali hotelszárnnyban (B1 és B2) talál-

amely a korábbiaknál sokkal jobb körülmények között működhet a jövőben, hiszen a most felújított, egyébként korábban is laboratóriumi célokat szolgáló helyiségek mellett a régi röntgenosztály megújult helyiségeit is a labor

A második emeleten helyezkedik el a szüléset-nőgyógyászati osztály. Az összekötő részben (B3) található a szülőszoba és a császárműtő, valamint itt vannak a hozzájuk tartozó előkészítő és kiszolgáló helyiségek is. A jobb oldali hotelszárnnyban (B2) van az osztály szüléseti, míg a bal oldaliban (B1) a nőgyógyászati része. Az új épület (A) azonos szintjén került elhelyezésre a koraszülött osztály. (Itt található még a könyvtár- és konferenciaterem, a központi sterilizáló, valamint az új épület klímagépháza.)

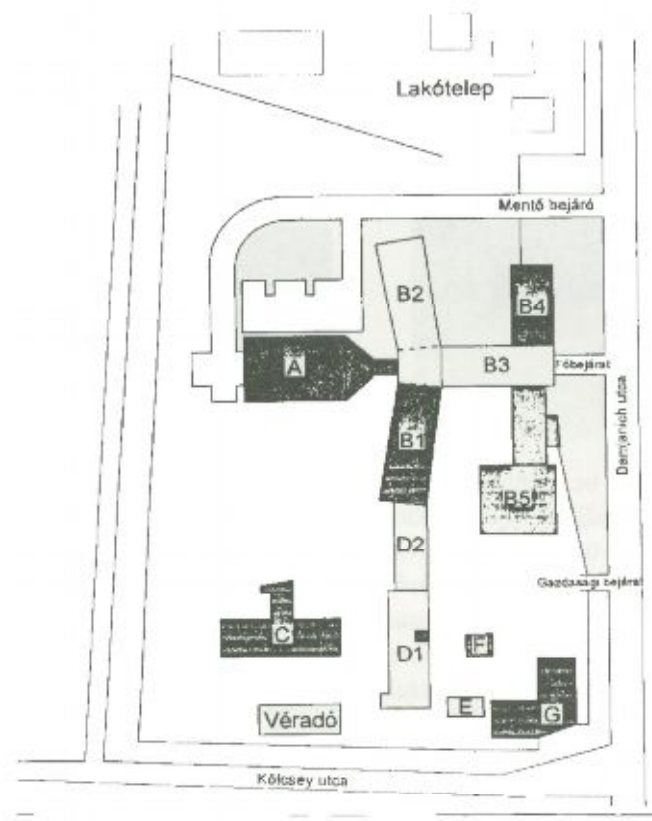
A harmadik emeleten az összekötő részben (B3) található a fül-orr-gégészeti műtőblokk egy nagyműtővel, a kisebb beavatkozások (például mandulaműtétek) elvégzésére szolgáló kisműtővel, illetve a kiszolgáló helyiségekkel, raktárakkal. A bal oldali hotelszárnnyban (B1) helyezkedik el a fül-orr-gége osztály, míg a jobb oldalon (B2) a gyermekosztály került végleges helyére.

A kórház régi épületének tetőterében található az új klímagépház, amelyhez a két műtő (a császárműtő és a fül-orr-gége műtő) szellőztetőgépe tartozik, illetve itt van a három lift felvonógépe is.

A fertőző osztály a rajzon C-vel jelölt épületben, míg a Tüdőgondozó Intézet a Kölcsey és Damjanich utcák által határolt területen, a tavaly átadott épületben (G) található.

Szabó Á.

SZATMÁR-BEREGI KÓRHÁZ
FEHÉRGYARMAT



ható a belgyógyászati osztály. Az új épület (A) azonos szintjén (magasföldszint) a röntgenosztály és a sürgősségi betegellátó osztály helyezkedik el.

A régi épület első emeletén található a laboratórium (a B3 és részben a B4 szárnyban),

kapta meg. A laboratórium megközelítésére a szakrendelői lépcső felől van lehetőség. A két hotelszárnny (B1 és B2) első emeletén a sebészeti osztály két részlege helyezkedik el. Az új épület (A) ide kapcsolódó szintjén van a központi műtőblokk és az aneszteziológiai és intenzív terápiás osztály.

KIÁLLÍTÁS A KÓRHÁZBAN

A Szatmár-Beregi Kórház karácsonyi rendezvényesorozatának nyitányaként került sor 2000. december 18-án Nagy Ferenc amatőr festő kiállításának megnyitójára. A kiállított képek alkotója - aki nem mellesleg kórházunk dolgozója - azzal is hozzájárult az ünnepi hangulat emeléséhez, hogy egy festményt az intézménynek ajándékozott.

