



# IMPULZUS

A SZATMÁR-BEREGI KÓRHÁZ ÉS GYÓGYFÜRDŐ LAPJA 2006. JANUÁR-FEBRUÁR



## 10 éves



### Tízéves a Szatmár-Beregi Kórház

Az intézményt 1996. februárjában alapította a megyei Közgyűlés. Ez alkalomból február 17-én ünnepi jubileumi ülést tartanak, amelyen Gazda László, a megyei Közgyűlés elnöke ünnepi beszédet mond, majd visszatekintő megemlékezést tart dr. Vadász Mária, dr. Sáncai Gyula és dr. Szabó István. Az ülés vendége dr. Vojnik Mária politikai államtitkár lesz.

### A tartalomból:

Adomány Amerikából  
Jubiláló dolgozóink  
Vakbélműtét vágás nélkül  
Épül a rehabilitációs központ  
Önvallomás: Dr. Havacs Ildikó

## Amerikából érkezett a gyerekeket segítő összeg

Ötvenezer USA dollárt adományozott a közelmúltban a New York-i magyar konzulátus dolgozóinak közössége a Szatmár-Beregi Kórház és Gyógyfürdő vásárosnaményi telephelyének Kórház a Beregi Lakosságért Alapítványa számára.

Az adományhoz a város polgármestere, Jüttner Csaba közvetítésével jutott az intézmény. A nagyvonalú támogatás ésszerű felhasználásáról az alapítvány kuratóriumának elnöke, dr. Szabó István, orvosvezető, belgyógyász főorvos dr. Vadász Mária főigazgatónővel egyeztetett, s döntésük értelmében a gyermekosztályon

újraélesztő egység kialakítására került sor. A mintegy 10 millió forintot jelentő pénzüsszeget ennek értelmében a szükséges orvosi gépek, műszerek vásárlására, valamint orvosi gázvételi helyek kialakítására fordították.

- A reanimációs (újraélesztő) egység kialakításának célja a megfelelő ellátás biztosítása a kisdetekorú gyermekektől a 14-16 éves fiatalokig - hangzott el a december 22-i használatbavételkor tartott ünnepségen.

A megvalósításra alkalmas helynek a gyermekgyógyászati szakrendelő mutatkozott, ugyanis az ambulanciára érkező gyerekek itt kapnak először ellátást.

Mint Tukacsné Elek Éva, műszaki igazgató tájékoztató, az orvosszakmai döntést követő árajánlat bekérések után az alapítvány képviselői és a kórház klinikai mérnökei választották ki és rendelték meg a korszerű berendezéseket: az újraélesztő asztalt, a magas tudású defibrillátort, a hordozható lélegeztetőgépet és a betegőrző monitort. A gépek, műszerek beüzemlése mellett megvalósult a lélegeztetés és egyéb beavatkozás biztosításához szükséges orvosi gázvételi helyek (oxigén, vákuum, sűrített levegő) kiépítése is. Ezáltal megvalósult a csecsemő- és gyermek sürgősségi-intenzív ellátás valamennyi feltétele vnaményban.

## Terv szerint halad az építkezés

A pénzügyi-műszaki terv szerint ütemezetten haladnak a Szatmár-Beregi Kórház és Gyógyfürdő fehérgyarmati székhelyén a rehabilitációs központ kialakításának munkálatai.

Az intézmény temperáló fűtést biztosít, ezáltal a munka zavartalanul folyik az épületben. A Strukturális Alapok Programiroda (STRAPI) rendszeres monitoring látogatásokat tesz az intézményben, s legutóbbi szemléjük során mindent rendben találtak.

A beruházáshoz kapcsolódik a kazánház rekonstrukciója, amelyre közbeszerzési eljárást írtak ki, s a január 12-i helyszíni bejáráson részt vettek az árajánlat tevők.

Mint Tukacsné Elek Éva műszaki igazgató kiemelte: mérföldkövet jelent a következő lépés, az orvostechnológiai közbeszerzési dokumentáció elkészítése.



Ütemezetten haladnak a munkálatok



Zavartalanul folyik a munka bent...



... és kint

## Vakbélműtét - vágás nélkül

Megyénk egészségügyi intézményei közül rendszeresen a Szatmár-Beregi Kórház és Gyógyfürdő sebészeti osztályán alkalmaznak a vakbélműtétek során laparoszópos műtéti eljárást. (Országosan is csak kis számban végeznek ilyen módon operációt.)

Teljes körű vizsgálatot követően, altatásban, a megfelelő pozícionálás után kerülhet sor a műtetre - tájékoztatott dr. Borbély Imre, osztályvezető főorvos, s hozzátette: a laparoszópia során merev optikai eszközzel, 1-2 cm-es művi nyíláson (seben) behatolva tekintik át a széndioxid gázzal feltöltött hasüreget. Ilyenkor a bevezetett kamera képét egy monitoron látják, amely a beteg mellett helyezkedik el. Ez a módszer lehetőséget ad diagnosztikus és terápiás beavatkozásokra egyaránt.

### Kisebb megterhelés

Az eljárás előnye, hogy a műtét után néhány apró, mindössze 1-2 cm-es seb keletkezik, a hagyományos, nagy műtéti sebekkel szemben. Műtét után a beteg sokkal hamarabb felkelhető ágyából, hamarabb visszatérhet a közel normális életvitelhez, 2-3 nap után otthonába távozhat és csak varratszedésre kell ismét jelentkeznie. Az otthoni ápolás gyakorlatilag nem jelent megterhelést a családnak, hiszen a beteget nem korlátozza a sebek feszülése okozta fájdalom. A hasüregi szerveknek is kisebb megterhelést jelent, így a hasi műtétek jelentős hányadában kialakuló hasüregben belüli összenövések, és ezáltal a késői szövődmények veszélye is csökken.

