



# IMPULZUS

A SZATMÁR-BEREGI KÓRHÁZ LAPJA

2003. December



*Békés, Áldott,  
Karácsonyi Ünnepeket,  
Jó Egészséget és  
Sikerekben Gazdag  
Boldog Új Évet  
Kívánunk  
Minden Kedves Olvasónknak!*

## **A tartalomból:**

- Egészségápolás
- Emberközelen... dr. Maklár Elek
- Így telt a november...
- Nyugdíjas-találkozó Fehérgyarmaton és Vásárosnaményban
- Egészséges táplálkozás

## EGÉSZSÉGÁPOLÁS

A Karácsony és a Szilveszter sajnálatos velejárója, hogy az ünnepek alatt a legtöbben meglehetősen egészségtelenül táplálkozunk. A Szatmár-Beregi Kórház az egészségmegőrzés céljából egyedi kezdeményezéssel áll elő. A "Fordítson egy kis figyelmet egészségére is az ünnepek előtt szlogen jegyében december 13-án szombaton az Egészség Napja program keretében készséggel várják mindazokat, akik szeretnének pontosabb képet kapni egészségi állapotukról.

Az akcióra december 13-án kerül sor a Szatmár-Beregi Kórház fehérgyarmati telephelyén.

Szakrendelőinkben az alábbi vizsgálatokat végezzük díjmentesen:

### Fehérgyarmaton:

- EKG, vérnyomás-mérés
- Vércukor vizsgálat
- Vérkoleszterin, lipid-szint mérés
- Vizeletvizsgálat
- Diétás tanácsadás
- Szemészet
- Audiológia
- Nőgyógyászati szűrővizsgálat
- Mágnes-párna terápia
- DEXA-vizsgálat
- Stressz-oldó masszírozás



### Vásárosnaményban:

- EKG, vérnyomás-mérés, testsúly, testmagasság mérés
- Vércukor vizsgálat
- Vérkoleszterin, lipid-szint mérés
- Vizeletvizsgálat
- Diétás tanácsadás
- Szemészet
- Audiológia
- Nőgyógyászati szűrővizsgálat
- Stressz-oldó masszírozás

## GYEREKSZÁJ - avagy nincs is nagyobb öröm, mint a Mikulás

Állítom, hogy a gyermeki lét egyik legnagyobb traumája az, amikor rádöbbenünk, hogy a Mikulás nem létezik. Hosszú éveknek kell eltelni ahhoz, hogy aztán ráébredjünk, hogy igenis van mikulás. Igenis van, mégpedig valahol a szívünkben. Bevallom, én a mai napig valamiféle csodavárásban élek a nagy nap előtt. Izgulok, vajon mikor kerül már az ablakba az a csomag, amit a Mikulástól kapok. Minden bizonynyal szerencsés vagyok, hogy nekem sok-sok saját Mikulásom van...

A következőkben a Kórház Gyermekosztályán készített beszélgetéseimet olvashatják az Impulzus olvasói. Higgyék el, csupa csillogó szemű gyereket láttam, miután megtudták, hogy a szakállas, piros ruhás, kövér emberről fogunk beszélgetni. Íme!

Bíró Erzsébet Andrea Szamoskéről került a kórházba. Amikor találkozunk picit félve ül le mellém, annak ellenére, hogy nincs rajtam fehér köpeny. Amikor a Mikulásról kezdem kérdezni, azonnal feloldódik.

Impulzus: Írtál már a Mikulásnak levelet?

Erzsébet: Igen. Kértem tőle édességet, társas játékot, meg még sok dolgot.



Impulzus: Szerinted ilyen sok kérést képes teljesíteni?

Erzsébet: Nem hiszem, mert már tavaly is tudtam írni, de akkor sem hozott mindent. Azért írok mindig sokat, hogy tudjon válogatni közülük.

Impulzus: Találkoztál már a Mikulással?

Erzsébet: Persze. Mindig kopog, mi kinyitjuk neki az ajtót, bejön, leteszi a zsákját és előveszi belőle az ajándékot. Mindig megkérdezi előtte, hogy jól viselkedtem-e, én pedig azt mondom, hogy igen.

Impulzus: És tényleg jól viselkedtél?

Erzsébet: Hát, valamikor nem. De nem lehetek mindig jó.

Egy másik kislány is megérkezik közben. Három éves lehet, de a nevét nem árulja el. Megáll velünk szemben, és hallgatja a beszélgetésünket Erzsébettel. Egy váratlan pillanatban bekapcsolódik a beszélgetésbe:

- Hozzánk is szokott jönni a Mikulás mondja.

- Várod már?

- Igen. Este kértem tőle egy macit.

- Hogyhogy, találkoztál vele?

- Nem. Anyuval üzentem neki.

- Anyu ismeri a Mikulást?

- Igen, mindig ő szól neki, hogy mit kérek.

### Miért éppen december 24-én?

Minden nép nagy ünnepeikkel búcsúztatja az ősztendőt és köszönti az újévet. Ezek az év végi ünnepek hosszú időn keresztül egybeestek a téli napforduló idejével. A régi időkben a naptári újév kezdete nem a mostani időpont-ra esett. Sokáig a természet megfigyelése alapján számították az időt.

Ezért eleinte a téli napforduló ideje, december 25-e környéke volt az újév kezdete. A régi rómaiak a hosszabbodó nappalokat, a fény újjászületését a Legyőzhetetlen Nap istenének, Mithrásznak a születésével azonosították. December 25. a Legyőzhetetlen Nap születésnapja lett.

A kereszténység a rómaiaktól és más vallások szokásaiból is sokat átvett, hogy népszerűbbé váljon. Így a sok ezer éves, a téli napfordulóra eső ünnepet is belevonta a keresztény vallás ünnepkörébe. A legnagyobb ünnepet tette erre a napra: a Megváltónak, a kereszténység legjelentősebb alakjá-

nak, Jézusnak a születésnapját. I. (Szent) Gyula pápa 350-ben nyilvánította december 25-ét a Megváltó születésnapjává.