Nagy Ferenc elmondta, hogy bár már gyermekként is jó rajzkészséggel rendelkezett és több rajzversenyt is megnyert, igazán komolyan mégis csak három éve - amikor festmények árusításával foglalkozott egy kiállításon - határozta el, hogy megpróbálkozik a festéssel. Beszerezte a szükséges kellékeket, majd elkészítette első képeit. Később a próbálkozások egyre több eredményt hoztak, a festmények egyre szebbek, élethűbbek lettek. A fiatal festő csatlakozott egy váci képzőművészeti egyesülethez, amely segítséget nyújt a szakmai fejlődéshez, patronálja a tagokat.

Nagy Ferenc kizárólag olajfestményeket készít vászonra, illetve farostlemezeire, mivel ezt érzi igazán festőinek. A színvilág mindig az alkotó aktuális hangulatát tükrözi. A képek témáit elsősorban a szatmári táj adja, térségünk természeti és építészeti értékei köszönnek vissza a festményekről.

A kiállítás megnyitóján dr. Vadász Mária, a Szatmár-Beregi Kórház főigazgatója elmondta: örömmel tölti el a kórház vezetőit, hogy a felújított kórházi épületek átadása kapcsán, egyben a karácsonyi ünnepek közeledtekor az intézmény helyét adhat egy munkatárs kiállításának. A főigazgató hangsúlyozta azt is, hogy mindig különleges élmény "rátalálni" azokra a kollegákra, akik a teljesen más jellegű kórházi tevékenységük mellett ilyen komoly, értékes dolgokkal töltik szabadidejüket, hobbijuk által mások lelkét is



Nagy Ferenc a kórháznak ajándékozott festménnyel

megérinthetik.

Sz. Á.



Fehérgyarmat, a református templom - ős



Falun - Rozsály



Szarvasbögés

ÉPÜLETBEJÁRÁS KÓRHÁZI DOLGOZÓKNAK

A Szatmár-Beregi Kórház felújított egységeinek megismerésére már az átadás és a beköltözés előtt is lehetőség volt az intézmény dolgozóinak. A kórházi munkatársak december 18-án egy nyílt nap

keretében Szűcs Attila műszaki igazgató-helyettes katalógusával végigjárták a felújított épületszárnyakat.

A megjelent kollegák azon túl, hogy megtekintették a

gyógyító osztályokat, műtéti és diagnosztikai egységeket, részletes tájékoztatást kaptak az alkalmazott építészeti technikákról és gépészeti megoldásokról, az elektroni-

kus rendszerek működéséről és az ezekből következő, a mindennapi üzemeltetéssel kapcsolatos tudnivalókról.

Á.



A kórház dolgozói a gyermekosztályon



Az új szülőszoba megtekintésére is lehetőség volt a bejárás során

KARÁCSONYI ÜNNEPSÉGEK

A karácsony a szeretet ünnepe, melyet minden ember családjá, közeli hozzátartozói körében szeretne eltölteni, a mindennapi munkát, a rohanást, a nehézségeket feledve békességben megünnepelni. Kórházunk orvosai tiszteletben tartják a betegek kérését, és a tervezhető beavatkozásokat, műtéteket minden év végén úgy próbálják beütemezni, hogy a betegek az ünnepekre már hazamehessenek, vagy ha lehetséges, a kórházi kezelésre csak karácsony után kerüljön sor. Ez az esetek jelentős részében megoldható, szakmailag felelősséggel vállalható, ám sajnos minden évben vannak olyan betegek is, akik kénytelenek kórházban, lábadozással tölteni a karácsonyi ünnepeket.

A Szatmár-Beregi Kórházban már hagyományá vált, hogy a szentestét megelőző



Dr. Vadász Mária a kórház mindkét telephelyén

Köszöntötte a betegeket napok valamelyikén ünnepségen vehetnek részt azok a betegek, akik kénytelenek az intéz-

ményben tölteni a szeretet ünnepét. Az alábbiakban a kórház, valamint a fehérgyarmati Nyugdíjasklub, a Vakok és Gyengénlátók Sors-társak Klubja, valamint a daganatos betegek Reménység Klubja által szervezett karácsonyi ünnepi rendezvényekről számolunk be.

A kórház mindkét telephelyén december 21-én vehettek részt a betegek és az intézmény dolgozói a karácsonyi ünnepségen.

Vásárosnaményban délelőtt 10 órakor a belgyógyászati osztály előtérében az Eötvös József Általános Iskola tanulói adtak ünnepi műsort. A betegek meghatódva fogadták a gyermekek összeállítását. A műsor után dr. Vadász Mária, intézményünk főigazga-



A Vásárosnaményban gyógyuló betegek meghatódva fogadták a műsort

tója mondott rövid ünnepi beszédet és kívánt gyógyulást azoknak az embereknek, akik a hagyományosan legfontosabb családi ünnepet is kénytelenek a kórházban tölteni. A beregi telephelyen délután került sor az egyházi szertartásra, református istentiszteleten vehettek részt a betegek és a vásárosnaményi kollegák. A konyha dolgozói szentestére mákos és diós bejglit készítettek.