Mint dr. Borbély Imre elmondta, az osztályon egy éve végeznek laparoszópos vakbél műtéteket. Napjainkban a diagnosztikus célokon túl a szövődmény nélküli vakbélgyulladás, a krónikus vakbélbetegség, az epekövesség és a petefészek betegségek (ciszták daganatok) kezelésére is alkalmazzák. A közeljövő tervei között szerepel a hasfali sérvek laparoszópos műtéte is.



Izolálás



A vakbélnyúlvány feltárása



A vakbélnyúlváni eltávolítása

## Bővül az eszközkészlet

Sikeres pályázatot nyújtott be a közelmúltban a Szatmár-Beregi Kórház és Gyógyfürdő az Egészségügyi Minisztérium által meghirdetett Meglévő sürgősségi centrumok és osztályok gép-műszer fejlesztése című felhívásra. Mint Tukacsné Elek Éva, műszaki igazgató tájékoztatott, az egyszeri, vissza nem térítendő, 5 millió forintos támogatást ideiglenes pacemaker generátor és mobil ultrahang berendezés vásárlására fordítják. Az eszközvásárláshoz az intézménynek minimum 3,3 millió forintos saját erőt kell biztosítani. A támogatási szerződés megkötéséhez szükséges igazolásokat megküldték, az eszközmegrendelés határideje március vége.

## Ha nehezen megy...

Székrekedéssel nagyon sok ember küszködik, mégis hosszú idő telik el, míg a panaszai miatt felkeresik az orvost. Legtöbb esetben a rendszertelen életmód, az egészségtelen étkezés, az elégtelen folyadékbevitel, a mozgásszegénység okolható kialakulásáért. A székrekedést előidéző táplálkozási tényezők közül a salakszegény, rosthiányos étrend a leggyakoribb. Elengedhetetlen tehát, hogy sok ételmi rostot fogyasszunk, ide tartozik többek között a barna kenyér, étkezési korpa, az őszibarack, sárgabarack, körte, ribizli, szilva, szőlő, málna, banán, a káposztafélék, zöldborsó, zeller, torma, sóska, petrezselyemgyökér, sárgarépa, kukorica. A kevés folyadékbevitel és a mozgásszegény életmód, az ülő foglalkozás is gátolhatja a normális bélműködést. A székrekedésnél gyakran hashajtóra van szükség, de a tabletták csak átmeneti megoldás. Gyökeres életmód és étrendváltás adhat csak igazi végleges eredményt.

## FEBRUÁR 4.: RÁKELLENES VILÁGNAP

Köztudomású, hogy a daganatos betegségek gyakorisága világszerte emelkedik, ugyanakkor sokan nem tudják, hogy az orvostudomány fejlődésének köszönhetően a daganatos betegségek kialakulásának veszélye csökkenthető, s a betegségek nagy része az emberek felelős magatartásával kerülve, a szűrésekkel és a rendszeres orvosi vizsgálatokkal idejében felismerhető és kezelhető, majd sok esetben megszüntethető, gyógyítható.

Hazánkban az Egészség Évtizede Nemzeti Program keretében megindult az emlőrák, a vastagbél- és végbélrák, valamint a méhnyakrák tömeges, célzott lakossági szűrése.

### A rák kialakulása

Minden rákfajta a sejtjeinkből, saját szervezetünk építőköveiből indul ki. A testet sokféle sejt építi fel, amelyek normális körülmények között szabályosan növekednek, majd osztódnak, s így újabb sejtek születnek. Ez a folyamat a szervezet egészséges működésének feltétele, ám ez a folyamat olykor tévútra kerül - a sejtek szakadatlanul osztódnak, és olyan új sejteket hoznak létre, melyekre a szervezetnek semmi szüksége. Az így képződő szövethalmazt tumornak vagy daganatnak nevezzük. A daganatok lehetnek benignusak (jóindulatúak) vagy malignusak (rosszindulatúak). A jóindulatú daganat nem rák, ez ugyanis rendszerint eltávolítható és legtöbbször nem újul ki. A belőle származó sejtek nem terjednek tovább a test más részeire, és ami legfontosabb, a jóindulatú daganat nem veszélyezteti az életet. A rosszindulatú daganat esetében rákról beszélünk. A daganatot kóros sejtek alkotják,

melyek kontrollálatlanul és rendszertelenül osztódnak. Ráterjedhetnek a környező szövetekre és szervekre, károsíthatják azokat, sőt a malignus tumorból kiszabadulhatnak a vérkeringésbe és bekerülhetnek a nyirokrendszerbe. Így az eredeti (primer, elsődleges) daganat más szervekbe terjedhet, hogy ott másodlagos (szekunder) daganatot, áttétet hozzon létre. Ilyenkor áttétképzésről, metasztázisról beszélünk.

Az összes rákos eset 80-90%-a megelőzhető lenne. Jelentősen csökkenthetjük számos gyakori ráktípus kialakulásának kockázatát, ha meghozunk néhány, az életmódunkat érintő döntést: a dohányzás abbahagyása, egészséges étkezés, stb. Amíg nem találják meg a rák gyógymódját, a megelőzés az egyik legjobb fegyverünk ellene.

### ELSŐDLEGES MEGELŐZÉS: AZ ÉLETMÓD

Számos ételmszer és táplálkozási szokás segít csökkenteni a rákos megbetegedések kialakulásának kockázatát. Fogyasszon minél több zöldséget és gyümölcsöt, és egyen mértékkel! Naponta legalább 30 percet szánjon mozgásra! Próbáljon akár sétálni, kocogni, táncolni - bármit, amit élvez, amiben kedvét leli! Minél többet mozog, annál jobb!