A születés lehetséges időpontja a mai napig nem tisztázott, de az örömeny egyház kivételével - ezen egyház hívei január 6-án ünneplik Jézus születését - a többi

egyház elfogadta Gyula pápa döntését. Az európai karácsonyi szokások elkülönítése nem egyszerű, mivel maga az ünnepnap sem válik ki élesen a vízkeresztig tartó 12 napos ünnepkörből. A karácsony már mindannyiunknak

az év egyik legnagyobb ünnepe, amely hosszú századok óta az egész világ számára ugyanazt jelenti, ugyanazokat a

gondolatokat ébreszti az emberekben.

## EMBERKÖZELBEN - azaz fehér köpeny nélkül -

Dr. Maklár Elek megyei szakfőorvos neve egybeforr a magyarországi aneszteziológiával. Habár 1995-ben nyugdíjba vonult, a szakmától azóta sem távolodott el. Beszélgetésünk apropója az a legmagasabb egészségügyi miniszteri kiténtetés, amelyet a közelmúltban vehetett át főorvos úr.

Dr. Maklár: A Debreceni Egyetemet 1954-ben végteztem. Néhány hónapos gyulai tartózkodás után hamar Nyíregyházára kerültem az egyetem befejezését követően. 1955 június 1-én álltam munkába a Megyei Kórházban, és 1995 őszén mentem nyugdíjba.

Sebész akartam lenni, és egy kitűnő szakember mellett tanulhattam a szakmát, nála tehettem szakvizsgát, de már az egyetemi évek alatt is érdekelt a műtéti érzéstelenítés. Régen úgy élt a köztudatban, hogy a műtét a fontos, az összes többi az csak mellékes. Hát ez egy óriási tévedés. A gyógyításnak csak egy része a műtét, ám annak elvégezhetősége nagy mértékben függ az érzéstelenítést, illetve az altatást végző orvos munkájától, és ennek technikai hátterétől.

Ez irányú érdeklődésem találkozott az akkori főnököm szívsebészeti ambícióival, úgyhogy egymást kiegészítve már 1956-ban végeztünk szívműtéteket Nyíregyházán. A következő években a szívsebészet - a technikai háttér hiánya miatt - elhalt Nyíregyházán.

Az általános érzéstelenítés fejlődése forradalmi változásokat hozott a balesetsebészet, a szívsebészet, az urológia, a fül-orr-gégészet, és minden más műtétes szakma területén. Ezek a szakmák az aneszteziológia fejlődése nélkül nem érthették volna el azt a magas színvonalat, ahol jelenleg állnak. Ennek a felismerése nagy kívánnivalót maga után a sebészek körében.

Persze a betegeknek is megfigyelhető ugyanez, hiszen amíg a beteg emlékszik az őt operáló orvos nevére, addig fogalma sincs arról, hogy ki is az ő altatóorvosa.

Mivel hazánkban ez a kérdés ma sincs tisztázva, ez a szakma fejlődésének is gátat szabott. Rendkívül szomorú tény az, hogy Magyarországon ugyan van elegendő aneszteziológus, de ezeknek a fele nem dolgozik a szakmában. Ez egyértelműen jelzi, hogy valami nincs rendben. A mai elanyagiasodott világunkban ez hatványozottabban megmutatkozik.

Mint aktív megyei szakfőorvosnak az a feladatomban, hogy a megyében lévő valamennyi altató és intenzív

osztályt felügyeljem. Feladataim közé tartozik a szakmai munka ellenőrzése, az évi jelentés elkészítése, valamennyi kórház adatainak az összesítése, értékelése.

A munkámat tekintve: az elmúlt negyven évbe belefért egy vadonatúj szakma alapjainak a lerakása és felépítése. Az igazság szerint a szenvedélyemmé is vált. Büszkeséggel mondom, hogy az első önálló, interdiszciplinális aneszteziológiai osztály Magyarországon elsőként Nyíregyházán jött létre 1963-ban. Egy évvel később '64-ben létesült a Rókus Kórházban Budapesten.

A sebész ma is azt szeretné, hogy legyen egy altatóorvosa, akit bármikor hívhat, hogy altassa el a beteget. Ez nem így működik. Nyugaton mindez már nem probléma, ott ez egy önálló szakma, önálló múlttal.

A háború befejezése után hazánk leszakadt az altatás területén. A szakmai felzárkózás 1956 után indult meg.

Én az ötvenes években autodidakta módon próbáltam tanulni a szakmát. Egyébként tizen vagyunk az országban, akik a szakmai múltunk alapján lettünk szakorvosok, ugyanis nem volt kinél vizsgáznunk, nem létezett ilyen tanszék az országban.

Impulzus: Hogyan tudták mégis megtanulni a szakmát? Hogyan értesültek annak fejlődéséről?

Dr. Maklár: Folyóiratok néha jöttek be az országba, azokból lehetett tallózni. Az így beérkezett hiányos információkban azonban rendet tenni nem lehetett. Egyre több kérdőjel fogalmazódott meg bennem. Így határoztam el, hogy megpróbálok külföldre kijutni, onnan szerezni tapasztalatokat. Így kerültem ki 1957-ben Berlinbe, ahol közel 1 évig dolgoztam. Gyakran megfordultam a bécsi egyetem aneszteziológiai



Intézetében. Ott kerültem kapcsolatba Mayrhofer professzorral, akivel nagyon jó barátságba kerültem. Ő kétévenként rendezett tanfolyamot szakorvosoknak. Én nyolc ilyen tanfolyamon vettem részt, ahol mindig tudomást szerezhettem a legfrissebb újdonságokról.

Magyarországon 32 szakorvost neveltem, a megyében minden aneszteziológiai osztály létrehozásánál bábkodtam.

Impulzus: A miniszteri kitüntetésre ki terjesztette fel?

Dr. Maklár: Én két emberről tudok. Az egyikük dr. Vadász Mária a Szatmár-Beregi Kórház főigazgatója, a Megyei Önkormányzat Egészségügyi Bizottságának elnöke, és dr. Kósa Zsigmond, az ÁNTSZ megyei tisztifőorvosa. Az ünnepség Körmenten volt október 28-án, ahol hetedmagammal tüntettek ki. Dr. Kökény Mihály Miniszter Úr gondolom az elmúlt negyven évemet jutalmazta a kitüntetéssel.

Az én koromban van már az emberben egy kis hiúság, tehát természetesen jól esett az elismerés.

Impulzus: Hogyan tovább?

