



IMPULZUS

A SZATMÁR-BEREGI KÓRHÁZ LAPJA

2004. *Augusztus*



Az Anyatej Napja

Augusztus 1.

cikkünk a 2. oldalon található

A tartalomból:

Semmelweis-nap

Az év kollektívája

Jutalmazott munkatársaink

Ez történt júliusban

Egészségmegőrzés napjainkban

Az anyatej világnapja

1993 óta augusztus elseje az Anyatej Világnapja, hogy ezt kövesse majd az Anyatejes Világhét.

Magyarországon a tavaly született csecsemők közül minden másodikat legalább négy hónapos koráig szoptatta az édesanyja. Ez nemzetközi összehasonlításban jó aránynak számít, de korántsem ideális mondja a Magyar Védőnők Egyesületének elnöke. Csordás Ágnes szerint az utóbbi évtizedben sikerült némi szemléletváltozást elérni, de az anyatejes táplálás jelentőségét még mindig nagyon fontos tudatosítani a nőkben.

Az eredmény köszönhető annak, hogy 1993-ban a WHO az évet a Szoptatás világevénévé tette és olyan kampányt indított, hogy támogassuk az anyatejes táplálást, a szoptatást. Tíz évvel ezelőtt Magyarországon azt mondhattuk, hogy 34 éves korig szoptattak az édesanyák, majd az utóbbi évtizedben ugrásszerűen megnőtt a szoptatás aránya, vagyis a kisbabák nagyobb százalékban kapnak kizárólag

anyatejet. A szoptatás a szakemberek szerint a gyermek és az anya egész életére kihat, lelki kapcsolatot és biológiai védelmet jelent.

Nem véletlenül nevezik az anyatejet a nulladik védőoltásnak, hiszen nemcsak táplálék, hanem olyan védőelemek is vannak benne, amelyek a különböző fertőzések ellen védelmet nyújtanak. Arról nem is szólva, az édesanyának is fontos, hiszen bebizonyosodott, hogy akik szoptattak és hosszan szoptatták gyermekeiket, azoknak a nőknek a körében például kevesebb a mellrák kialakulása.

A szülőanyák 98 százaléka alkalmas a szoptatásra. Ha azonnal és szakszerűen próbálják a babát szülés után szopásra ösztönözni, általában sikerrel járnak. Ha végképp nincs teje az édesanyának, a védőnők segítségét kérheti. Az Országos Egészségügyi Pénztár támogatásával ugyanis térítésmentesen lehet anyatejhez jutni. Erre a célra tavaly több 200 millió forintot különített el az OEP.

Idén is részt vesz kórházunk a milotai Diófesztiválon, ahol a tavalyihoz hasonlóan a sürgősségi betegellátás mellett vérnyomás-, és vércukorszint mérést, diétás szaktanácsadást végzünk.

Bízunk abban, hogy a rendezvény ideje alatt olyanok is

igénybe veszik szolgáltatásainkat, akik egyébként nehezen szánják rá magukat, hogy kórházi körülmények között vizsgálattassák ki magukat.

Szeretettel várunk mindenkit a kórház sátrában!

A szülészeti-nőgyógyászati osztály 2003. évi értékelése

A szülészeti-nőgyógyászati osztály elmúlt évi eredményeit dr. Szőke József osztályvezető főorvos segítségével elemeztük az Impulzus olvasói számára.

A szülés körüli halálozás (perinatális mortalitás) mértéke a Szatmár-Beregi Kórházban 2003-ban jóval az országos átlag alatt volt (5,8 ezrelék). Az ország más kórházaihoz hasonlítva, egyedül a Hajdú-Bihar Megyei Kórház tudhat magának jobb eredményeket.

A császármetszés gyakoriságát tekintve intézményünk ugyancsak jobb mutatókkal rendelkezik, mint az országos átlag. Alig több, mint minden tizedik nő esetében vagyunk

kénytelenek ilyen beavatkozást végezni.

A cytológiai vizsgálatok száma is csaknem megduplázódott 2003-ban, ami annak köszönhető, hogy nagy számban sikerült bevonni olyanokat is a vizsgáltak körébe, akik egyébként nem keresnék fel intézményünket. Ennek köszönhetően sok olyan beteget sikerült kiszűrniük, akik egyébként menthetetlenek lettek volna.

Összességében elmondható, hogy a rekonstrukció által a feltételeink nagyban javultak, ám továbbra is komoly problémát jelent a szakemberhiány.

Augusztus 24.	Fehérgyarmat: Volán, AVISZ, Polgármesteri Hivatal
Augusztus 25.	Császló
Szeptember 1.	Fehérgyarmat
Szeptember 7.	Fehérgyarmat
Szeptember 8.	Túrlicse
Szeptember 15.	Gacsály
Szeptember 22.	Rozsály

VÉRADÁS MENETRENDJE



„Segíts, hogy mi is segíthessünk!”

Semmelweis-nap a Szatmár-Beregi Kórházban

A hagyományoknak megfelelően július elsején emlékeztek Semmelweis Ignácra a Szatmár-Beregi Kórházban. Idén a vásárosnaményi telephelyen került sor a központi ünnepségre, ahol a Lónyay Menyhért Szakközép- és Szakképző Iskola növendékeinek műsora után dr. Vadász Mária főigazgató, dr. Kiss Gábor, a Megyei Közgyűlés alelnöke, és dr. Szőke József osztályvezető főorvos tartott ünnepi beszédet.

Az ünnepségen idén is odaítélték az

arany pecsétgyűrűt, a négy darab aranyozott ezüst emlékplakettet, illetve húszan részesültek főigazgatói dicséretben. Átadásra került az „Év kollektívája” elismerő oklevél is.

Az ünnepség protokolláris részét követően a résztvevők a tivadari udúlóba látogattak, ahol a finom falatok mellett kellemes muzsika kíséretében szórakozhattak, beszélgethettek a jelenlévők.

Idén rendhagyó módon az esemény egyben a nyugdíjastalálkozóknak is helyt ad-

ott, ahol az intézmény volt munkatársai és a jelen dolgozói találkozhattak egymással.