1. A paprika óriási C- és A-vitamin-tartalma, valamint folsav- és kálium-tartalma miatt a rák elleni küzdelem egyik legjobb eszköze.
2. A káposztafélék mind-mind olyan növényi hatóanyagokat tartalmaznak, melyek gátolják a rákkeltő anyagok belépését a sejtekbe, és akadályozzák a daganatok kifejlődését.
3. Az áfonyafélék, a málna és az eper C-vitaminban és folsavban gazdag gyümölcsök, emellett magas a rost- és káliumtartalmuk.
4. A víz (ásványvíz, forrásvíz, szóda) és a koffeinmentes tea jelentik a legjobb folyadékot a szervezet számára. Ajánlott legalább 1,5-2 liter folyadékot elfogyasztani naponta!
5. A különféle paradicsomos mártásokban, szószokban, ketchupban megtalálható likopin nagymértékben csökkenti a prosztatata- és más rákos megbetegedések kockázatát.
6. A zsiradékok közül a legegészségesebbek a növényi eredetű olajok.
7. Az alma, különösen a gyümölcs héja olyan hatóanyagokat tartalmaz, melyek gátolják a rákos sejtek szaporodását.
8. A sütőtök, a batáta és a cukkini karotintartalma a rák elleni egyik fontos alkotóelemét jelenti.

### MÁSODLAGOS MEGELŐZÉS: SZŰRŐVIZSGÁLATOK

A szűrővizsgálatokkal felismerhető a rákos megbetegedés, még a kóros elváltozás korai állapotában. A betegség kimenetele így sokkal kedvezőbb, mint ha már csak a tünetek jelentkezésekor ismerték volna fel a kórt. Az orvostudomány fejlődésével a szűrési módszerek megbízhatósága megsokszorozódott. Az egyén felelőssége, hogy foglalkozzon egészségével és éljen az egészségügy adta lehetőségekkel.

## Tiszabecsi orvosból angol beteg

**A hóhért akasztották - gondolhatná az Olvasó, amikor azt hallja: a fehérgyarmati kórház egykori belgyógyásza, Uszka és Tiszabecs háziorvosa, dr. Sértő-Radies István a közelmúltban kórházban feküdt.**

Mert valljuk be, az együttérzésen túl sokunkat az is foglalkoztat, hogyan viselkedik az orvos a beteg-szerepben, hogyan viseli a fájdalmat, a kezeléseket, s milyen mértékben szól bele kollégái őt gyógyító munkájába.

A kíváncsibb kedvéért eláruljuk: Sértő doktor rendkívül együttműködő beteg volt, aki pontosan betartotta kezelőorvosai utasításait. De a különös történetnek, amelyet elmesélt, mégsem ez áll a középpontjában.

### Kihívás és megtiszteltetés

A könnyebb érthetőség kedvéért egy évvel ezelőttre kell visszamenni az időben, ekkortájt kapott lehetőséget ugyanis arra, hogy minden hónapban egy hétvégén Angliában gyógyítson: Yorkshire megye Leeds városában és környező településein lásson el ügyeleti tevékenységet (20 órát jelent egy hétvégén).

- Kihívásnak tekintetem a külföldi munkát és megtiszteltetésnek veszem, hogy több ország szaktekin-télyével együtt igényt tartanak munkámra és elismerik tudásomat - értékelt dr. Sértő-Radies István, s hozzátette: itthoni tapasztalatait folyamatosan kamatoztatja kint is, az ott szeretteket pedig hazai gyógyító tevékenysége során hasznosítja.

Angliában különös módon történik a beteg ellátása. A városokban több

ügyeleti hely található, az, hogy melyik fogadja az ellátásra szoruló lakost, szinte óráról órára változik. Egy központi telefonszámra futnak be a hívások, amelyeket a diszpécserszolgálat munkatársai osztályoznak. Enyhébb esetben telefonon kap a telefonáló tanácsot: hogyan szüntetheti meg fájdalmát, milyen gyógyszert vegyen be, milyen otthon használatos gyógy-módot alkalmazzon. Ha súlyosabb a beteg problémája, kimegy hozzá az orvos vagy ő keresi fel a megadott ügyeleti helyet.

### Szívinfarktus helyett tüdőembólia

- Mindhárom poszton tevékenykedtem már - mondja dr. Sértő-Radies István, s a rövid bevezető után a fent említett, saját betegségének elmesélésébe kezd.

- Új helyre, Birmingham környé-kére küldött aznap az ügynökség és a szombati átdolgozott nap után, vasárnap délben megfájdult a mellkasom. Mivel nem a megszokott helyen ügyeltem, szégyelltem, hogy problémám adódott, így csak később, este hatkor szóltam erős fájdalomról a kollégának. Az első percekben azt gondolták, szívinfarktusom van, s miután elláttak, kórházba szállítottak. A vizsgálat - CT-vel kombinált pulmonális angiográfia - tüdőembóli-át mutatott, ezért természetesen bent tartottak.

### Tégely az oldalukon

Az öt napig tartó kezelés alatt érdekes dolgokat tapasztalt a magyar orvos-beteg. Minden reggel más orvos-csapat vizitelt a kórházban és minden reggel más hierarchiában látták el feladatukat az orvosok. A nővérek fertőtlenítőszert tartalmazó tégelyt horda-



Dr. Sértő-Radies István

nak az oldalukra erősítve, s ezzel folyamatosan letisztítják a kezüket a fertőzések átvitelének megakadályozása érdekében. Ők, illetve az orvosok minden beavatkozás előtt azonosítják a beteget (neve, anyja neve, stb.), így nem fordulhat elő, hogy a szobatárs vagy névrokon gyógyszerét adják be neki. A reggeli, ebéd és vacsora étlapon szerepel, ebből választhatja ki a kórházban fekvő a - természetesen állapotának megfelelő, számára előírt vagy megengedett - napi menüt.