Dr. Maklár: Ameddig bírom még, addig folytatom a munkát. Tudja, az azért örömet okoz, hogy látom az eredményét annak a rengeteg harcnak és veszeke-

désnek, amin keresztülmentem az életben. Én ugyanis a mai napig is felvállalok olyan vitákat, amelyeket a szakmának az az aneszteziológia osztályvezető főorvosai itt a megyében nem mindig vállalhatnak fel. Bennem ezek a gátlások már természetesen nem érvényesülnek, a viták, észrevételeim mind a szakma, s így a betegellátás javítását szolgálják.

Impulzus: A fehérgyarmati munkája?

Dr. Maklár: Fehérgyarmaton hetente egyszer vizelek. Az itteni kollegák kitűnő munkájához megpróbálom hozzátenni az elmúlt évtizedekben megszerzett tapasztalataimat. A kórház vezetésével egyetértésben itt sikerült olyan műszerparkot beszerezni, amely az országban a párját ritkítja. Na látja, az ilyen eredmények tudnak még engem feltüzelní...



**Gratulálunk Főorvos Úrnak  
a Batthyány-Strattmann László  
díjhoz !**

*Látva a Szatmár-Beregi Kórház dinamikus fejlődését az elmúlt években, dr. Vadász Mária főigazgatót kérdeztük arról, szerinte hogyan lehet ma egy kórházban sikeresen, eredményesen gazdálkodni?*

Minden kórházban másképp lehet elérni. A vezető feladata, hogy feltárja a lehetőségeket, de általánosságban a magas szervezethez és a rend az első mind a betegellátásban, mind a kórházban magában. Ehhez nagyon jó segédeszköz a minőségügyi rendszer építése és a controlling tevékenység. Fontos, hogy minden folyamat átlátható legyen. Lehessen tudni, hogy ki mit csinál. Ha hibázott valaki, akkor hol tette, hogy azt később ismét ne kövesse el. A gazdálkodásban fontos a keretgazdálkodás: a pénznek a nyomkövetése, azért hogy lássuk mire költöttünk. Mindez korszerű informatika nélkül elképzelhetetlen.

Fontos, hogy mindent tervezni kell, a hibákat fel kell fedezni, azokat folyamatosan javítani kell. Mindent dokumentálni kell. Az egészségügy tipikusan az a terület, ahol nem lehet mindig mindenki meglegedésére cselekedni, hiszen mindenkit nem lehet meggyógyítani, de mindig törekedni kell arra, hogy a legjobbat próbáljuk nyújtani szakmailag és emberileg egyaránt.

Bátran kell fejlesztéseket eszközölni, mert az megtérül. Mindemellát a vezetésben összhangot kell teremteni, és fontos, hogy csapatmunka legyen és mindenki egyfelé húzza a szekeret. Amivel még számolnia kell a vezetőnek, hogy nem lehet mindig népszerű, ugyanis számos népszerűtlen intézkedést kell meghozni annak érdekében, hogy az ellátás folyamatosan javuljon. A betegcentrikus gyógyítást kell előtérbe helyezni korrekten, magas színvonalú munkát kell végezni. Jó és szoros kapcsolatot kell tartani a háziorvosokkal és folyamatosan informálni kell a tevékenységünkről a lakosságot.

El kell érni, hogy dolgozóink elkötelezettek legyenek a kórház iránt és folyamatosan képezzék magukat. A gyógyítóknak lelkiismeretesnek és együttérzőnek, a háttérzolgáltatásban dolgozóknak precíznek és alaposnak, a vezetőknek pedig tisztakezűnek kell lenniük.

Mi ezeknek a céloknak az elérésére törekszünk és meggyőződésem, hogy ez hozza az eredményt.

## ÁSVÁNY-KIÁLLÍTÁS

*Ki ne gondolkodott volna azon gyermekkorában, hogy egyszer egy csillogó barlangba lenne jó eljutni. Habár az ilyen barlangok igen ritkák mifelénk, ám a csillogást kicsenhetjük belőle. Ármós András ásvány-gyűjteménye ezt a csodát mutatta meg számunkra a kórház könyvtárában megrendezett kiállításon.*

*Volt ott piros, sárga, fekete és fehér. Volt matt, fényes, csillogó, láthattunk homorút és domborút, simát és szúrósat. Istenem, ha 20 évvel hamarabb szabadulhattam volna be egy ilyen kiállításra... A gyűjtő egyébként bőrökre jár, ott bukkan rá ezekre a csodákra. Legutóbb Münchenben járt, ahol a világ minden tájáról érkeztek ásvány-gyűjtők, ők cseréltek, adtak, vettek.*

*Ezen kívül vannak olyan gyűjtő utak, ahol maguk keresik a kőzeteket a gyűjteménybe. Ármós András úgy véli, hogy a kórházban megrendezett kiállításon nagy az érdeklődés. Mivel nem csupán bémészakodni, hanem vásárolni is lehet a kiállításon, így érthető, hogy kelendőek a különleges kővekből készült ajándéktárgyak.*

## Így telt a november...

**Ahogy azt már megszokhatták az Impulzus olvasói ezeken az oldalakon dr. Vadász Mária összegzését olvashatják az elmúlt hónapról. Ahogy azt a főigazgató beszámolójából látni fogják: eseménydús volt a november is...**

Az intézményi irányítás szempontjából sűrű hónapunk volt, amit a számtalan megbeszélés is tükröz. Nem csupán a kórházon belül, hanem a megyei önkormányzat mint tulajdonos és a minisztérium ugyanúgy igényelte ezeket az egyeztetéseket.

Az egészségügyi tárca, illetve a parlament jónéhány jogszabályt és törvényt alkotott az egészségügyi szolgáltatásokkal, a jövő évi finanszírozás megváltozásával, és az intézményi törvényből adódó feladatokkal kapcsolatban. A változások megismerése érdekében végre visszatért a tárca ahhoz a gyakorlathoz, hogy formális értekezlet keretében beszéli meg a kórházvezetőkkel a teendőket és a várható változásokat. Mindezek ismertetése érdekében az elmúlt hónapban tartottunk igazgatói illetve minőségügyi tanácsulást, és összevont osztályvezetői értekezletet is, ahol valamennyi gyógyító és háttérszolgálati osztályvezető jelen volt.

Impulzus: Gondolom fontos döntések, illetve megállapítások születtek a Minőségügyi Tanácsuláson. Milyen eredményekről számolhat be igazgatónő?