ELISMERÉSBEN RÉSZESÜLTEK

Arany pecsétgyűrű:

Dr. Bráth Endre

főorvos

Szülészeti-Nőgyógyászati Osztály

Aranyozott ezüst emlékplakett:

Csurka Lászlóné

Dr. Havacs Ildikó

Szűcs Attila

Dr. Tóth Sándor

ápolónő
osztályvezető főorvos
igazgató-helyettes
vezető főorvos

I. Belgyógyászati Osztály
Fül-orr-gégészeti Osztály
Műszaki Igazgatás
Tüdőgondozó

Év kollektívája: Laboratórium Fehérgyarmat

Főigazgatói dicséret:

Dr. Kriczki Mária

Dr. Lengyel Anna

Dr. Sóki Enikő

Dr. Szőke József

Dr. Tóth László

Erdős László

Garda Zoltán

Hibály József

Kállai József

Kisgyörgy Tünde

Kiss Ferencné

Kónya Istvánné

Meggyesi István

Mozga Bertalanné

Nagy Ferenc

Rivnyák József

Tölgyes Mihályné

Végh Andrásné

Vincze Sándor

Zilaji Sándor

főorvos
főorvos
adjunktus
osztályvezető főorvos
főorvos
kazankezelő
parkfenntartó
főmunkatárs
műtősség
adminisztrátor
titkárságvezető
takarítónő
konyhai kisegítő
ápolónő
osztályvezető
osztályvezető
szakápoló
szakasszisztens
boncmester
kisegítő

AITO
Szemészeti szakrendelő
II. Belgyógyászati Osztály
Szülészeti-Nőgyógyászati Osztály
Fül-orr-gégészeti Osztály
Műszaki Igazgatás
Ellátási Osztály
Műszaki Igazgatás
Sebészeti Osztály
Fül-orr-gégészeti Osztály
Központi Igazgatás
Központi takarítás
Élelmezés
II. Belgyógyászati Osztály
Anyaggazdálkodási Osztály
Informatikai Osztály
SBO II.
I. Belgyógyászati Osztály
Patológia
Kiszolgáló Egység



A Magyar Ápolási Egyesület helyi szervezete ebben az évben is kitüntette Semmelweis-nap alkalmából azon egyesületi tagjait, akik felelősségteljes, példamutató munkájukkal jelentősen hozzájárultak a Szatmár-Beregi Kórház munkájához és hírnevéhez.

Jutalmat kaptak:

Bíró Lászlóné, szülésznő • Bíróné Mike Zsuzsanna, ápolónő • Bodnár Antalné, asszisztens • Gacsályi Lászlóné, ápolónő • Gerő Zoltánné, vezető asszisztens • Hadadiné Brilla Judit, ápolónő • Hibály Józsefné, asszisztens • Kiss Zol-

tánné, ápolónő • Mártonné Botos Edit, asszisztens • Pénzesné Takács Ildikó, ápolónő • Sebestyén Lászlóné, ápolónő • Siti Károlyné, ápolónő • Szekeres Istvánné, ápolónő • Varga Szilárdné, ápolónő

Az ápolók nemzetközi napja alkalmából 2004. május 12-én megyei ünnepséget szervezett a Jósa András Kórház vezetése és az Ápolási Egyesület helyi szervezetének vezetősége. Kórházunk két munkatársa dicséret oklevélben részesült. A Semmelweis-nap alkalmából mi is megragadtuk az alkalmat, és gratuláltunk Károlyi Kálmánné ápolási igazgató-helyettesnőnek és Fórizs Sán-

dornénak a Sebészeti Osztály főnővérének.

Kórházunkban végzett eddigi munkája elismeréseként 3 dolgozót magasabb munkaköri beosztással tüntettünk ki. Dr. Kenderes Judit és dr. Mitró János adjunktusi kinevezést kapott, Rivnyák József finanszírozási és controlling vezetővé lépett elő.

40 évi hűséges munka után köszöntünk el nyugdíjba vonulása alkalmából Bráth Endrénétől a vásárosnaményi szemészeti szakrendelő asszisztensétől.

Az „Év kollektívája” a laboratórium munkatársai

Idén a Semmelweis-nap keretében tüntették ki az év kollektíváját. A megtisztelő címet a Fehérgyarmati Telephely laboratóriumának munkatársai érdemelték ki. Ahogy írásunkból is kiderül, nagy volt az öröm a kollektíván belül.

Kovács Pálné: nagyon örülünk annak, hogy a kórház vezetésének elismerését mi kaptuk az idén. Számunkra azért volt különösen meglepő és örömdetes a döntés, mivel a korábbi vezetőségek idején inkább természetesnek tartották a mi munkánkat, soha nem kerültünk úgymond rivaldafénybe. Éppen ezért az itt dolgozók kicsit bele is törődtek abba, hogy a mindennapi robotra, amit végeznek, már soha senki nem figyel fel. Úgy volt elfogadva, hogy mi csupán kiszolgálói vagyunk az osztályok, a szakrendelők, illetve a körzet háziorvosainak a munkájában. Azt mondanom sem kell, hogy mindezek ellenére mi eddig is szívesen, lelkiismeretesen végeztük a feladatunkat, és annál nagyobb inspirációt el sem tudok képzelni, mint

a vezetőség mostani elismerése. Úgy gondolom, hogy ez hatalmas lökést jelent a további munkánkban. Számomra még ma is szinte hihetetlen, hogy mi kaptuk az „Év kollektívája” címet.

Impulzus: Hányan dolgoznak a laborban?

Kovács Pálné: Mindenkit beleszámolva tízen. Bódi Márta, Csáthy Lajosné, Kiss Jánosné, Kiss Sándorné, Kokasné Kiss Zita, Turi Mihályné, és Turi Tibor asszisztensek, Salagvárdi Livia analitikus, Végh Béláné és jómagam. Ez a mi kis stábunk.

Impulzus: Ön szerint mi lehet az oka annak, hogy idén önök kapták az elismerést?

Kovács Pálné: Szerintem sokat számított, hogy egy új rendszer bevezetésekor - legyen szó laborprogramról, vagy automatákról - zökkenőmentes volt az átállásunk, a beteg semmit nem vett észre abból, hogy egy számunkra is új rendszerben dolgozunk. Azt gondolom, hogy ezek az újítások, illetve az azokra történő átállás lehetett az oka az elismerésünknek.