### Tea és rádió

Két óránként teát és kávét kínálnak a betegeknek, s a kórházi rádióban zenét is kérhet bárki.

- Szállodai szolgáltatásnak nevezném a kórházi ellátás minőségét, az viszont tény, hogy senkit nem tartanak bent a szükségesnél tovább az intézményben - összegzett - dr. Sértő-Radies István, majd kiegészítette: - Engem, amikor már nem voltam közvetlen életveszélyben, öt nap után engedtek haza.



# Évet értékeltek, jubilálókat köszöntöttek

Családias légkörben, illatozó mákos-diós kalács mellett ünnepltek az elmúlt év végén a Szentmár-Beregi Kórház és Gyógyfürdő dolgozói.

Az esztendő értékelésére is módot adó karácsonyi ünnepségen az intézmény mindkét telephelyén vers-zenés műsor köszöntötte a jelenlévőket.

Vásárosnaményban a II. Rákóczi Ferenc Gimnázium 9.b osztályos diákjai kedveskedtek karácsonyi dallamokkal és irodalmi összeállítással a dolgozóknak, akikhez ezt követően dr. Somorjai Zsolt gazdasági igazgató szólt. A 2005-ös év eredményeit számadatokkal is alátámasztó elemzés után dr. Szabó István, telephelyi orvosvezető, majd Tukacsné Elek Éva műszaki igazgató mondott ünnepi köszöntőt.

Fehérgyarmaton a Bárdos Lajos Ének-Zene Tagozatos Általános és Művészeti Iskola tanulóinak fuvola-, gitár- és zongorajátéka nyitotta



Dr. Somorjai Zsoltnak dr. Havacs Ildikó gratulált

a bensőséges ünnepséget. Évértékelő beszédet dr. Somorjai Zsolt gazdasági igazgató, köszöntőt dr. Havacs Ildikó, megbízott orvosigazgató mondott. A hagyományokhoz híven itt tartották meg a rendezvényhez kapcsolódóan a kórház jubileumi ünnepségét is, s köszöntötték a munkában 40, 30 és 25 évet töltött dolgozókat. Főor-

vosai kinevezésben részesült továbbá dr. Szűcs József, a fehérgyarmati kardiológiai részleg szakorvosa és dr. Sőki Enikő a vásárosnaményi belgyógyászat szakorvosa, akiknek elsőként dr. Szőke József, a Tudományos és Oktatási Bizottság elnöke, valamint dr. Havacs Ildikó, megbízott orvosigazgató gratulált.



AZ ÜNNEPI MŰSOR PILLANATAI



## A 2005. ÉVBEN JUBILEUMI JUTALOMBAN RÉSZESÜLTEK:

### 40 éves munkaviszony

Dr. Somorjai Zsolt, gazdasági igazgató, Fejes Zoltánné, laborasszisztens (laboratórium, Vn.), Kerti Sándorné, könyvtáros (könyvtár, Fgy.), Kiss Béláné, raktáros (élelmezés, Vn.), Koi Gézánné, gyógytornász (fizioterápia, Vn.), Koncz Pálné, laborasszisztens (laboratórium, Vn.), Papp Ferencné, ápolónő (gyermekosztály, Fgy.), Pethő Károly, masször (fizioterápia, Vn.), Sági Károlyné, élelmezésvezető (élelmezés, Vn.)

### 30 éves munkaviszony

Dicső Ernőné, szakács (élelmezés, Vn.), Dr. Vadász Mária, főigazgató, Hibály Józsefné, laborasszisztens (laboratórium, Vn.), Jávor Sándorné, osztályvezető főnővér (AITO, Fgy.), Kapros Józsefné, laborasszisztens (laboratórium, Vn.), Molnár László, főraktáros (anyaggyártási osztály, Fgy.), Molnár Sándorné, adminisztrátor (sürgősségi betegellátó osztály, Fgy.), Oláh Márta, pénzügyi előadó (pénzügyi osztály, Fgy.), Pika Miklósné, takarítónő (sebészeti osztály, Fgy.), Pilárné Fecske Edit, műtős asszisztens (központi műtő, Fgy.), Szaniszló Ferencné, ápolónő (ápolási osztály, Vn.), Zeke Kálmánné, ápolónő (szülészeti-nőgyógyászati osztály, Fgy.)

### 25 éves munkaviszony

Balogh Árpád, orvosi műszerész (műszergazdálkodási csoport, Fgy.), Berecz Judit, osztályvezető főnővér (fül-orr-gégészeti osztály, Fgy.), Bihari Istvánné, szakr.vez.asszisztens (központi sterilizáló, Fgy.), Blizman Barnabásné, asszisztens (sebészeti osztály, Fgy.), Dr. Borbély Imre, osztályvezető főorvos (sebészeti osztály, Fgy.), Ducsi Gáborné, konyhai kisegítő (élelmezés, Vn.), Erdélyiné Fecske Tünde, asszisztens (belgyógyászati szakrendelő, Fgy.), Királyné Pál Anikó, asszisztens (belgyógyászati szakrendelő, Vn.), Koncz Bertalané, ápolónő (belgyógyászati osztály, Vn.), Kovács Gusztávné, szülész (szülészeti-nőgyógyászati osztály, Fgy.), Madai Károlyné, fizioterápiás asszisztens (fizioterápia, Fgy.), Nyíri Miklósné, h.asszisztens (vértranszfúziós osztály, Fgy.), Szászi Györgyné, csecsemő- és gyermekápolónő (gyermekrészleg, Vn.), Toldi Jánosné, röntgenasszisztens (tüdőgondozó intézet, Fgy.)