A Minőségügyi Tanácsuláson fontos feladatot teljesített az igazgatókból, vezető auditorokból álló tanács: a 2003. évre alkotott intézkedési tervünk átvizsgálását végeztük el. Ez a tételes vizsgálat részletesen számba vette azt, hogy mit teljesítettünk időarányosan idén azokból a feladatokból, amelyeket önmagunk számára meghatároztunk. Ez szakmai és gazdasági feladatokat egyaránt jelentett. Megállapítottuk, hogy időarányosan valamennyi fontos fejlesztési tervünket teljesítettük, igaz néhány dologban még előre kell lépnünk. A teljes egészében megvalósult programok közül ki szeretném emelni az onkológiai tevékenységnek a beindulását, az ápolási osztály felújítását, a stroke és a kardiológiai ellátás bővítését, és a krónikus ellátás feltételeinek a javítását, továbbá azoknak a rendezvényeknek a

lebonyolítását, amelyek nagyrészt szakmai és egyúttal továbbképzési jellegűek voltak.

Terveink közül nem sikerült Fehérgyarmaton a kazánok cseréjét megvalósítani, tekintettel arra, hogy idén erre a forrásokat nem találtunk, de a felújítását sikerült elvégeznünk. Többnyire teljesítettük a műszerbeszerzési terveinket. Várat magára a tárca által kiírt pályázatokból beszerzendő műszereknek a megvásárlása. Ezek közül egyik sem sürgető beszerzés, inkább az ellátás könnyítését szolgálják: új ultrahang például, hogy a nőgyógyászok és a kardiológusok külön ultrahangot használhassanak, vagy monitoroknak a cseréje. Jelen pillanatban elmondhatom, hogy műszerek tekintetében biztonságosan el vagyunk látva, de a jövőre gondolva már előkészítettük több műszernek a cseréjét.

Szerencsére olyan gazdálkodást tudtunk folytatni az év során, hogy a külső segítség elmaradása nem okozott fennakadást a műszercserékben, ezeket saját forrásból meg tudtuk vásárolni.

Jelentősnek mondható az a beruházás is, amit a mikrohullámú kapcsolat javítására eszközöltünk: Vásárosnaményban új átjátszó tornyot

építettünk azért, hogy az időjárás viszontagságai miatt ne fordulhasson elő üzemzavar az informatikai rendszerünkben.

Megállapította a minőségügyi tanács, hogy az intézkedési tervbe foglaltakat jó ütemben hajtottuk végre, és egyúttal ki is szabta azt a feladatot, hogy a saját területére vonatkozóan minden igazgató már most fogjon hozzá a jövő évi fejlesztési terveknek az elkészítéséhez. Ezt a feladatot az osztályvezetőknek is el kell végezniük a saját szakmai területükön, melyek egyeztetéseket követően bekerülnek az intézeti tervek, feladatok közé..



## Így telt a november...

*Impulzus: Mi történt az osztályvezetői-főorvosi értekezleten?*

Az osztályvezetői-főorvosi értekezletnek az volt a célja, hogy megismerjük annak a szakmai ellenőrzésnek az eredményét, amelyet dr.Kollár Zoltán, a Medkoll ügyvezetője végzett dr.Kiszely Péter orvos-igazgató úrral felkérésre az elmúlt 2-3 hónap alatt. Az átvizsgálás során megállapítottakat összevetették a 3 évvel ezelőtti állapotokkal, amikor megtörtént az intézet teljes átvizsgálása, és egy középtávú intézkedési tervet alkotunk, arra vonatkozóan, hogy milyen célokat kell, hogy teljesítsen a kórházunk ebben az időszakban. Ennek ismeretében készült egy elemzés, amelyben az egész kórházra vonatkozóan és az osztályok szintjén is megállapításra kerültek az erősségek és a gyengeségek, illetve számba vettük a fenyegetéseket, és azokat a lehetőségeket, ahol még javítani tudnánk a betegellátás szintjét. Ilyen például a sürgősségi betegellátás, ahol a személyi és tárgyi feltételek javítása az év végéig tovább folyik. Gyenge pontunknak számít a gyermek és a fertőző osztályon valamint a vásárosnaményi belgyógyászat az orvoshiány.

A feltártak alapján az osztály- és részlegvezetők saját fejlesztési terveket készítenek december 15-ig, amiből a megfelelő egyeztetéseket követően állapítjuk meg a jövő évi feladatainkat.

Tájékoztattuk a vezetőket arról, hogy újabb pályázati lehetőséget kívánunk megragadni: betegirányítást segítő és behívó rendszer kiépítésére kívánunk 10 millió forintos pályázatot benyújtani, amihez a kórház ugyanilyen mértékben tartalékol saját erőt. Ennek az a magyarázata, hogy szeretnénk a szakrendelőkből, a járóbeteg ellátásban a várakozási időt és a zsúfoltságot csökkenteni. Ennek a technikai feltételeit kívánjuk megteremteni.

*Impulzus: Igazgatónő Németországban is járt a közelmúltban? Milyen célból járt ott?*

A Megyei Közgyűlés Egészségügyi Bizottságával németországi szakmai tanulmányúton voltunk, ahonnan számos tapasztalattal tértünk haza. Ez az út azért jött létre, hogy az Európai Unió csatlakozás

előtt tanulmányozzuk egy olyan ország egészségügyi ellátását, amely nagyon jól szervezett, és struktúrájában hasonlít a magyarországihoz, viszont jóval régebben használják azokat a módszereket, amelyek nálunk nagyjából tíz éves múltra tekintenek vissza.

A szervezethez ugyan hasonló, mégis jelentős különbség, hogy a tulajdonviszonyok jóval változatosabbak, mint Magyarországon. Ott az alapellátás és a szakellátás csaknem teljes egészében magántulajdonban van, a kórházak nagy része viszont állami kézben van, ugyanakkor a kórházak mellé települő szolgáltatók pedig különböző tulajdonú cégek. Sok esetben önkormányzati és vegyes tulajdonú, illetve gyakran egyházi vagy alapítványi formában működik az intézmény. Kiemelendő a rendkívül magas szervezethez, és a dolgozói fejelem, de ott sem problémamentes az egészségügyi ellátás, sok esetben hosszúak a várólisták és a betegek egy-egy vizsgálatra akár több hetes, sőt több hónapos előjegyzést is kapnak.