Impulzus: A kollektíván belül mennyire téma a kitüntetés?

Kovács Pálné: Mióta megtudtuk, hogy mi kapjuk a kitüntetést, azóta azt tervezgetjük, hogy mire használjuk fel a jutalmat. Már több variáció is felmerült, hamarosan döntünk arról, hogy mit is kezdünk vele.

Impulzus: Kellemes probléma.

Kovács Pálné: Abból is látszik, hogy kreatív a mi kis kollektívánk, hogy nap mint nap újabb ötletekkel állnak elő.

Impulzus: Apropó kollektíva. Milyen a közösségi szellem?

Kovács Pálné: Ez egy nagyon összehozott kollektíva. A többség 25-30 éve dolgozik a laboratóriumban. A munka minden rezdülését tudják, nemigen adódhat ma már olyan váratlan szituáció, amelyre ne lennének képesek azonnal reagálni.

Számunkra nagy változást jelent, hogy az utóbbi 5-6 évben a munkánk folyamatosan automatizálódott, kiváltva ezzel a korábbi évek manuális folyamatait. Ezzel gyorsabb, pontosabb és biztonságosabb lett a laboratórium munkája. Mindez persze azt is jelenti, hogy ezeknek a gépeknek a felügyelete, kiszolgálása egyre magasabb szintű szakmai hozzáértést kíván. Mindezek a reformok, újítások a betegek minél jobb ellátását szolgálják.



Dr. Bráth Endre kapta az arany pecsétgyűrűt

A Semmelweis-napon idén is odaítélték az arany pecsétgyűrűt. Az elismerést dr. Bráth Endre szülésznőgyógyász főorvos kapta.

A kitüntetett 41 éve végzett a Debreceni Orvostudományi Egyetemen. 1963-ban a megnyíló fehérgyarmati kórház szülészetén kezdte munkáját, majd ezt követően szakvizsgázott. A két kórház egyesítését követően a Szatmár-Beregi Kórházban dolgozott. Habár 1999-ben nyugdíjas lett, munkáját nem hagyta abba. 2004. július 1-től végleg búcsút mondott a kórháznak. Sok-sok világra segített gyermek, gyógyult beteg, a munkatársak, a kórház vezetői köszönték meg munkáját. Kedves, közvetlen modora miatt betegei, munkatársai egyaránt szerették. Nem volt rivaldafényben, csupán dolgozott és szolgált.



Gratulálunk, és jó egészséget kívánunk Főorvos úrnak!

Aranyozott ezüst emléklakett kitüntetést kaptak

A következő összeállításunkban azokról a munkatársainkról készítettünk egy-egy rövid beszélgetést, akik aranyozott ezüst emléklakettet vehettek át a kórház főigazgatójától. Íme.

Dr. Havacs Ildikó osztályvezető főorvos: Nem számítottam arra, hogy ilyen kitüntetést kapok. Nagy becsben tartom. Nem csupán én, hanem a családom és a baráti köröm is nagyra tartotta az elismerést. Úgy gondolom, hogy igenis értékelik azt a munkát, amit nap mint nap a kórházban végzek. Nagyon köszönöm a kórház vezetésének az elismerést.



Dr. Tóth Sándor vezető főorvos: A kórházban 1985-től dolgozok, és 2000 januárjától, mint vezető főorvos vagyok státuszban.

Mint köztudott a térség a pulmonológiai betegségek terén a megyén belül is hátrányos helyzetben van, aminek szociológiai háttere van, továbbá a határmenti területekről beáramló fertőzések is rontják a helyzetet. A magam részéről csupán végzem a betegek ellátását, az hogy rám esett a kitüntetéskor a választás meglepett, nem is számítottam rá különösebben, mivel úgy érzem, hogy semmi kiemelkedőt nem teszek. Végzem a munkámat. Természetesen megköszönöm azoknak, akik úgy látták, hogy az amit én csinálok ilyen módon értékelendő. Kívánom, hogy másokat is így értékeljenek, mert mások is ugyanilyen odaadással végzik a dolgukat a kórházban.



Csurka Lászlóné ápolónő: 1967-ben kerültem az akkor még fehérgyarmati kórház belgyógyászati osztályára, mint ápolónő. Azóta mind az intézményben, mind a kollektívában rengeteg változás történt. Az akkori munkatársaim közül már csupán hárman dolgoznak az osztályon.

Az elismerésre egyáltalán nem számítottam, az pedig természetesen nagyon jól esett, hogy elismerik a munkámat. Az elmúlt 37 esztendő alatt igyekeztem a lehetőségek szerint maximálisan elvégezni a rám bízott feladatokat. Ápolónőként természetesen nem hiányozhatott soha belőlem a lelkiismeretesség és az empátia. Talán ez indokolta, hogy megkaptam az emléklakettet.



Szűcs Attila műszaki igazgatóhelyettes: A Semmelweis-nap környékén ünnepeltem a kórházban való munkábaállásom 10-ik évfordulóját. Megmondom őszintén, hogy nem számítottam erre a kitüntetésre. Úgy érzem, hogy a kórházban sok olyan ember van aki magas színvonalon végzi a munkáját és érdemes erre az elismerésre. Mindenesetre a kollegáknak jól sikerült titkolniuk az elismerést előlem, ugyanis csak akkor kezdtem sejteni, hogy valami készül, amikor egy olyan névre szóló meghívót kaptam, amit mások nem.

Hogy miért kaphattam? Úgy érzem, hogy elég sokat tettem a kórházért a beruházások során. Jelenleg is sok projekt készül, amelyeknek tevékeny részese vagyok, úgy mint a balneoterápia, vagy régebben az Ápolási Osztály kialakítása. Mindemellett igyekszem a munkatársaimmal jó kapcsolatot kialakítani, fenntartani. Ezen kívül tevékenyen részt veszek a javítási, szerelési munkákban, ugyanis azt az elvet vallom, hogy nem a drága szakszervezeteket kell minden esetben kihívni, hiszen sok esetben magunk is orvosolni tudunk egy-egy problémát.