Balogh Tihamér

Fehérgyarmaton kora délután volt a karácsonyi ünnepség a felújított főbejáratnál levő előtérben, ahol először Rivnyák Józsefné, a kórház humánpolitikai főmunkatársa köszöntötte a megjelent betegeket, a kórházi dolgozókat és a vendégeket. Ezt követően dr. Vadász Mária mondott rövid ünnepi

beszédet, amelyben kiemelte: ez a karácsony több okból is különleges. Egyrészt az évezred utolsó karácsonya, és intézményünk szempontjából különleges azért is, mert a családi hangulatú összejövetelt a megújult kórházi épületben egy nagyon kemény, sok munkával járó, ám a ne-



Az Eötvös József Általános Iskola tanulói

hézsegek mellett sok szakmai sikert is hozó év végén lehet megtartani.



Szilágyi Gábor

Az ünnepi beszéd után a Bárdos Lajos Énekzenei Tagozatos Általános Iskola Aranyosi Lászlóné vezetésével jelen levő 2. osztályos tanulói adták elő karácsonyi műsorukat.

A gyermekek kedves műsorát követően került sor az istentiszteletre, melynek szertartását Szilágyi Gábor, görög katolikus lelkész, valamint Balogh Tihamér,

református esperes végezte.

Az istentisztelet után dr. Kovács Árpád, a fenntartó Megyei Önkormányzat Egészségügyi és Szociális Osztályának vezetője szolt a megjelentekhez. Röviden értékelte az elmúlt évet, és annak a reményének adott hangot, hogy az ünnepi hangulat nem csak néhány napig fog tartani, a kórház bizakodással és abban a hitben kezdheti meg az új évezredet, hogy az intézmény fejlődése töretlenül folytatódik, a betegek gyógyulása pedig magas színvonalon lesz biztosítható a jövőben is.

Az ünnepség végén mindenki megköszönhette a kórház konyhai dolgozói által készített bejglit, majd lehetőség nyílt arra is, hogy a vendégek megtekintsék a felújított, megszépült kórházi területeket.

A Szatmár-Beregi Kórházzal kiemelkedően jó kapcsolatot ápoló fehérgyarmati önségítő



A Bárdos Lajos Általános Iskola tanulói által adott műsor egy pillanata



A fehérgyarmati ünnepség résztvevői

klubok is megtartották karácsonyi ünnepségeiket. A Nyugdíjasklub december 18-án, a Vakok és Gyengénlátók Sorstársak Klubja december 20-án, míg a daganatos betegek Reménység Klubja december 22-én várta tagjait családias hangulatú karácsonyi ünnepségre.

Mindhárom összejövetelre jellemző volt a bizakodás, az, hogy a véget érő nehéz év után is érdemes a jobb folytatásban reménykedni, hiszen az élet az időseknek és a betegeknek is sok-sok szép pillanatot tartogathat még.

Sz. Á.



Karácsony a Sorstársak Klubban



A Reménység Klub összejövetelének egy pillanata

HELYES TÁPLÁLKOZÁSSAL A JÓ ÉLETMINŐSÉGÉRT

Lapunkban rendszeresen beszámolunk a Szatmár-Beregi Kórház Menopausa Klubjának rendezvényeiről. Örömmel tesszük ezt most is, hiszen a kórház könyvtárában január 2-án megtartott legutóbbi összejevetelen a klub tagjai olyan fontos - a táplálkozással, az étrend megfelelő összeállításával kapcsolatos - tudnivalók birtokába jutottak, amelyek mindennapi alkalmazásával jelentősen enyhíthetők, sőt sok esetben megszüntethetők a változó koraal együtt járó tünetek, illetve az idős kori esontörések kockázata is nagymértékben csökkenthető. A helyes táplálkozásról a Menopausa Klub tagjainak dr. Hadiné Járm Sarolta, intézményünk dietetikus munkatársa tartott előadást, melynek szövegét az alábbiakban közöljük.

VÁLTOZÓ KORBAN LÉVŐ NŐK ÉTRENDJE

A változókor, másnéven klimax, menopausa, 50 éves kor körül következik be.

Megváltozik a hormonális működés. A petefészek petesejt és hormontermelő funkciója megszűnik, drasztikusan csökken az ösztrogén-szint, elmarad a menstruáció.

Amíg az új hormonális egyensúly ki nem alakul, különböző panaszok léphetnek fel:

- ingerlékenység, hevülések, kedélyhullámzás
- zsírpárnák lerakódása
- csontsűrűség csökkenése

A klimax természetes folyamat. Nem tragédiaként kell megélniük, hanem fontos, hogy elfogadják ezt az állapotot, továbbra is aktívak maradjanak, legyen életcéljuk.