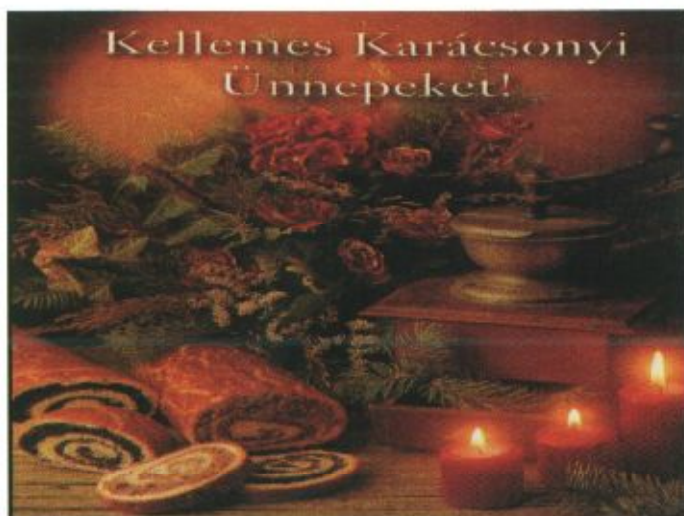
### **Az Osztályvezetői-főorvosi értekezleten elhangzott...**

A következő személyi változások történtek Kórházunk életében:

- 2003.december 1-től Dr. Tóth István reumatológus helyett dr. Kenderes Judit reumatológiai és fizioterápiás szakorvos dolgozik kórházunkban, aki a térségben már ismert szakember. A rendelési idő változatlan marad, de elképzelhető, hogy ez a tevékenység január 1-től még tovább bővül.

- Dr. Bartha Julianna főorvos asszony a vásárosnaményi Tüdőgondozóból nyugdíjba megy, állását meghirdettük, mely 2004. január 1-től foglalható el. Idén a nyíregyházi III. Pulmonológiai osztályról kapunk segítséget.

## A KARÁCSONYI KÉPESLAP TÖRTÉNETE



### Karácsonyi képeslapküldők

Kedves szokás Karácsony táján távoli ismerősök, barátok köszöntése egy-egy képeslap küldésével. Napjainkban ez már olyan természetes, hogy nem is gondolnánk, hogy csak az 1870-es években küldtek először ilyen üdvözlőlapokat. (Bálint napra már a 18. század közepétől postáztak képeslapokat).

A karácsonyi képeslapokat először gyerekek készítettek az iskolában, a legszebb kézírásukkal írták meg a lapokat, ezzel ajándékozták meg szüleiket. Kereskedők körében szintén szokás volt speciálisan díszített karácsonyi üdvözlőlapok küldése.

Egy angol úriember, Sir Henry Cole nevéhez fűződik az első karácsonyi képeslap ötletének kivitelezése. Ő volt a londoni Viktória és Albert Múzeum első igazgatója. Üzletember volt, de nagyon érdeklődött a művészetek iránt. 1843 decemberében nem maradt elég ideje, hogy személyes üdvözlőleveleket írjon a barátainak, ezért úgy döntött, hogy üdvözlő kártyákat fog nyomtatni. John Calcott Horsley festő rajzai kerültek a kártyára: egy család, illetve jótékonykodást bemutató képek - így született meg az első karácsonyi képeslap. 1000 darabot nyomtattak belőle, és darabját 1 schillingért árulták.

Európában a színes nyomtatás fejlődésével, az 1870-es évektől terjedt el széles körben a karácsonyi képeslap. Az egyre növekedő forgalom miatt 1880-ban már a postahivataloknak fel kellett hívniuk a lakosság figyelmét arra, hogy időben - hetekkel karácsony előtt - adják postára képeslapjaikat, hogy azok időben megérkezzenek a címzettekhez.

Ezzel egyidőben a karácsonyi képeslapok - egy német származású úriembernek, Louis Prangnak köszönhetően - egyre népszerűbbek lettek Amerikában is. Prang nagy hangsúlyt fektetett a kártyák minőségére, tervezésükre országos versenyeket írt ki.

## NYUGDÍJAS-TALÁLKOZÓ a Szatmár-Beregi Kórházban

Látogatóba érkeztek. Néhányan könnyes szemmel ölelték meg egymást, volt, aki hosszú évek óta nem látta azokat, akikkel korábban éveken, vagy évtizedeken át együtt dolgozott. Sokan csodálkozva léptek be a kórházba, hiszen a megújult épület már nemigen emlékeztet a korábbira. A fehérgyarmati kórház folyosóján egy érdekes közjátéknak lehettem szemtanúja. Egy néni egy fiatal nővértől kért segítséget ugyan mutassa már meg, hogy jut el a könyvtárterembe. Az idős hölgy némi csodálattal vette tudomásul, hogy miután 18 éven át dolgozott az épületben, ma már meg sem találja azt, amit keres. Bizony, sok minden megváltozott. Nem csupán az épület, de a régi ismerősök is.

A Szatmár-Beregi Kórházban második alkalommal tartottak Nyugdíjas-találkozót. November 27-én délelőtt Vásárosnaményban, délután Fehérgyarmaton találkoztak a kórház volt dolgozói. Örömteli, hogy ilyen sokan elfogadták a kórház vezetésének meghívását.

Az ünnepeltek mindkét helyszínen dr. Kiszely Péter orvos-igazgató köszöntötte, majd az ünnepi műsorral a vásárosnaményi Eötvös József Általános Iskola és a Zeneiskola, Fehérgyarmaton a Kölcsey Ferenc Általános Iskola növendékei kedveskedtek. Végezetül állófogadással vendégeltük meg a nyugdíjasokat.

Az Impulzus hasábjain rendhagyó módon köszöntjük őket: álljon itt a Nyugdíjasok balladája az Ő tiszteletükre.



## Nyugdíjasok balladája

Hosszú szolgálatnak nyugalom a vége,  
Mikor én elértem, felnéztem az égre:  
Hála Istennek most már megpihenek  
Nem parancsol senki, magam ura leszek!

Nem pislogok félve a nagy mutatóra  
Nem lesz többé nekem zsarnokom az óra  
Nem is olvasgatom, mikor üt és hányat  
És nem kell otthagynom a jó meleg ágyat.