Azt mindenképpen el szeretném mondani, hogy nagyon örülök, hogy ezzel is elismerték az itt végzett munkámat. Köszönöm.

Ez történt júliusban...

Máshol a szabadságot, a nyaralások időszeke a július. A Szatmár-Beregi Kórház vezetősége azonban folyamatos és megfeszített munkával töltötte a legmelegebb hónapot. A részletekről dr. Vadász Mária főigazgató, illetve Tukacsné Elek Éva műszaki igazgató számol be.



Dr. Vadász Mária: Július a Vásárosnaményban megrendezett Semmelweis-nappal kezdődött, ahol dr. Kiss Gábor, a Megyei Közgyűlés alelnöke mondott ünnepi köszöntőt. Ezt követően a hagyományoknak megfelelően Tivadaron folytatódott az ünnepség, ahol igen kellemes délutánt töltött együtt a kollektíva - az idén először a nyugdíjasokkal közösen.

A vezetés számára különösen örömteli, hogy az egészségügyet érintő megszorítások ellenére úgy alakult kórházunk gazdasági helyzete az első félévben, hogy nem csupán a kitüntetettek, hanem minden munkatársunk számára sikerült jutalmat átadnunk. Átlagosan a havi fizetés 25 százalékát kapták meg a dolgozók, amíg a kiemelkedő teljesítményt nyújtó osztályok munkatársai félhavi fizetésüknek megfelelő jutalomban részesültek. Ez az elismerés mintegy

száz dolgozónkat érintette. Ezen felül 30 munkatársunk érdemelt ki plusz jutalmat.

Ez a hónap ahogy a júniusi is az volt a megalapozás időszeke. Mindent elkövet az intézmény vezetése, hogy sikeres pályázatokat tudjunk benyújtani különböző alapokhoz azért, hogy forrásokat teremthessünk fejlesztési elképzeléseinkhez. Benyújtottuk azt az informatikai pályázatot, amely regionális információtechnológiai fejlesztést céloz meg, és 1 milliárd forintot meghaladó forrást biztosít majd az Észak-Alföldi Régió pályázó kórházai számára. Júliusban

további két pályázatot írtunk.

Tukacsné Elek Éva: Ezek közül időrendben az első a magyar-ukrán határmenti projekt, amely határmenti szakmai régiós együttműködés, továbbképzés céljából ez a határon túli ukrainai társkórházak bevonásával valósul meg. A Nagyszőlősi és a Beregszászi Járási Kórház a két partnerintézmény. Az együttműködési megállapodások aláírására ezen a két helyszínen került sor. Ez a projekt 8 hónapos intervallumot felölelő együttműködés, melynek első részében orvosok és szakdolgozók tapasztalatszerését, illetve továbbképzését valósítjuk meg. A továbbképzési sorozat lezárásaként az immár hagyomány-

nyá váló Határmenti Egészségügyi Dolgozók Találkozóját rendezzük meg októberben.

Dr. Vadász Mária: Fontos, hogy amennyiben sikerül ezt a pályázati forrást elnyernünk, abban az esetben már hivatalosan és támogatottan tudjuk folytatni azt a partneri tevékenységet, amit eddig szakmai és baráti együttműködések mentén történt. A határokon átnyúló kapcsolatoknak az az elsődleges célja, hogy ne legyen olyan nagy különbség az ellátások között a határ két oldalán, hiszen kölcsönösen egyre többen utaznak a szomszédos országba. A kapcsolatok erősítése ezért a magyar betegek szempontjából is nagy jelentőséggel bír. A projekt eredményeként csökken az ellátásbeli különbség, illetve az egyeztetett szakmai elvek, illetve módszerek alapján folyik majd az ellátás a határ mindkét oldalán.

Második pályázatunk az úgynevezett HEFOP 4.3-as II. komponensű pályázat, amely a régió infrastruktúrájának fejlesztését célozza meg, és a munkaerőpiaci helyzetet kívánja javítani. A pályázatot egészségügyi intézmények számára írták ki, amelynek nagyon kedvező momentum, hogy beruházásra lehet elnyerni forrásokat, azaz épületfelúj-



ítások, rekonstrukciók, gép-műszer-beszerzések képezik a projekt tárgyát, amellyel olyan célt kell elérni, amely a munkaerőpiaci helyzetet javítja.

Tukacsné Elek Éva: Célunk az eddig nem rekonstruált Fertőző Osztály felújításával egy 80 ágyas Rehabilitációs Központ kialakítása. A Központon belül 40 mozgásszervi, 20 stroke, és 20 kardiológiai korai rehabilitációra váró beteg kerülhet elhelyezésre. A projektben szerepel az épület összekötése egy nyaktaggal a főépület alagsorához, ahol a balneoterápia (gyógyfürdő) kerül kialakításra.

Dr. Vadász Mária: Ez a Rehabilitációs Osztály a gyógyvizes kezelésre alapozottan kerülne kialakításra, amely térségi központi szerepet töltené be, és elsősorban a korai rehabilitációt célozza meg infarktuson, agyvérzésen átesett, továbbá keringési betegségek miatt bénultak, mozgásszervi betegségekben szenvedő betegek esetében. Elképzelésünk szakmailag megalapozott és reális, tekintettel arra, hogy térségünkben nincs gyógyvízre alapozott kezelési lehetőség Nyíregyházára pedig csak esetlegesen sikerül bekerülniük a felvevőterületünkön élő betegeknek az ország más részei pedig a legtöbbször még inkább elérhetetlenek. Elsődleges célunk, hogy az emberek minél előbb kapják vissza egészségüket, és javuljon a térség munkaerőpiaci helyzete is ezáltal.



Ezen túlmenően a beruházás pozitív hatással lehet a város gyógyfürdő fejlesztési terveire, gyógyturizmusra is, ami a kis- és középvállalkozások fejlődését is maga után vonhatja.