Meg kell találniuk a munka és a pihenés harmóniáját, egészséges életmódot folyamatosan kiegyensúlyozott táplálkozással mellett.

Étrendjük négy alappillére:

- kalcium-gazdagság
- fehérjegyazdagság
- vitamindús
- állati zsíradékokban szegény étrend

A csontok szilárdságát a kalcium és a foszfor adja. Életünk során kb. 30 éves korunkban érjük el a csúcs-csonttömegünket. Eddig a korig a csontépítő folyamatok túlsúlyban vannak a csontbontó folyamatokkal szemben. 30 éves kor után a csontok anyagcsere-folyamatai a csontbontás irányába tolódnak el, s ezzel megkezdődik a csontszövet állományának fokozatos leépülése.

Nőknél a menopausa után felgyorsul ez a folyamat az ösztrogén csökkent termelődése következtében. A csontok törékennyé válnak.



Dr. Hadiné Járm Sarolta

Fontos a kalcium pótlás.

Legfontosabb kalcium-forrásaink: a tej és a tejtermékek, sajtok, túró, kefir, joghurt, aludttej.

A szükségletnek megfelelő fehérjebevitel és a D-vitamin ellátottság elősegíti a kalcium felszívódását és beépülését a csontokba. Napi fehérjeszükségletünk 1-1,2 g/ttkg/nap. 70 kg-os testtömeg esetén ez napi 70-84g fehérjebevitelt jelent. Idősebb korban megengedett valamivel több fehérjebevitel is, abból a megfontolásból, hogy csökken a fehérjék hasznosulása idős korban.

D-vitamin szükségletünk napi 400 NE.

Napi kalcium szükségletünk 1000mg. Ezt a mennyiséget fedezi pl. 15 dkg trapista sajt vagy 8dl tej elfogyasztása.

A tejfehérjéken kívül a növényi fehérjék is segítik a

kalcium beépülését, így étrendjükben jól felhasználhatók a különböző szója-készítmények: szójaliszt, szójagranulátum, szójakocka, tofu.

Egyes mikroelemek, így pl. a bór, a fluor és a stroncium fokozza a csontok szilárdságát, hatásukra csökken a kalcium és a magnézium kiválasztás.

A D-vitaminon kívül az A-, B1-, C-vitamin és a folsav is segíti a kalcium-beépülést, ezért fontos, hogy étrendjük tartalmazzon olyan élelmiszereket, melyek bővelkednek az említett vitaminokban. A sárgarépa, sütőtök, parajban, sárgadinnyében, kajszi-barackban gazdagon fellelhető béta-karotinból a szervezet A-vitamint képez. A májban, tojássárgájában, a tengeri halakban, a tejtermékekben és a margarinkban kész A-vitamin található.

Legfontosabb D-vitamin forrásaink a máj, a lazac, a tökehalmilé, a tojás, a tej és tejtermékek, valamint egyes margarink.

B1-vitaminszükségletünk 1mg/nap. B1-vitaminban elsősorban a húsok, húskészítmények, a máj, a teljes kiőrlésű lisztből készült termékek, pl. a barnakenyér, a száraz hüvelyesek (bab,

borsó, lencse) bővelkednek, de megtalálható az olajos magvakban és a zöldfözelékekben is.

Nagyon gazdag B-vitamin forrás az élesztő.

C-vitamint a friss zöldségfélék és gyümölcsök tartalmaznak, közülük is kiemelendő a zöldpaprika, a káposztafélék, a savanyúkáposzta, a csipkebogyó, a ribiszke, a citrom, a narancs, a földieper C-vitamin tartalma.

Folsavat tartalmaz a máj, a tojás, a zöldségfélék, a dió, a mandula és a mogyoró.

A foszfor szintén a csontok és a fogak szilárdságáért felelős ásványi anyag. Gyakorlatilag minden élelmiszerben megtalálható. Táplálkozási eredetű hiány nem szokott előfordulni.

A csonttrikulázis rizikótényezői között szerepel:

A kólafélék, tea, alkoholos italok túlzott mértékű fogyasztása, ezért célszerű ezeket mellőzni. (Fokozzák a kalcium kiürülését a szervezetből.)

Ha dohányzik, haladéktalanul hagyja abba a dohányzást!



A Menopausa Klub tagjai

Naponta sétáljon, kocogjon legalább 20 percet.

Kalciumban, fehérjékben és vitaminokban gazdag ételket fogyasszon, melyek készítéséhez növényi eredetű zsiradékot, étolajat, vagy margarint használjon.

Étekezzen naponta ötször, kisebb adagokban, így elkerülheti a nem kívánatos zsír-párnák lerakódását.

Az osteoporózis, azaz a csonttrikulás kb. 1 millió em-

bert érint Magyarországon, ez a lakosság 10%-át jelenti!