Az egész háznépem kívánságom lesi,  
Csak akkor kelek fel, amikor jólesik.  
Etetnek, itatnak, vakarják a hátam,  
Ezt a boldog időt hej, de régen vártam!

Harmincéves vágyam, elmaradt fogalom,  
De mindjárt elmondom, milyen a nyugalom:

Rám virradt az első nyugalomnak napja,  
Feleségem így szólt: "Hallja-e kend apja?"  
Itt rám villantotta gyanúsán a szemét, mondá:  
"Ezút' jogosan igénylem fele segítségét"

Elvégre ezt nekem esküvel fogadta,  
De hát míg szolgált, nem volt foganatja.  
Már egy kis segítség énreám is rám fér,  
Meglátja, nem lesz sok, most maga már ráér."

Ezelőtt feleség, háziállat, gyermek,  
Mindnyájan nálamnál Ők korábban keltek.  
De most már négykor a házban nem térek,  
Azon a jogcímen, hogy most már ráérek!

Feleségem soha nem volt beteg eddig,  
Nem is panaszkodott, hogy tán gyengélkedik,  
De most már, hogy nyugdíjba léptem,  
Nagyokat nyögdecsel minden nyomon-léptem.

Már reggel fájlalja a vállát, a torkát,  
Szagolgat naponta frissen reszelt tormát.  
Annyi baj eléri, mire eljön az est,  
Suttogni tudja csak: "Óh végem van rögvest!"

Emiatt kell nekem korábban kelni,  
Piacra, henteshez, tejcsarnokba menni,  
Emiatt vár rám ezer féle dolog,  
Hogy néha a szemem karikára forog!

Hej, mikor én még szolgálatban voltam,  
A pipadohányt sem magam vásároltam.  
De most keservesen változott a szöveg,  
Hisz most már ráérek: csinálja az öreg!

Ha éjjel a macska elnyávogja magát,  
Így szól az Anyjukom: "Ehun van a kabát."  
Bocsásd ki Öregem, várd meg míg végez,  
Utána lepihensz s magad majd jól érzed!

Ha meg leülhetnék jönnek az unokák:  
Szilaj, borzas fiúk, magasztos leánykák.  
Mind az én nyakamon ugrálnak szegények,  
Cibálnak, rángatnak, türom, mert ráérek!

Én jó Istenem, tán azért is üljek, akit elítéltek?  
Hogy nyugdíjba mentem, ez az én nagy vétkem?  
Hol volt ez a sok baj idáig megbújva?  
Arra vártak csak, hogy menjek nyugdíjba?

Jól tudom: Mindennek megvan a maga nehézsége  
Na de ha meghalok, akkor megpihenek végre!  
Ám de álmot láttam, ami megmutatta,  
Milyen boldogság vár fent a nyugdíjasra:

A Mennysorság előtt állt egy nagy sereg  
Fele mérgeledik, fele meg kesereg.  
Mégkérdek egy bácsit, aki leghátul állt:  
"Mondja bátyám, ez a sok nép itt mire vár?"  
Azt mondja a bácsi: "Ez öcsém itt mind nyugdíjas  
Pihenésre vágyó, kihasznált foghíjas.  
Van közöttük itt olyan több, aki száz éve  
Kóborol idekint, vár a bemenésre.

Azért hát úgy kösd fel Te is a nadrágod,  
Hogy nagyon sokára lesz az, amikor  
Az Urat Te végre meglátod!"

Istenem! Ha én még egyszer tovább szolgálhatnék,  
Nem adnám oda azt az egész világot!

## A Szatmár-Beregi Kórház nőgyógyászati szűrőprogramjának szervezési kérdései és eredményei

Dr. Pap Gábor, Katona Istvánné, Vastag Józsefné, dr. Szóke József

Statisztikai adatok szerint a magyar nőlakosságot sújtó malignus elváltozások sorában leggyakoribb az emlő, ezt követik a tüdő- és bélrendszeri tumorok, majd a petefészek és a méh daganatos megbetegedései. Megdöbbentő, hogy hazánkban évente még mindig 5-600 nő hal meg méhnyak rákban, holott időben felismerve a megelőző állapotokat, vagy akár kezdeti stádiumban a malignus elváltozásokat, ezek csaknem 100 százalékban meggyógyíthatók.

Hihetetlenül hangzik, de ebben az elmaradottnak kikiáltott megyében az országban elsőként a Megyei Kórház szervezésében mintegy 25 éve kezdtük a rendszeres területi szűréseket. Rájöttünk arra, hogy távol eső helyekről szakrendelésekre nem fognak elmenni, különösen akkor, ha teljesen panaszmentesek, pedig minden szűrés alapelve, hogy olyan elváltozásokat kell felfedezni, melyek panaszt nem okoznak, és csak később alakulnak át kóros formákká. Amikor úgy 10 évvel ezelőtt a kolléganóm egy budapesti onkológiai kongresszuson felállt és röviden ismertette szűrőszolgálatunk eredményeit, sokan blöffről sutogtak, mert ilyenről még sehol nem hallottak.

Két stáb működött, mindig kapcsolódva a vidéki mellkas-szűrés időpontjához, legtöbbször olyan speciálisan kialakított buszokban, melyekben az ernyőkép szűrést végző gépen kívül a pótkocsiban nőgyógyászati vizsgálat is kialakítottak. Ezek a brigádok bejárták csaknem az egész megye területét, de mivel minden településre kapacitás

hiányában nem juthattak el, a kórházak is elláttak területi feladatokat.

A kezdeti magas megjelenési arány fokozatosan kisebb lett. 15-20 évvel ezelőtt nem volt ritka a napi 50-60 szűrés sem, pedig a szervezést csak a tüdőszűrő szolgálat végezte. Megszűnt a tüdőszűrés kötelező volta, így aztán természetesen az addig sem kötelező nőgyógyászatra sem mentek el. Mindent összevetve a szakrendelők és a kórházi ambulanciák, de a csökkenő megjelenési szám ellenére a területi szűrés is döntő szerepet játszott abban, hogy Szabolcs-Szatmár-Bereg megyében a collum carcinomában meghaltak száma, csaknem változatlan népesség mellett, az elmúlt 20 évben a felére csökkent. Minden ügyességre, lelkesedésre, új ötletre szükség van, mert a javulás ellenére is előfordulnak elhanyagolt esetek és annak a betegnek nem a statisztikai számok, hanem sorsuk tragikus alakulása a lényeg. Sokan, különösen a zártabb, kisebb közösségekben még szégyennek tartják, ha valaki "csak úgy" nőgyógyászhoz megy mindenki szemeláttára, mert akkor biztosan valami titkolni való dolog van a háttérben. Sokan nemtörődomségből, lustaságból, vagy tudatlanságból, mások meg azért nem vizsgáltatják meg magukat - mint már említettem mert nincsen panaszuk.