Pályázatunk a Nemzeti Fejlesztési Tervhez kapcsolódóan az Európai Strukturális Alapokból támogatott forrásokra került benyújtásra. A beruházás terveink szerint 850 millió forintba kerülne, melyből 93,62 százalék nyerhető el, így kórházunknak 56 millió forinttal kellene hozzájárulnia a költségekhez. A pályázat még idén elbírálásra kerül. Európai Unió pályázatról van szó, amelynek elkészítése kiemelt nehézségű, de kórházunk vezetése a pályázati magassága miatt önállóan vállalta fel annak elkészítését. A projektmenedzser, annak munkatársai, a teljes vezetés, és az adminisztratív személyzet is kiemelkedő munkát végzett. Úgy érzem, hogy a pályázatunk sikere rajtunk nem fog múlni.

Természetesen a pályázatkészítésen kívül számos más fontos esemény is történt. Lezárult a betegirányító rendszer felépítése, melynek üzembehelyezése folyik.

Jó ütemben halad a balneoterápiás beruházás, jelenleg a burkolási munkák folynak, és elkészült a medencetér is.

Vásárosnaményban megkezdődött a kábel tv hálózatának kiépítése.

Tukacsné Elek Éva: A július hónap nem várt, jelentős kiadással járó üzemzavart is hozott a vásárosnaményi telephelyen, ahol az úgynevezett kétoldalas átadó rendszerű lift frekvenciavezérlését másodlagos villámcsapás érte. A baleset azért okozott jelentős fennakadást, mivel a javításhoz szükséges fődarab Magyarországon nem volt beszerezhető. A külföldről történő beszerzés több hetet vett igénybe. A csere 1 millió 700 ezer forintba került. Bízunk abban, hogy a biztosító révén a kár megtérül.

Még a júliushoz tartozik, hogy a Környezetirányítási Rendszer kiépítéséhez Fehérgyarmaton a kommunális tároló hely megfelelő és esztétikus kialakítása valósult meg, ezen kívül elkészült a veszélyes hulladék tároló egyik helységének klimatizálása, amely többszáz ezer forintos beruházás volt. A fejlesztés mind Fehérgyarmaton, mind Vásárosnaményban megvalósult.

Dr. Vadász Mária: Végezetül ami a legfontosabb, hogy a nyári szabadságolások miatt sem keletkezett fennakadás az intézményi ellátásban, pedig a nyári hónapokban megsokottnál több beteg tisztelt meg bennünket a bizalmával.



Az egészségmegőrzés alapelvei és szerepük a daganatos betegségek megelőzésében

A daganatos betegségek előkelő helyet foglalnak el a megbetegedési, és a halálozási statisztikákban. A szív és érrendszeri elváltozásokat követve a 2. helyen állnak.

A WHO egységes adatfelvétele alapján a 100000 lakosra jutó rákhalálzás tekintetében vezető helyen állunk az egész világon. Az elmúlt 25 évben, nemzetközi viszonylatban az 1. helyre kerültünk.

Megyénkben évente mintegy 1600 új daganatos betegség kerül felfedezésre. Jelenleg a betegek kevesebb, mint 45%-a keresi fel idejében az orvost, mintegy 25%-a gyógyíthatatlan állapotban kerül vizsgálatra. Az 1. ábra szemlélteti Szabolcs-Szatmár-Bereg megye rákhalálzási trendjét mindkét nem esetében 100000 lakosra vonatkoztatva.

Elsőként nézzük meg hogyan is állunk a legfontosabb daganatos halálokok előfordulását illetően!

A legnagyobb százalékban a tüdődaganat, az emlőrák, a vastagbél-, végbél-, a gyomor daganatos elváltozásai, az ajak-, szájüreg rosszindulatú megbetegedései, a női nemi szervek daganatai, a hasnyálmirigy rosszindulatú elváltozásai, a vese-, a húgyhólyag-, a prosztatata daganatok és a bőrrákok fordulnak elő. / Forrás: Nemzeti Rákregiszter /

A 2. és 3. ábrákon láthatók megyénkben a férfiak és a nők körében leginkább előforduló daganatfajták.

A statisztikai adatok elemzésekor megfigyelhető, hogy a jól vizsgálható

szervek rosszindulatú megbetegedései miatt hal meg a legtöbb ember.

Fontos tudnunk viszont, hogy az idejében felfedezésre kerülő megbetegedések jó részét meg lehet gyógyítani.

A daganatellenes küzdelem fő feladatai:

1. Megelőzés
2. A daganatok korai, gyógyítható stádiumban való felismerése
3. A terápia tökéletesítése.

A megelőzésben nagy szerepet tulajdonítunk a szűrővizsgálatoknak és az egészséges életmódnak.

A tudomány fejlődésével a szűrési módszerek megbízhatóbbakká váltak, és a szervezettség megteremtésével a lakossági szűrőprogramok jó eredményekhez vezetnek.

Az Egészségügyi Világszervezet állásfoglalása alapján az egészségi állapotot befolyásoló tényezők között az életmódnak 43%-ban van jelentősége.

A klasszikus egészség fogalom napjainkra kibővült annak dinamikus felfogásával, miszerint a jövőbeni fizikai, lelki és szociális jólét iránti igény kielégítéséhez az egyén aktív közreműködése is szükséges.

Az egészséges életmód alkotói:

- korszerű táplálkozás
- rendszeres testmozgás
- pozitív gondolkodás.

Mindenki által ismert az egészségmegőrzés kilenc alapszabálya:

1. Mérsékelni kell a zsiradékok fogyasztását, kerülni kell a

túlsúlyt!

2. Növelni kell a rostételek fogyasztását, mindennap együnk teljes kiőrlésű gabonamagvakat! (zab, árpa, köles, gersli stb.) Az ideális rostfogyasztás felnőtteknek napi: 50 gramm.
 3. Csökkenteni kell a sós és füstölt ételek gyakoriságát étrendünkben! (szalonna, sonka, kolbász)
 4. Túl melegen nem ajánlatos semmilyen ételféleség fogyasztása, soha nem szabad megégetni a táplálékot! (túlsütött húsok, sült szalonna stb.)
 5. Gondoskodjunk arról, hogy meglegyen a napi vitaminbevitel!
 6. Ajánlatos sok gyümölcs, zöldség fogyasztása- főleg nyersen. Így megmaradnak a vitaminok, ásványi anyagok, nyomelemek, hiszen ezek segítségével tudja a szervezet regenerálni önmagát.
 7. Lehetőleg ne napozzunk tűző napon, kerülni kell a túlzott ultraviola sugárzást!
 8. Mérsékelni kell az alkoholfogyasztást!
 9. A dohányzást lehetőleg abba kell hagyni!
- Látható, hogy a fentebb megfogalmazott gondolatok nem tiltást fejeznek ki, ugyanis az egészséges életmód lényege az, hogy bármilyen dolognak a hiánya, vagy túlzásba vitele betegségkókozó hatású.