### A 25 éves munkaviszonyából 10 évet Magyarországon dolgozott

Dr. Demjén Olga, adjunktus (belgyógyászati osztály, Vn.), Dr. Demjén Zoltán, adjunktus (szülészeti-nőgyógyászati osztály, Fgy.), Dr. Román Aida, főorvos (gyermekrészleg, Vn.)



GRATULÁLUNK A JUBILÁLÓ DOLGOZÓKNAK!

## Február 14. : Az epilepsziával élők világnapja

**Az epilepsziás betegséget már az ókori orvosok is ismerték. Innen származik az egyik elnevezés is, a morbus sacer, azaz szent betegség.**

Nálunk is megvannak a régmúlta visszanyúló elnevezések, melyekkel ma is találkozhatunk a betegek körében. Ilyenek például: rájött a nyavalyatorés, szívfogás, szívbaj, nehézkór, sülykór, frász. Mindezek utalnak a betegség megnyilvánulására is.

Az epilepszia az agy különböző részeiben kialakult működési zavar következtében jön létre, azaz az izgalmi és gátló folyamatok egyensúlya felbomlik, és izgalmi túlsúly keletkezik.

A különböző góciókban zajló kislülések más és más tünetegyüttest produkálnak.

A betegség előfordulási aránya igen magas. A gyermek populáció 1%-a, a felnőtteknek pedig 0,5%-a epilepsziás. Magyarországon kb. 60.000 ember szenved ebben a betegségben, ebből mintegy 20.000 gyermek.

*A betegség okai sokrétűek lehetnek, de két fő csoportba osztjuk őket:*

Az egyik esetben az agyban keletkezett sérülés, betegség, gyulladás stb. következménye az epilepszia. Ilyen például a szüléskor oxigénhiány miatt kialakult agykárosodás; fejsérülés, agyi vérömleny, agy-

vérzés utáni állapot, agydaganat, és még számos más okot is ide lehetne sorolni.

A másik esetben oki tényező a veleszületett öröklött, finom agyműködési zavar. Ezek zöme kis korban jelentkeznek; és többségük a serdülőkorra megszűnik. mindenkiben van görcskészség, de a mértéke egyénenként más és más.

Az epilepszia típusa is számtalan, sőt egyes típusok keverten is előfordulhatnak, egymásba átmenhetnek. Általában, drasztikusan leegyszerűsítve, nagy és kis rohamokról beszélünk. Maga a "roham" szó is jelzi, hogy hirtelen, teljesen váratlanul kapja el a rosszullet a páciens. Előfordul, jóllehet ritkán, hogy megérzéseik vannak a betegnek a roham előtt, de tenni ellene ekkor sem képes. A nagy rohamnál eszméletvesztés, az izmok megfeszülése, rángása vagy teljes tónustalanság lép fel. A beteg összeesik, a látvány még a szakemberek számára is megrázó. Általában spontán oldódik, és legtöbbször alvás követi: tehát ezeket a rosszulleteket nem lehet nem felismerni. A kis rohamoknál más a helyzet. Ilyenkor nincs teljes eszméletvesztés, összeesés, csak pillanatnyi megakadás; kihagyás. Sokszor észre sem vehető a rosszullet. Egyik kis rohamtípus az absence epilepszia. Neve francia eredetű; mely utal is a rosszullet jellegére; hogy "távollét".

2-15 éves korban zajló epilepsziák közül a második leggyakoribb forma. Iskolás korú epilepsziák 8 %-át teszik ki; lányoknál nagyobb az előfordulása.

Az új, modern gyógyszerkészítmények sikeres alkalmazásával szinte teljes mértékben biztosítható a tünetmentesség, illetve jelentősen lecsökkenthető a rohamok száma.

### Tíz ok, amiért az epilepsziás gyermek szüleinek nem kell elkeserednie:

1. Az epilepszia nem fogyatékoság, hanem krónikus betegség. Gyermekét ettől nem kevesebb, hanem több: a hasonló helyzetben lévő gyerekek kellő segítséggel és szeretettel olyan személyiségjegyekre tehetnek szert, amelyek "normális" körülmények között csak később alakulnak ki.
2. A gyermek intellektusa magától a betegségtől nem fog romlani. A gyerekek iskolai teljesítménye sokszor azért rosszabb, mint másoké, mert az iskola nehezen tud alkalmazkodni a másfajta igényekhez.
3. A gyermek nincsen nagyobb veszélyben a betegség miatt, mint a gyerekek általában. Maga a rosszullet nem életveszélyes, ha ő maga és a környezete jól ismeri rohamait.
4. Ha az iskolában kirándulás, uszodalátogatás, vagy egyéb közösségi program van, nem kell, hogy ő kimaradjon ezekből. Sportolhat, kerékpározhat, az uszodában úszhat is felügyelettel.
5. Számítógépet is használhat és megtanulhat vele bánni, mivel ritka az olyan epilepsziás rosszullet, amelyet a számítógép okoz. Hasonló a helyzet a televízió nézésével is.
6. Barátait nem kell elveszítenie. Jó módszer az, ha hagyjuk, hogy betegségét ő mondja el barátainak.
7. Szórakozni, zenét hallgatni, táncolni minden gyerek, kamasz nagyon szeret. Nem kell ezekből sem kimaradnia.
8. Párkapcsolataiban sem más, mint a többi fiatal. Segítse a gyermeket abban, hogy eldönthesse, mikor beszél partnerének betegségéről.
9. Az elsősegélynyújtást meg lehet tanulni és meg lehet tanítani. Játékosan, vagy ha már nagyobbak a gyerekek, komolyabban kell megtanítani neki és barátainak, hogyan lehet segíteni rosszulletek esetén.
10. A gyermek ugyanúgy segíthet a ház körüli munkában, mint eddig. Kerülni csak azokat a tevékenységeket kell, amit egy gyerek egyébként sem képes elvégezni.