A csontsűrűség csökkenése sajnos megállíthatatlan folyamat, de megfelelő étrenddel, rendszeres testmozgással a csontvesztés üteme lassítható.

A hangsúly a megelőzésen van!

Dr. Hadiné Jármí Sarolta
dietetikus

A Szatmár-Beregi Kórház Menopausa Klubjának következő összejövetelén két előadást hallgathatnak meg a résztvevők

Az előadások témái:

1.

A mell önvizsgálata
Előadó: Vastagh Józsefné

2.

Műtét után - a lymphoedema kezelése
Előadó: Somatóczki Beáta

Az összejövetel ideje:
2001. február 6., 14.00 óra

Helye:

Szatmár-Beregi Kórház fehérgyarmati új épületének könyvtára

Minden érdeklődőt szeretettel várunk!

"HAZAFELÉ VESZEM LÉPTEM"

Megjelent Győrfi András Ernő verseskötete

Az Impulzus múlt évi, augusztusi számában terjedelmes riportot közöltünk Győrfi András Ernővel, a Szatmár-Beregi Kórház röntgenosztályának főorvosával abból az alkalomból, hogy a kiváló orvos Pro-Sanitate kitüntetésben részesült. A főorvos - akinek néhány költeményével már lapunk hasábjain is találkozhattak olvasóink - a riportban is megemlítette, hogy verseinek kiadására készül. Örömmel számolhatunk be arról, hogy a kötet a tavalyi év végére Hazafelé veszem léptem címmel megjelent.

Az orvos-költő bevezetőnkben említett, lapunknak adott nyilatkozatából idézünk:

"... kötetem három fejezetre tagolható: a gyermekkort feldolgozó, egy vegyes, és egy

egészségügyi témákat boncolgató részre. Verseim

másfajta besorolás szerint is csoportosíthatók: aszerint, hogy milyen elemek dominálnak, elkülöníthetjük a lírát, a humort és a szatírárt."

A megjelent kötet hátoldalán pedig így ajánlja az olvasóknak a szerző a verseit:

"Hatvanéves életkorhoz közeledve egyre gyakrabban gondol az ember a gyermekkorára, a szülőföldre, szűkebb és bővebb családjára.

Aztán nyugdíjasként elgondolkodik az életén.

Öröm és bánat, siker és kudarc megannyi emléke tolatodik elő.

Kisgyermekkorból a háború halványuló képei, hétköznapi és ünnepnapok tarka szőnyege, szülők, testvérek, barátok arca, élmények sokasága.

Ifjúkori, majd felnőttkori édes és keserű szájjékek.

Útkeresés, helytállás és bukdácsolás, egyenes út és zsákutca.

Meditáció. Humor, önirónia, irónia.

Emberi dolgok.

Csak egyszer megélhető élet.

"Messze mentem az utamon,

Néha eltévedtem nagyon.

Visszahív a harang szava,

Elkísér a templom tornya.

Hazafelé veszem léptem,

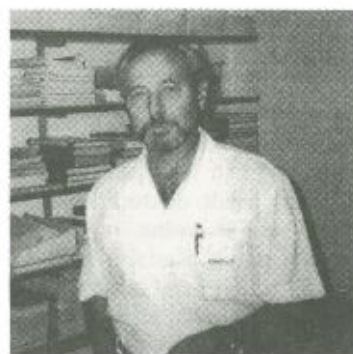
Orgonaszó a fülemben,

Visszanézek a templomra,

Elkísér a templom tornya."

Ennek a verses kötetnek nagy része alig két év alatt, szinte egy lélegzettel íródott. Mire tudatosult bennem, mit művelek, már el is készült. Most, hogy e kö-

tetet közreadom, remélem, olyan olvasókra találok, akiket megérint írásaim hangulata."



Győrfi András Ernő

A kötetről a Szatmár-Beregi Kórház fehérgyarmati és vásárosnaményi röntgenosztályain érdeklődhetnek olvasóink.

HALANDÓK ÉS HALHATATLANOK

Anekdóták híres orvosokról és még híresebb betegekről

MEGFELLELO SZAKEMBER

Billroth - aki kora legnagyobb sebésze volt - minden tanítványába megpróbálta átplántálni a kés iránti tiszteletet, mégis volt egy asszisztense, aki gyakran elhamarkodottan operált.

Egy alkalommal, amikor együtt tartották a vizitet, Billroth észrevette, hogy az egyik ágyra új, nyakigláb természetű beteg került, aki csak úgy tudott a típusméretű lefekhelyen elhelyezkedni, hogy túl hosszúra nyúlt lábait kilógatta az ágy rácsain.