A korszerű táplálkozási gyakorlat megvalósításában segít az 1. táblázatban összefoglalt Dr. Oláh Andor- féle reformtáplálkozás elve és gyakorlata:

Mi helyett?	Mit?
<i>hús (fehérje)</i>	<i>aludttej, joghurt, kefir, sovány túró, szója pehely (-granulátum), hüvelyesek, Graham-liszt (barna liszt), köles, olajos magvak (dió, mogyoró, tókmag), burgonya</i>
<i>cukor, édesipari és cukrászati termékek, cukros údítók</i>	<i>természetes szénhidrátok (pl. gyümölcsök), kisebb mennyiségben méz</i>
<i>zsírok (disznó-, libazsír, vaj, tejföl, tejszín, szalonna, tepertő)</i>	<i>növényolajok, (lehetőleg hidegen sajtolt tókmag-, napraforgó-, szója-, kukoricaolaj)</i>
<i>fehér kenyér, fehér lisztből készült péksütemények, tészták, cukrászati készítmények</i>	<i>korpás, teljes kiőrlésű lisztből készült kenyerek: barna kenyér, Graham - buci, Graham kenyér stb.</i>
<i>ecet</i>	<i>citrom vagy almaecet, természetes savanyítás, kovászolás (savanyú káposzta, uborka, stb.)</i>
<i>erős fűszerek (csípős paprika, bors, curry, mustár)</i>	<i>gyógynövényfűszerek: kakukkfű, borsikafű, borsmenta, kömény, ánizs, fokhagyma, vöröshagyma, stb.</i>
<i>szinte teljesen főtt és sült ételekből álló étrend</i>	<i>50-80%-ban nyers, friss növényi ételek, zöldségfélék, gyümölcsök, müzli, élő táplálékok és táplálék kiegészítők</i>
<i>cukrot és konzerváló anyagokat tartalmazó gyümölcs és zöldséglevelek</i>	<i>otthon készített, turmixolt, friss cukornékülü levek, vagy helyettük minél több bő levű friss zöldség, gyümölcs</i>
<i>csapvíz, szódavíz</i>	<i>forrásvíz, gyógyvizek, ásványvizek</i>
<i>kínai vagy más fekete tea, kóla, fekete kávé, alkoholos italok</i>	<i>gyógyteák (felváltva hársfa-, borsmenta-, fodormenta-, kamilla-, kakukkfűtea), propolisz, virággpor, ginseng tea, zöldtea, malátakávé</i>

Az egészségmegőrzésben nagy szerep jut az immunrendszernek, amely szervezetünk egyik legbonyolultabban működő része. Ennek állapotát jelentősen

befolyásolja a szervezet védelmét és méregtelenítését szolgáló antioxidánsok és szabadgyökök egyensúlya, amelynek felborulása számos betegség kialakulását

válthatja ki, ugyanakkor az egyensúly gyors helyreállítása az egészség visszanyerésének, megőrzésének fontos feltétele.

Az antioxidánsok jótékony hatásai a szervezetben:

- semlegesítik a szabadgyököket
- gátolják az öregedést
- védelmet nyújtanak a stressz ellen
- segítik az ásványi anyagok anyagcseréjét és felszívódását
- javítják az immunrendszer működését
- növelik az interferon termelését, méregtelenítik a szervezetet
- javítják a regenerációs folyamatokat
- megelőzik a szív és érrendszeri panaszokat, és az érrelmeszesedést
- értágító, vízhajtó, alvadás gátló hatásúak
- rák megelőző hatásúak
- hatásosak a szem, a bőr, a haj és a fogbetegségek megelőzésében, gyógyításában
- enyhítik a változókori panaszokat
- energiafokozók, aktivitásnövelők
- a szervezetben egymás hatását fokozzák, pl.: béta karotin + E-vitamin + C-vitamin + szelén
- javítják a szexuális teljesítőképességet.
- A legfontosabb bevihető külső antioxidánsokat a 2. táblázat tartalmazza:
- Hatóanyagok Természetes források készítmények
- Makroelemek: kalcium, magnézium
- Mikroelemek: cink, szelén, réz, molibdén, mangán, jód, csipkebogyó

A legfontosabb bevihető külső antioxidánsokat a 2. táblázat tartalmazza:

Hatóanyagok	Természetes források készítmények
<i>Makroelemek: kalcium, magnézium</i>	<i>Csipkebogyó</i>
<i>Mikroelemek: cink, szelén, réz, molibdén, mangán, jód</i>	<i>fokhagyma, hagyma, zöldárpa, bab, búzacsíra, cékla, lucerna</i>
<i>Vitaminok: A-vitamin</i>	<i>sárgarépa, sütőtök</i>
<i>B-vitamin</i>	<i>zöldárpa, csirák, csíraolajok, halolaj</i>
<i>C-vitamin</i>	<i>Csipkebogyó</i>
<i>B-vitamin</i>	<i>tengeri halak, tojás, burgonya, banán</i>
<i>P-vitamin</i>	<i>Csipkebogyó</i>
<i>Karotin, karotinoidek</i>	<i>csipkebogyó, sárgarépa, sütőtök, cékla</i>
<i>Flavonoidok</i>	<i>zöldtea, cékla, zeller, bodza, kurkuma</i>
<i>Polifenolok</i>	<i>zöldtea, fokhagyma, póréhagyma</i>
<i>Omega-3 zsírsavak</i>	<i>halolajok, kendermag, lenmag</i>
<i>Q10 koenzim</i>	<i>A fiatal szervezet állítja elő. 35-40 éves kor után pótlásra szorul. Q10 tableta, kapszula</i>

Köszönőkönyv

Létezik egy könyv kórházunk titkárságán, amelybe azok a betegek írják meg véleményüket, akik valamifajta mély benyomást szereztek intézményünkéről ittartózkodásuk idején. Az alábbiakban három beteg véleményét tolmácsoljuk.