Óriási szerepe van a felvilágosításnak, melyben az orvosok, a védőnők, az önkormányzatok, a média és mindenki, aki tud erről a lehetőségről szerepet kell, hogy vállaljon. Sokszor tapasztaljuk, hogy ha egy településen komolyabb elváltozást

szűrünk ki, melyet műtét is követ, ugrásszerűen nő a megjelentek száma, de sajnos csak átmenetileg. Az egészségügyi kormányzat most végre úgy döntött, hogy országosan meg kell szervezni a méhnyak szűrést, egyelőre azonban még nem alakult ki a végrehajtás és finanszírozás pontos szisztémája. Az elmúlt évek átszervezéseinek az lett az eredménye, hogy az egész megyére kiterjedő területi szűrővizsgálat megszűnt és minden kórház a saját vonzáskörzetéért lett felelős. A Szatmár-Beregi Kórház Nőgyógyászati Osztálya a vezetés hathatós támogatásával úgy döntött, hogy megpróbálja a területi szűrések jobb szervezésével azokat is elérni akik a fent vázolt okok miatt eddig nem voltak beszervezhetőek. Nagy lelkesedéssel vetettem magam a szervezésbe, melynek menetét, és az eddig elért eredményeket szeretném röviden ismertetni.

Tudtam, hogy a feladat óriási. Feltérképeztem a kórház ellátási területét, minden települést feljegygeztem, konzultáltam az osztályvezető főorvossal és azokkal a nagy tapasztalattal rendelkező asszisztens kolléganőkkel, akikkel majd dolgozni fogok. Mindkét telephelyen kijelöltük a helyszíneket, meg azt is, hogy a lakosság számától függően hány napot szánunk rájuk. A kórház ellátási területén mintegy 84 ezer lakos él. 2002-ben alig több, mint 3 hónap alatt 52 településen 63 kiszállást teljesítettem. Megkerestem a Megyei Tüdőgondozó Területi Szűrésének szervezőjét, aki rendelkezésemre bocsátotta az egész évi tervet. Igyekeztünk olyan napra ten-

ni a kiszállást, amelyen ők is dolgoznak, mivel sok évi tapasztalat, hogy ilyenkor inkább eljönnek a nők.

Aztán elindulok a tapasztalt, nagyon talpraesett munkatárssal, és a teljes felszereléssel. Kolposkop, steril hüvelytükrök, egyszer használatos gumikesztyűk, kenet vevő alkalmatlanságok, vegyszerek, napló, stb. Megérkezéskor megkeressük a gondozási kört, aztán berendezzük a "munkahelyet". Az adatokat a védőnő és az asszisztens rögzíti, aztán kezdődhet a vizsgálat. Feltárás, a portio letisztítása, citológiai anyagvétel. A tárgylemezre vitt kenetet fixáljuk, melyet szárítást követően az adatokat tartalmazó vizsgálati lappal együtt a citológus értékel. A lelet visszajut a nőgyógyászati osztály főorvosához, aki átnézi azokat, és a szakmai szabályok szerint intézkedik a továbbiakról. A pozitív eseteket kiemeli, értesíti, és utasításokkal látja el a területileg illetékes védőnőt.

Örvendetes, hogy az emlőcentrumokba ma már a legkisebb faluból is elmennek, nagyon sok helyen az önkormányzatok buszt indítanak a célból. Megint csak büszkék lehetünk megyénkire, mivel örömmel hallottuk a statisztikákat, hogy a 45-64 év közötti nőlakosság átszűrési aránya nálunk a legmagasabb az országban, meghaladva a 70 százalékot. Kórházunk vonzáskörzetében ugyanez a mutató 90 százalék.

Eredményeinket látva biztosak vagyunk abban, hogy megéri a sok fáradtsággal járó munka és ennek tudata a rendszer továbbfejlesztésére kötelez és sarkall bennünket.

## EGÉSZSÉGES TÁPLÁLKOZÁS

Szervezetünknek nagy szüksége van természetes vitaminokra, ásványi anyagokra - a brokkoli és a karfiol kiemelkedő segítség lehet, mivel mindkét zöldségnek nagyon magas és ásványianyag- és vitamintartalma. Amúgy sokféle egyéb egészségvédő hatóanyag is található bennük, minderre az őszi, majd a téli időszak során kell gondolnunk. Bár tablettákban minden kapható, de a "pirulák" szedése, mint a táplálkozástudósok is megjegyzik, nem ér fel a természetes anyagok hatásával.

A brokkoli és a karfiol a káposztafélék igen értékes, kiemelkedő egészségvédő hatású tagjai. A szélesebb körben ismert és elterjedt karfiol, csak "unokatestvére" a brokkolinak.

A brokkolit mai formájában 3-400 éve ismerjük - valószínűleg a kelet-mediterrán vidékekről, főleg Olaszországból terjedt el. Napjainkban nagyon népszerű az USA-ban és Nyugat-Európában. Az utóbbi évtizedben elkezdtek hazánkban is piacra termelni, s fogyasztása fokozatosan nő. Az 1963-ban megjelent Kertészeti Lexikon szerint "nálunk nem fogyasztják", 1987-ben is azt írja egy hazai szakember, hogy alig ismert. Ma minden piacon megtalálható, s ára sem sokkal nagyobb, mint a karfiolé.

Gyakran előfordul hiba, hogy a laza brokkoli-rózsákat (virágkezdeményeket) túl későn szedik, vagy sokáig tárolják, ez ugyanis a minőség romlásához vezet. Csak a szép, tömött, sötétzöld brokkolit vásároljuk! Felhasználása a karfioléhoz hasonló, tehát levest, savanyút, köretet, előételt, rántott, süttöt főételt lehet belőle készíteni.