- Ön most bizonyára arra gondol, hogy ennek az embernek sürgősen amputálni kell mind a két lábát - fordult asszisztenséhez gúnyosan a tanár. - Minthogy a lába kilóg, valóban van rá ok. Mégis azt tanácsolom, konzultáljon műtét előtt egy asztalossal, mert ha megfelelő szakember idejkorán beavatkozik, az operáció talán elkerülhető.

A PIPA MEG AZ OKULARI

Gárdonyi Gézákat hosszabb időn át gyötörte a főfájás. Élénk képzelete elhitette vele, hogy agydagánata fejlődött. Járt az orvosokat, mind ijedtebben és mind hasztalanabban. Nem akadt doktor, aki segíteni tudott volna rajta. Erre elvágatott Karlsbadba, ahol egy Kelen nevű magyar orvos megvizsgálta, és a szemébe nevetett:

- Nincs önnek semmi, de semmi baja uram, csak az a

fránya dobány. Jó éjszakát a pipának! Ez az egyetlen tanácsom.

Gárdonyi megfogadta. Kerek hónapig rá sem nézett a pipára, de a feje csak fájt tovább cudarul, még jobban, mint azelőtt. Már dolgozni is alig tudott, amikor egy Pósa-vaconán Grósz Emil rákiáltott:

- Te Géza! Neked már szemüveg kellene. Gyere fel hozzám valamelyik nap.

Ment Gárdonyi, hogyne ment volna, s ezúttal nem is hiába, mert a szemüveg egyszerűen kigyógyította a főfájásból. Örömeiben megküldte a professzornak az Egri csillagokat, ezzel a dedikációval! "Grósz Emil barátomnak, akinek kezével az Isten dolgozik."

AMIKOR AZ ORVOS FIZET A BETEGNEK

Fernandel, a népszerű francia filmszínész, egy jönevű párizsi fogással kihúzatta egy fogát.

Néhány hét múlva csekket kapott az orvostól, a következő levél kíséretében:

"Kihúzott zápfogát 1500 frankért eladtam egy rajongójának. 1300-ról csekket mellékelek, a visszafogott 200 a honoráriumom, amit elfelejtett kifizetni."

ŐSZINTE BEISMÉRÉS

XIV. Lajost, a napkirályt élete delén gyakran elfogta valami furcsa rosszullet, amelynek okát udvari orvosa sehogysem tudta kideríteni.

- De mégis, mi bajom lehet? - faggatta a doktort a király.

- Sajnos, nem tudom! - ismerte be az orvos őszintén.

- És meddig tarthat?

- Ezt sem tudom, felség.

- Hát ezért fizetem én magát?

- Felsőged csak azért fizet, amit tudok. Ha azért is fizetni akarna, amit nem tudok, királysága minden aranya kevésnek bizonyulna.

REMEK!

Bókay Árpád, a gyógyszer-tan néhai professzora valamelyik delikvensét egyszer olyan gyógyszerrel faggatta, amelynek két jellemzője volt. Az egyik, hogy egész adagját egyszerre kellett beadni, mert csak lökésszerűen hatott, a másik, hogy pokolian keserű íze volt.

- Milyen dozírozásban adná a szert? - kérdezte.

- Kétóránként egy kávékanállal! - nyögte ki némi gondolkodás után a jelölt.

A professzornak eszébe jutott a gyógyszer kellemetlen íze, és elnevette magát.

- Remek! De csak akkor, ha nem gyógyítani, hanem szekírozni akarja vele a beteget.

A HIVATÁS ÁLDOZATA

Pettenkofer professzor kolerabacilus-telepet nyelt le, hogy annak hatását önmagán kipróbálja. Kísérleteit Lenhossék tanár a budapesti tudományegyetem egyik óráján így kommentálta:

- Pettenkofer sokat kísérletezett, kísérletei azonban mind szerencsésen végződtek. Később mégis hivatásának áldozata lett, ugyanis a kísérleteknél asszisztáló egyik növendékét elvette felségül.

IRODAIMI ÁRTALOM

Dr. Korányi András professzornak volt egy hipochonder betege, aki állandóan bújtta az orvosi szakkönyveket, s ha talált egy neki tetsző gyógymódot, tüstént ki is próbálta magán.

- Nem lesz ennek jó vége! - figyelmeztette Korányi - Ha továbbra is könyvből kezeli magát, előbb-utóbb belehal egy sajtóhibába.

(Forrás: Kun Erzsébet: Mosolygó medicina)

AJÁNDÉKOK KÓRHÁZUNKNAK

Manapság, amikor hazánkban az egészségügyi intézmények aggasztóan szűkös keretek között tervezhetik gazdálkodásukat, kiadásukat, különösen nagy jelentőséggel bír, hogy az országban több civil szervezet, alapítvány is célul tűzte maga elé, hogy lehetőségeihez mérten segítsen a kórházakon, ezáltal pedig a beteg embereken. A Szatmár-Beregi Kórház, és intézményünkön belül is elsősorban a gyermek-

és a koraszülött osztály már többször kapott segítséget különböző alapítványoktól.