Tisztelt Szatmár-Beregi Kórház Igazgatósága!

A magam és két betegtársam nevében köszönetünket és hálánkat fejezzük ki a 'Belgyógyászati Osztály Krónikus részlegének' összes dolgozójának.

Hála Istennek mi nem voltunk ágyhoz kötött betegek, de azokat akiket, nap mint nap mosdatni kell, és tisztába tenni az ápoló személyzet részéről olyan gondoskodást és kedves emberi szavakat hallottunk, amely arra készítetett bennünket, hogy feltétlenül tudatnunk kell a T. Címmel.

Sok kórházban fektüdtünk már, de ilyen ápoló személyzettel még nem találkoztunk. A kötelező ápolás mellett olyan meleg emberi szavakat tanúsítottak, pl.: „Mamikám, hogy aludt, hogy érzi magát” stb. Türelemmel etetnek, és ha valaki rosszul érzi magát, azonnal a segítségére sietnek. Az hogy a betegekre napközben többször is benéznek, az természetes dolog a részükről.

Még annyit szeretnék mondani, hogy sem rokonunk, sem közeli hozzátartozónk a nővérek között nincs, hiszen mi első alkalommal voltunk a kórház betegei. Kérjük, hogy köszönetnyilvánításunkat a kórház részéről is közöljék és állítsák őket példaképül a többieknek.

Kérésünk teljesítését előre is köszönjük.

Bódi Etelka, Csenger Helmecci Józsefné, Rohod Györfi Pálné, Rohod

Magyar Orvos -Teniszbajnokság Fehérgyarmaton

Már évtizedek óta a magyar orvosteniszezők minden évben megrendezik országos bajnokságukat. Ennek helyét az előző év bajnokságának helyszínén, a résztvevők szavazzák meg a rendezésre jelentkező városok közül.

Komoly sportdiplomáciai sikernek számított, hogy 2003. évben Szegeden a bajnokság résztvevői Debrecen, Szeged, Hévíz és Tiszaújvárossal szemben Fehérgyarmatnak adták a bajnok rendezésének jogát.

Szinte minden orvosszakma folyóiratában meghirdettük versenyünket, meghívtuk teniszezni szerető kollégáinkat.

Versenyünket a kórházunk melletti hat tenispályán tartottuk június 25-27-én.

Több kategóriában, 15 versenyszámban folyt a versengés.

A fiatalok 40-45 éves korig, mint női, mint férfi egyéni és női illetve férfi párosban küzdöttek meg egymással. Ezt követően 5-10 éves korcsoportokban, azonos korú női és férfi teniszezők versengtek. Mintegy 60 versenyző és 30 hozzátartozó tisztelt meg bennünket részvételével.

Hazai versenyzőink eredményeiről:

Dr. Tóth László gégeész főorvos Dr. Spenyik Vladimir Szabolcsi háziorvos páros 45 éves korosztályban az első helyen végzett.

A férfi egyéni 65 korcsoportban második lett Dr. Kovács Viktor sebész főorvos.

Harmadik lett a férfi egyéni 45 éves korcsoportban Dr. Tóth László gégeész főorvos.

Ugyancsak harmadik lett a Dr. Kovács Viktor Dr. Soltész János páros 60 éves korcsoportban.

A verseny rendezésében nagy segítséget jelentett Dr. Vadász Mária főigazgató, aki személyesen is részt vett rendezvényünkön, köszöntve a résztvevőket.

A verseny gazdasági, technikai háttérének biztosításában oroszán részt vállalt Dr. Muzsai Jenő, aki a fehérgyarmati Tenisz-klub gazdasági felelőse.

Köszönetet mondunk a kórház élrelmezési dolgozóinak, akik nagyon finomat főztek a versenyzők számára, valamint Tarcza Kata ügyintéző titkárnak és Farkas Tamás rendésznek.

A kórház a vendégek rendelkezésére

bocsátotta a 20 személyes mikrobuszát, mellyel 2 kirándulást bonyolítottunk le, bemutatva a Szatmári vidék látnivalóit.

A városi fürdő vezetője ingyenesen a vendégeink rendelkezésére bocsátotta a strand szolgáltatásait, amelyet számos vendég igénybe vett a mérközések szünetében.

A fehérgyarmati Művelődési Ház Balettiskolájának növendékei nagy sikerű előadást tartottak a megnyitó estéjén.

Udud István Mensáros-díjas versmondó, költő szavalataival örvendeztette meg vendégeinket.

Augusztus 6-8-án került megrendezésre a Szatmár Veterán Teniszverseny Dr. Borbély Antal emlékére.

A viadalon 60 veterán teniszező indult. A jól sikerült rendezvényen nem csupán a sport jelentett élményt, mivel a kórházi busz ezen a rendezvényen is elvitte vendégeinket, hogy megtekintsék Szatmár látnivalóit.

Dr. Kovács Viktor
Sebész főorvos

Egészségügyi előrejelzés



KOS

A következő hetekben valakit nagyon vonzónak találhat a közvetlen környezetéből, s talán eddig még eszébe sem jutott, hogy mennyire tetszik önnök. Egészsége tekintetében előtérbe kerül a talpának a területe, ezért lábát jobban kellene kimélnie, s jó ötlet lehet ebben a hónapban reflexzóna masszázst alkalmaznia. Gyakran fáradékony, ám ennek az elmúlt időszak többletmunkája lehet az oka.



BIKA

Ebben a hónapban nagyon ügyesen lépked előre terve megvalósításának az útján. Mindezt olyan könnyedén teszi, mintha mindig is nagyon ment volna önnök az önérvényesítés folyamata. Holott ha nem feltétlenül szükséges, akkor nem menjen bele olyan magatartási formákba, amelyek erőszakosak, s agresszióra van szükség hozzájuk. Egészsége tekintetében előtérbe kerülhet ebben a hónapban a lábainak a területe, s jól teszi, ha ezt a testrészedet minél jobban megkíméled ebben az időszakban.