## Klub a kismamáknak

Kismamaklub létrehozását tervezik a Szatmár-Beregi Kórház és Gyógyfürdő fehérgyarmati székhelyén az intézmény szülészet-nőgyógyászati osztályának kezdeményezésére. A város és vonzáskörzete terhes asszonyai és kismamái részére tartandó összejöveteleket a tervek szerint havonta egy alkalommal rendezik meg a kórház könyvtárában.

Mint dr. Szőke József osztályvezető főorvos tájékoztató, az első találkozót - megfelelő számú jelentkező esetén - február 14-én, kedden 13 órakor tartják. (A találkozó csak megfelelő számú jelentkező esetén lesz megtartva.)

A különböző felvilágosító, tanácsadó és ismeretszerző előadások a kórház szakorvosai, az intézeti és a területi védőnők, valamint gyógytornász és diétás nővérek részvételével zajlanak.

Mivel a szülésre készülődés egyben szülővé válásra készülődés is kell, hogy legyen, a felkészítő kurzust tartó személy ebben a folyamatban kísérőként van jelen.



A szülők egyedi igényei határozzák meg az órák tematikáját. Az anya kísérője akkor a legjobb segítség, ha nem edzőként, hanem óvó és szerető partnerként tud jelen lenni, és ehhez a legtöbbször ők is segítséget érdemelnek.

A foglalkozásokhoz kedvet érzők jelentkezési szándékukat Fábiánné Simon Ilona intézeti védőnőnél (a 44/511-128-as telefonszámon) jelezhetik.

## Tél, nátha nélkül

**A téli hidegben hamar megbetegedhetünk, ilyenkor leggyakrabban a megfázás, torokgyulladás nehezíti mindennapjainkat.**

**Hogyan kerülhetjük el ezeket?**

**Íme néhány jótanács:**

Immunrendszerünket legyengíti a munkahelyi stressz. Védekező mechanizmusunkat erősíti, ha megfelelően pihenünk, stresszmentesen élünk. Nagyon fontos a testmozgás is, a védekező mechanizmusok aktiválása, vérkeringésünk és tüdők karbantartása céljából.

Rossz hatású a rendszertelen és egyoldalú (vitaminokat nem megfelelő mértékben tartalmazó) táplálkozás is. Már az is csökkenti ellenállásunkat, ha kihagyunk egy étkezést. A hidegben viszonylag kevesebb folyadékot kívánunk, de a melegebb, fűtött, száraz helyiségekben tartózkodva sok folyadékra van szüksége az embernek. Ez, ha nem figyelünk oda az elegendő folyadékbevitelre, a nyálkahártyák kiszáradásához és ezen keresztül a légúti baktériumok és vírusok elleni védelmi rendszerünk gyengüléséhez vezet. Fogyasszunk minél több nyers zöldséget és gyümölcsöt, de magas C-vitamin tartalma miatt a savanyú káposzta is nagyon egészséges. Ha már megbetegedtünk, vagy rosszul kezdjük érezni magunkat, akkor kiemelten fontos a C-vitamin szervezetbe juttatása. A normális napi szükséglet (80mg) többszörösét is magunkhoz vehetjük, akár napi 1000 mg-ot is a betegség kezdetén néhány napig (gyomor és vesebetegek kivételével).

## A tervezett Kismamaklub legfontosabb céljai

- Felvilágosító előadások tartása a terhesség alatti élettani változásokról, a szülés lefolyásáról, a szoptatás előnyeiről és a babápolás és gondozás menetéről
- Életmódbeli és táplálkozási tanácsok adása
- Kismamatorna ismételt beindítása
- Csecsemő- és babaápolási tanácsadás és gyakorlati bemutatás
- A szülésfelkészítő tanfolyamokon való részvétel propagálása és az együttműködés jelentőségének hangsúlyozása
- A klubtagok tapasztalatainak egymás közötti megbeszélése, kikapcsolódás, hasznos időtöltés



## VÉRADÁS

Március 1. Cégénydányád  
Március 6. Vásárosnamény  
Március 8. Csahole  
Március 13. Fehérgyarmat véradó állomás

Március 14. Türricse  
Március 20. Vásárosnamény Interspan  
Március 22. Rozsály  
Március 29. Nagyar





## ÖNVALLOMÁS:

Őseim Sárospatak környékéről származnak és nagyanyai ágon a családfánk Lórántffy Zsuzsannáig vezethető vissza. Szüleim, akik mindketten pedagógusok voltak, már Nyíregyházán telepedtek le, így én már tősgyökeres szabolcsinak számítok.