Az elmúlt év tavaszán a budapesti székhelyű Segítő Szalmaszál a Beteg Gyermekekért Alapítvány* képviselője adott át a kórház és a koraszülött osztály vezetőinek egy betegfigyelő monitort és egy háromcsatornás EKG-készüléket, majd ősszel a szintén fővárosi Magzataburok Alapítvány segítette fontos berendezésekkel,

csecsemőmérlegekkel, kéklény-lámpákkal és pulseoximéterrel az osztályon folyó szakmai munka színvonalának további emelkedését.

A közelmúlt öröndetes híre, hogy újabb alapítvány csatlakozott intézményünk támogatóinak sorába. Év végén a budapesti Reménység Alapítvány a befolyt adományokból a Szatmár-Beregi Kórház csecsemő- és gyermekosztályára a következő műszereket vásárol-

ta meg: két csecsemőmérleget, két vércukormérőt és ugyan- csak kettő apnoe alarm légzésfigyelőt. A megközelítőleg 240 000 forint együttes értékű berendezéseket az alapítvány december 15-én juttatta el az osztályra.

A kórház és a gyermekosztály vezetői ezúton is köszönetet mondanak az értékes, az átadás időpontja miatt karácsonyi ajándékként is felfogható adományért.

MUNKAHELYI TORNA A KÓRHÁZBAN

Közel egy éve, lapunk 2000. februári számában írtunk arról, hogy heti egy alkalommal ingyenesen igénybe vehető munkahelyi tornafoglalkozáson vehetnek részt a kórház dolgozói a fehérgyarmati új épület földszinti előterében. Sajnos a tavalyi év során a testmozgás ezen lehetőségét egyre ritkábban használták ki a kollegák, ami többek között azzal volt magyarázható, hogy a foglalkozások helyszíne nem volt ideálisnak nevezhető, hiszen az közvetlenül a központi igazgatás irodái mellett, egy meglehetősen forgalmas részen helyezkedik el.

Az, hogy a tornafoglalkozásokat ismét heti rendszerességgel meg lehet rendezni, elsősorban annak köszönhető, hogy befejeződtek a régi épületrészek rekonstrukciós munkálatai. A régi nővérszálló felőli kórházi hotelszárny földszintjén alakították ki a szakemberek a fizioterápia új helyiségeit, köztük a tornatermet, ahol a betegek számára komfortos körülmények között igénybe vehető gyógytorna-foglalkozások mellett immár a munkahelyi torna összejöveteleit is meg lehet tartani.

A dolgozók számára rendezett, keddenként délután fél

négykor kezdődő foglalkozásokat Somotóczy Beáta, intézményünk gyógytornásza vezeti, így azt is elmondhatjuk, hogy jól felkészült szakember irányítja a munkát.



A munkahelyi tornafoglalkozás egy pillanata

Akárcsak egy éve, most is elmondhatjuk, újra hangsúlyozhatjuk, hogy a jó hangulatban, kellemes közösségben zenére végzett gyakorlatok

segítségével kiküszöbölhetők a testtartás-hibák, az ülő munkát végző dolgozók megelőzhetik a súlyos gerincoszlop-elváltozásokat. A mozgásszervi betegségek megelőzésén, az egészséges életmód kialakításán túl a munkahelyi torna előnyei egészen más téren is megmutatkozhatnak. Az együtt töltött idő javítja a kollegák kapcsolatait, ami a mindennapi munkára, a kórházi osztályok közötti együttműködésre is jótékony hatást gyakorolhat.

Szabó Á.

RECEPT

ZÖLDSÉGES FŐTT MARHAHÚS

Nyersanyagszükséglet egy főre:

sovány marhahús (fehérpecsenye, lapos hátszín, rostélyos)		70 g
sárgarépa		20 g
petrezselyemgyökér		10 g
vöröshagyma	(1 levél)	5 g
fokhagyma	(1/2 gerezd)	1 g
só	(1/2 mokkáskanálnyi)	
zellerlevél	(1 szál)	

Egy adag energiaértéke 760 kJ (182 kcal), fehérjeértéke 12,1 g (állati 11,9, növényi 0,2), zsírértéke 13,0 g (állati 13,0, növényi 0), szénhidrátértéke 3,0 g (keményítő 3,0, cukor 0), koleszterinértéke 52 mg, rostértéke 0,4 g.

A marhahúst egészben megmossuk vagy leöblítjük, ezután beletesszük a tisztított és egészben hagyott zöldséggel felforralt vízbe. A forrásban lévő vízbe tesszük a hússal együtt a zellerlevelet, a vöröshagymát, a fokhagymát és kevés sót. Ezután fedővel lefedjük, és közepes erősségen lassan forralva a marhahúst puhára főzzük. A már puha marhahúst szűrőlapáttal kiemeljük, majd szeleteljük és melegen tálaljuk. Mártáshoz, vegyeskörethez, burgonyához, salátához, főzelékhez stb. tálaljuk.