OROSZLÁN

A következő hetekben elképesztően sok energiával rendelkezik majd, s minden teendőjét könnyen és gyorsan, szinte fáradtság nélkül tudja elvégezni. Érdekes is kihasználni ezt a sok erőt, hiszen olyan munkáinak érhet most a végére, amelyeket hosszú hónapok, vagy akár évek óta is egyre csak halasztgat. Jó ötlet lehet továbbá, ha komolyan elhatározza, hogy aktív testedzésbe kezd. Ebben a hónapban ügyeljen jobban veséinek a területére, s ebben a kérdésben elengedhetetlen, hogy megfelelő mennyiségű folyadékot fogyasszon, napi szinten.



MÉRLEG

Munka, munka és megint csak munka ez vár önre a következő időben. Hangulata nagyban függ majd attól, hogy mennyire sikerül elvégezni a feladatokat. Nem kell azonban megijednie, a nehéz időszak után bespeperheti az elismeréseket is! Egészsége tekintetében előtérbe kerül a gyomor, s most nagyon nem mindegy, hogy milyen élelmiszereket fogyaszt el, s a mennyiség sem elhanyagolandó tényező.



VÍZONTÓ

Végtelen érzékenység lesz a jellemző lelkére a következő hetekben, amit egy ideig ügyesen titkolhat a környezeted előtt. Leginkább a durvaság, vagy az erősök „borítja ki”, egyszerűen nem tudja elviselni most, ha ilyen módon viselkednek a jelenlétében. Nem óhajt részt venni konfliktussal teli, feszült helyzetekben. A legszívesebben elbújna a világ elől. Egészsége tekintetében elképzelhető, hogy kénytelen lesz felkeresni fogorvosát, azonban a drasztikusabb beavatkozásokat jobb lenne későbbre halasztani.



NYILAS

A következő hetekben gondolati világa, s személyisége is változásokon megy keresztül. Lehet, hogy saját véleményét több területen is átértékeli, s egészen másképpen vélekedik egy-egy kérdéstről, mint eddig. Egészsége tekintetében előtérbe kerülhet a nyak, a torok területe, ezért ügyeljen arra, hogy ne fogyasszon túl hideg italokat. Vigyáznia kell a fülére is, nem jó ötlet most a huzatos helyeken tartózkodni.



IKREK

Ebben a hónapban önbizalma ugrásszerűen megnő, nagyon erotikusnak, s nagyon vonzónak érzi magát. Könnyen lehet, hogy a külvilágból is hasonló visszajelzéseket kap vissza, s ez még inkább hozzásegítheti ahhoz, hogy nagyon jól érezze magát a bőrében. Egészsége tekintetében ügyelnie kell a térdeire, ezt a területet könnyen megerőltetheti. Emellett „nehézkesebb” lehet a megszokottnál, s könnyebben fájdulnak meg a csontjai is.



RÁK

Kicsit „szigorú” önmagával és másokkal is, a következő hetekben. Önmagának is nagyon magas mércét állít fel. Ez meglehetősen nehéz és időigényes hozzáállás, s aligha akad olyan ember a földön, aki mindig és mindenhol tökéleteset nyújtana. Nem elégedett, s ezért teli lehet indulattal, stresszel és feszültséggel. Ebben a hónapban egy kissé legyengül az immunrendszere, sokkal fogékonyabb lesz a fertőzések, vírusok támadására.



SZŰZ

A következő hetekben úgy érzi, hogy környezete igazságtalan önnel szemben, s talán az ön körül élők nem is érdemlik meg azt a rengeteg időt, szeretetet, odafigyelést, amelyet rájuk fordít. Úgy érzi, hogy annak a sok jóindulatnak, amivel mások felé fordul, nincs meg a „visszhangja”, vagyis fordítva már nem működik a pozitív energiák áramlása. Ebben a hónapban „terítékre” kerül egészsége tekintetében a gyomor és emésztőrendszerének területe, így korántsem mindegy, hogy milyen minőségű élelmiszereket fogyaszt.



SKORPIÓ

A következő hetekben rájön, hogy egyáltalán nincs megelégedve azzal a jövedelemmel, amit munkája elismeréseként juttatnak önnök. Amikor eszébe jut ez a gondolat, akkor nagyon negatív hangulat uralkodik el önön. Egészsége tekintetében sérülékenyek lesznek a következő hetekben a végtagjai, s jól teszi, ha ügyel erre a konyhai munkálatok során. A kerti munkák alkalmával is érdemes védőkesztyűt viselnie, hiszen ez is egy veszélyforrás lehet.



HALAK

A következő hetekben egyre inkább elégedetlenség keríti hatalmába, ha másokkal érintkezik, vagy beszélget. Úgy alakul, hogy most nem az Ön elképzelései szerint „működnek” az emberek, s bizony előfordulhat, hogy csalódik egy-egy ismerősében. Az ilyen apróságok miatt lehetséges, hogy napi szinten is rosszul érzi magát. Egészsége tekintetében előtérbe kerül a láb, pontosabban a talp területe, ezért célszerű a következő hetekben kényelmes lábbelit hordania. Itt van az ideje annak, hogy talpmasszázsral fokozza a jó közérzetét.



BAK

A következő hetekben nem tudja, hogy egzisztenciális tekintetben jó úton jár-e, vagyis az a munka, amit végez, megfelelően biztosítja-e az anyagi biztonságot. Elképzelhető, hogy átmeneitileg nem megy úgy a „szekér”, ahogyan szeretné, s egy-egy kevésbé fontos üzleti lehetőségről akár le is maradhat. Önnök azonban a kisebb problémák is nagyobbak látszanak most, s tartósan rosszkedvű lehet az elszalasztott lehetőségek miatt. Egészsége tekintetében előtérbe kerül a fejed, s minden testrészed, ami itt található. Lehetséges, hogy hajlamosabb lesz a fejfájásra, azonban az is előfordulhat, hogy a szemed, vagy a fogaid lesznek érzékenyebbek.

Pillanatképek a Semmelweis-napról