Gyermekeveimet általános iskolás koromig a Bujtoson töltöttem, ugyanis itt laktunk, a Géza utcában. Igen eleven, égetni valóan rosszcsonit gyermek voltam, már 3 éves koromban tűzpiros, kétkerekű biciklimmel száguldoztam, és a járókelőket riogattam. Kedvenc helyem a Városi Rendőrkapitányság előtti, már akkor is lebetonozott sima járda volt. Az ott posztoló rendőrök és az utcabeliek előszere-ttel csak „biciklis kisasszonynak” hívtak. 5 éves koromban elköltöztünk a Bujtosról és ettől kezdve életem szigorúbb mederben folyt tovább. A Búza utcai Gyakorló Általános Iskolában kezdtem meg tanulmányaimat. Elevenségemet itt is megőriztem, amiről bizonyítványom magatartás jegyei a mai napig is árulkodnak. Szüleim nem adták fel a szépre és jóra való nevelésemet, ezért 8 éves koromig balett- és zongoraórákra jártam. Délelőtt a fiúkkal verekedtem, délután bájosan pukkedliztem a fodros-bodros szoknyácskámban. Végül sem világhírű balerina, sem zongoraművész, sem pedig kerékpárversenyző nem lettem, bár a száguldás, az autóvezetés ma is kedvenc hobbyjaim egyike. 9 éves voltam, amikor a húgom megszületett. Neki példaképe voltam jóban is, rosszban is és végül - engem utánozva - Ő is az orvosi pályát választotta.

Eszes, gyors felfogású gyerekként egyébként igen jó bizonyítványjegyekkel rendelkeztem. A Krúdy



Gyermekkori állomások: a balett, a bicikli és a zongora

Gyula Gimnáziumba - már tudatosan az orvosi pályára készülvén - az akkor induló biológia - kémia tagozatos osztályba nyertem felvételt. Sikeres érettségi után azonnal felvettek a Debreceni Orvostudományi Egyetem Általános Orvosi Karára. Egyetemi éveim alatt számomra teljesen egyértelmű volt, hogy csakis valamilyen sebészeti szakmában tudom elképzelni az életemet. Negyedéves orvostanhallgató koromban szerencsémre a Debreceni Fül-Orr-Gégészeti Klinikán, az azóta már meghalt Kósa adjunktus úr kezei alá kerültem, aki a kötelező egy hetes gyakorlati idő után már megtanított dobhártyát felszúrni és arcüreget öblíteni. A fennmaradó egy hétben ezen beavatkozásokat, számtalan fülmosás kíséretében előszeretettel bízták rám, és én sikeresen el is végeztem. Ez a két hét eldöntötte pályá-

választásomat és egy életre elköteleztem magam a fül-orr-gégészet iránt.

Közben férjhez mentem, dr. Fazekas Lászlóhoz, aki a megyei kórház orvosa volt. 1975. december 27-én született - a legszebb karácsonyi ajándékként - egyetlen gyermekem Ildikó, aki már kiskorában egyáltalában biztos volt, abban hogy orvos nem akar lenni. Azóta már végzett közgazdász, jelenleg egy budapesti multicégnél dolgozik.

1977-ben diplomáztam, majd ösztöndíjjal a megyei Jósa András Kórház Fül-orr-gégészeti Osztályára kerültem Dr. Szócska János főorvos úr kezei alá. Akkoriban ezen az osztályon összesen 5 szakorvos dolgozott, így egykettőre a mélyvízbe dobtak. Néhány hetes segédorvosként, főorvosi felügyelettel már önállóan kivettem az első mandulát.

## Dr. Havacs Ildikó, osztályvezető főorvos

Mindketten túléltek (a beteg is, én is), bár arra emlékszem, hogy az idősebb szakorvos kollégák erősen csóválták a fejüket, és alig akartak hinni a szemüknek. Nagyon szerencsésnek érzem magam, hisz Szócska főorvos úr ennek a szakmának minden csínját-bínját, legrejtettebb fortélyait ismerte, és ezt a „kincset” én mind elleshettem, megtanulhattam tőle.

1981-ben a Szegedi Orvostudományi Egyetem Fül-Orr-Gége Klinikáján Ribári professzor úrnál szakvizsgáztam - jeles eredménnyel.

10 év gyakorlat után, már önálló megmérettetésre vágytam, ezért az akkori lehetőségeknek megfelelően 1987-ben, úgynevezett TESCO pályázat elnyerésével családommal együtt Algériába utazhattam, ahol a kabilok „fővárosában” a Bejaiai kórház Fül-orr-gégészétét vezettem. Az eredetileg két éves szerződésemet - az igen sikeres munkavégzésem eredményeként - az algériai fél kérésére további 1 évvel meghosszabbították. Gyermekem ez idő alatt Algéria fővárosában bentlakásos



A Bejaiai kórház dolgozói között osztályvezetőként

francia intézetben nevelkedett, ahol nemcsak nyelvtudása, hanem önállósága és a világ dolgaira való széleskörű rálátása is fejlődött.

Az itt eltöltött éveknek köszönhető az egész család tengeri herkentyűk - polipok, csigák, kagylók, rákok - iránti mérhetetlen szeretete, melyeket nemcsak esszük, hanem igen finoman el is tudjuk készíteni. Három csodálatos év után 1990-ben tértem vissza Nyíregyházára az anyakórházamba.

Két év elteltével Dr. Bakai Zoltántól, a fehérgyarmati kórház akkori főigazgató főorvosától felkérést kaptam, hogy pályázzam meg a Fül-orr-gége osztály osztályvezető főorvosi állását. Egyrészt legyezgette a hiúságomat a felkérés, másrészt az Algériában töltött 3 év után - bevallom őszintén - nehéz volt beállni a sorba „sokadik” orvosnak, vágytam újabb kihívásokra. Így tehát megpályáztam az állást és a szakmai kollégium döntése alapján el is nyertem azt. 1992. május 1-től vagyok ennek az osztálynak, csapatnak a vezetője.