A karfiol szintén a Földközi-tenger keleti részéről terjedt el. Igen kedvelt őszi és téli zöldségféle. Mindkét káposztafélében magas a mangán-, kálium-, magnézium-, szelén-, cink-, kalcium- és réztartalom. A mangán a B-vitaminokkal együtt az idegpályák működését ellátó enzimek alapja. A magnézium nélkülözhetetlen az izmok, szív, idegrendszeri működéséhez, jelentős a csont- és fogproblémák vagy a depresszió elkerülésében is. A szelén a szervezet antioxidáns védelmi rendszerében vesz részt, hatásos lehet a szürke hályog és a sárgafoltdegeneráció megelőzésében is.

A kalcium igen fontos a csontok, fogak egészségének megtartásában, a véralvadáshoz és az izmok összehúzódásához is szükség van rá. Száz gramm párolt brokkoli egy felnőtt napi kalciumszükségletének mintegy felét tartalmazza.

A vitaminok közül a C-1 mindkettő gazdagon tartalmazza. 100 g brokkoliban 100-120 mg, ugyanennyi karfiolban 70-80 mg a C-vitamin-tartalom, ami különösen az immunrendszer erősítésénél játszik nagy szerepet.

A B-vitaminok közül a B12 kivételével mindegyiket tartalmazzák. Nagyobb mennyiségben van jelen a B1, B2, B3, B6, a folsav, a biotin. Napi 3-350 mikrogramm folsav 20 százalékkal csökkentheti az agyvérzés veszélyét, jótékony lehet az érlemezés megelőzésében, egyes vizsgálatok szerint fogamzásserkentő hatása is van. A legújabb kutatások megemlítik, hogy a folsav még az Alzheimer-kór megelőzésére és a betegség lefolyásának lassítására

is alkalmas lehet. A brokkolinak magas a béta-karotin-tartalma.

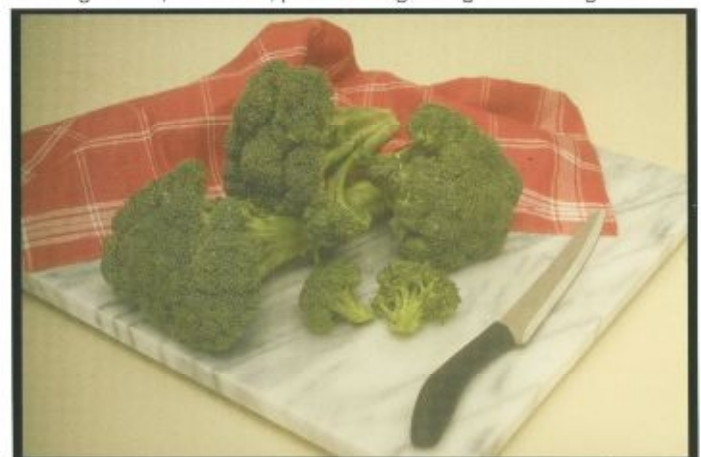
A zöldség természetesen nem gyógyszer, de a megfelelő mennyiség fogyasztása segíti a szervezet működését, partner az egészség megtartásában.

Mindkét növényről elmondhatjuk, hogy erősíti az immunrendszert, növeli az életerőt, elősegíti a vízleadást, a fogyást. Hangulatjavító hatásúak, a haját fényessé, a bőrt rugalmassá teszik, fokozzák a sejtnövekedést, erősítik a kötőszöveteket, aktiválják a vérképződést, a sejtek oxigénellátását, fokozzák a szellemi frissességet, koncentrációt. Jó hatásúak a feledékenység ellen, erősítik a szívet, a vérkeringést, megelőzik a bélbetegségeket, serkentik a bélműködést, jó szolgálatot tesznek a vese- és hólyagproblémáknál, enyhítik a menstruációs fájdalmakat.

A kutatás legújabb állása szerint (főként a brokkolira érvényesek az eredmények), ha hetente legalább háromszor fogyasztjuk, 50 százalékkal csökkenhet a hólyagrák előfordulása a férfiaknál.

A brokkoliban lévő sok klorofill antimutagén hatású, és hatásos lehet a gyomorrák megelőzésében is. Az összes zöldségféle közül a legerőteljesebb rákellenes hatást a brokkoliban és a zöldbabban találták. A két zöldség jótékony lehet az érlemezés megelőzésében, hatásukra 50 százalékkal csökkenhet az agyembólia kockázata. A szakirodalom szerint jelentősen csökkentheti a prosztatarak kialakulását. Kimutatták azt is, hogy a brokkoli csíranövényekben 20-50-szer nagyobb a rákellenes szulforafam mennyisége, mint a kifejlett növényben, ezért érdemes lenne csíranövényt is fogyasztani.

Ha módunk van rá, lehetőleg többféle zöldséget fogyasszunk, hogy érvényesülhessen azok együttes hatása a betegségek megelőzésében, gyógyításában. A káposztafélékben glukozinolatok, a hagymafélékben szulfidok, a zöld-sárga színűekben karotinoidok vannak, a pirosak flavonoidokat, a paradicsom likopint, a hüvelyesek szaponinokat tartalmaznak - s mivel az említett hatóanyagok mindegyikének szerepe van az egészség megtartásában, segítik, kiegészítik egymás hatását. Aki tehát sok zöldséget eszik, az tovább, jobban és egészségesebben fog élni.



### Szatmár-Beregi Kórház

Székhely: 4900 Fehérgyarmat, Damjanich u. 1.  
Tel.: 44/511-111.511-100 Fax: 44/511-130  
e-mail: [fgyarmat.szbh@virfilter.hu](mailto:fgyarmat.szbh@virfilter.hu)

Telephely: 4800 Vásárosnamény, Ady E. u. 5.  
Tel.: 45/570-770 Fax: 45/570-762  
e-mail: [vnameny.szbh@virfilter.hu](mailto:vnameny.szbh@virfilter.hu)

Kiadja: a Szatmár-Beregi Kórház vezetése

Szerkesztő: Kósa Árpád

Nyomda: Color Pack Rt. Nyh.

Felelős vezető: Zsukk László elnök-igazgató



**Nyugdíjas-találkozó  
Fehérgyarmaton  
és Vásárosnaményban**