Az elkészítéshez szükséges idő kb. 90 perc.

Jó étvágyat kívánunk!

M O Z A I K

M O Z A I K

M O Z A I K

"SEGÍTS, HOGY MI IS SEGÍTHESSÜNK"**VÉRADÁS TERVEZET**

Fehérgyarmat és környéke			Vásárosnamény és környéke		
február	6.	Véradó állomás - a pénzügyintézetek a bíróság és a gyógyszerárak dolgozó.	február	5.	Aranyosapáti
február	7.	Botpalád - Kispalád	február	12.	Barabás
február	14.	Cégénydányád - Gyügye - Szamosújlak	február	19.	Vitka
február	21.	Csaholc	február	26.	Tizsakerecsen
február	27.	Véradó Állomás - a SZRISZ, a Téglagyár és az AVISZ dolgozóinak	A vásárosnaményi körzetben a véradás minden alkalommal 9 órától 12 óra 30 percig tart.		
február	28.	Túrlicse			
március	5.	Olcsvaapáti			

A lakosság és a munkahelyek igényeinek megfelelően a program változhat

**⊕ ADJ VÉRT! ⊕
ÉLETET ADSZ!**

JUBILEUMI JUTALMAK

A Szatmár-Beregi Kórház munkatársai közül januárban ketten vehettek át jubileumi jutalmat. 30 éves munkájáért *Gergely Józsefné*, a gyermekosztály vásárosnaményi ápolónője, 25 éves munkájáért pedig *Szabó Katalin*, a röntgenosztály vásárosnaményi röntgenasszisztense részesült az elismerésben.

A kórház valamennyi munkatársa nevében ezúton is gratulálunk nekik, további munkájukhoz pedig sok sikert és jó egészséget kívánunk!

VICCEK

- Drága doktor úr, segítsen rajtam, mert én nagyon beteg vagyok! Magamban beszélek.

- Az nem betegség! Én is szoktam magamban beszélni.

- De én rettentően unalmas ember vagyok.

- Mit mondott az orvos? - kérdezi a férj a hazatérő feleséget.

- Azt mondta, hogy valami baj van az anyagcserémmel. Tehát értsd meg végre, hogy minden áron meg kell vennem az új ruhaanyagot...

A professzor a leendő állatorvoshoz:

- Tudja, kolléga úr, hogy a tehén miért csak egyszer szerelmeskedik egy évben?

- Tudom, professzor úr. Mert marha!

- Segítsen rajtam, doktor úr! Az utóbbi időben gyakran felejték...

- És mióta tart ez a dolog?

A beteg csodálkozva:

- Milyen dolog, doktor úr?

- Nem tudja, hogy csak ötig rendeljek? - kérdezi ingerülten az orvos.

- Én tudom - válaszol a páciens -, a kutya viszont nem tudja, és fél hatkor harapott meg!

**HIRDESSEN AZ
IMPULZUSBAN!**

Lapunk rendkívül kedvező feltételekkel kínál hirdetési felületet mindazoknak a cégeknek, vállalkozásoknak, amelyek termékeik és szolgáltatásaik népszerűsítésének ezt a hatékony módját, az újságunkban való megjelenést választják.

A Szatmár-Beregi Kórházzal kapcsolatban álló, vagy az egészségügyhöz kapcsolódó területeken dolgozó hirdetőinknek lehetőséget biztosítunk arra is, hogy hirdetésük reklámriport formájában jelenjen meg. Hosszú távon hirdető partnereinknek jelentős kedvezményeket biztosítunk.

**ÉLJEN A
LEHETŐSÉGGEL!**

Ajánlatunk részleteiről, hirdetési tarifáinkról és a kedvezményekről érdeklődésük esetén készsággal adunk bővebb tájékoztatást.

Keressék lapunk szerkesztőjét, Szabó Ádámot

**a 44/361-011, vagy a
44/360-654-es
telefonszámok
valamelyikén!**

Munkatársunkkal egyeztetve biztosan megtalálják az Önöknek leginkább megfelelő hirdetési formát.

IMPULZUS

A Szatmár-Beregi Kórház lapja

Felelős kiadó:

Dr. Vadász Mária főigazgató
Szerkeszti: Szabó Ádám, Módy Elek
Fotó: Szabó Ádám,
Tördelés: Kovács János, Nyíregyháza
Dózsa Gy. u. 33. I/12.

Szerkesztőség: 4900 Fehérgyarmat,
Damjanich u. 1. Pf. 5.
Tel.: 44/361-011. Fax: 44/362-628

Címlapunkon:

A Gulács központjában látható
emlékmű

Készült 500 pld.-ban
MÓDY PRINT Nyomda
Nyíregyháza