Nagy örömmre szolgált és igen nagy kihívás volt, hogy az 1996-ban létrejött kórházfúzió után már nemcsak a fehérgyarmati terület betegeit láthattam el, hanem a két telephelyes működés következtében a vásárosnaményi terület betegei is hozzám tartoztak.

1998-ban a Szegedi József Attila Tudományegyetem Állam- és Jogtudományi Karán jeles eredménnyel közgazdasági szakokleveles orvos és egészségügyi menedzser másoddiplomát szereztem. Közben a kórház menedzsmentje is lépést tartott a korrallal és a fejükbe vették, hogy a kórháznak ISO minősítést kell szereznie. Hosszas keresgélés után megtalálták a „legrátermettebb”, „legelszántabb” minőségügyi vezetőt - en-



A Bejaiai egészségügyi intézmény

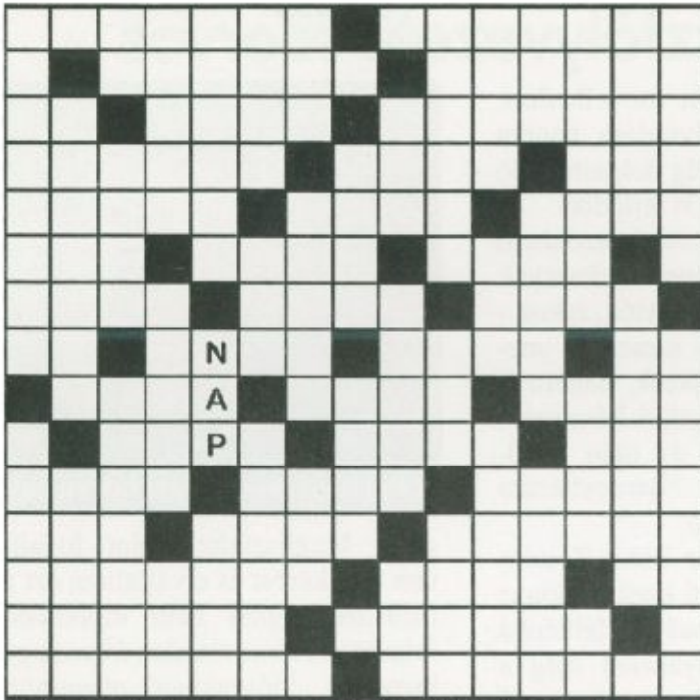
gem. Megtiszteltetésként fogadtam a felkérést és elvállaltam ezt a hálásnak éppen nem mondható feladatot. Azóta minden évben egy bizonyos „időszakban” magasabb a vérnyomásom és jobban hullik a hajam, de azért én is igyekszem a frászt hozni kollégáimra.

Büszkén mondhatom, hogy az eltelt 13 év alatt az igen csekély betegszámmal rendelkező kis Fül-orr-gége Osztályból megye és régió szerte elismert, igen jó szakmai elismeréseket felmutató osztályt építettem ki. Jelenleg az ellátó területünkön kívül eső, a térség más kórházaihoz tartozó településekről is egyre többen keresik kórházunkat és a Fül-orr-gége osztályt.

Úgy érzem, amit szakmailag el lehet érni, azt elértem.

Megvalósítani kívánt vágyam jelen pillanatban kettő van: az egyik, egy sikeres felügyeleti audit után lenni ebben az évben, a másik egy kicsit távolabbi: szeretnék mielőbb nagymama lenni.

**Dr. Havacs Ildikó a stafétát dr. Simon Jánosnak, a fehérgyarmati belgyógyászati osztály osztályvezető főorvosának adta tovább, az ő vallomását az Impulzus következő számában olvashatják.**



## REJTVÉNY A KÓRHÁZBAN

Helyezze el a felsorolt szavakat, betűcsoportokat hat kivételével az ábrában! Egy szót könnyítésül beírtunk.

- *Hölgyem, itt van az a fiatal taxis, aki tegnap elütötte magát. Virágot is hozott. Bejöhet?* - *kérdi a nővér.*

A felsorolásból megmaradó szavakból megkapja a hölgy válaszát.

**Két betűsek:** AR, DE, HA, LB, ÓR, ÓT, SA, VE

**Hárombetűsek:** ÁFÓ, AKI, ATÓ, BUK, JÖN, MÁN, NAP, NÚK, OKL, ÓZE, RÁD, RER, SIÓ, TAZ, VÍV

**Négybetűsek:** ADAT, AJAK, ÁMON, ANÓD, BILL, CIPŐ, CSAK, ERIK, HOVÁ, IGEN, INDA, ITAL, JOCÓ, KABA, KASS, LACA, LAGO, LÁTÓ, LILA, LÍRA, LORD, LUPA, OLIV, PÁVA, SOKÁ, SZÓL, VALL, VÁRI, VLAD, ZSOR

**Ötbetűsek:** ALÁZÓ, ALVÁS, APORT, AVALA, ELÁSÓ, HONDA, KABUL, PELLE, SKALP, TÚLAD

**Hatbetűsek:** AKARAT, ALÁZAT, CINEMA, CSENGE, ELADÁS, GYALOG, KIFÉLE, LEVÁLT,

MALAGA, SUPALA, TALLÓZ, TÉGELY VASLAP

**Hétbetűsek:** ADÓZOTT, ALAKULÓ, BELERAK, ELUTAZÓ, KÓPEREM, LESÓZÁS, SÓVÁRGÓ, TALÁLAT, VALÓSÁG, ZIVATAR **Nyolcbetűsek:** TANTEREM, ZELLERES

## RECEPT Téli zöldségleves

**Hozzávalók 4 személyre:** 125 g vöröshagyma, 125 g sárgarépa, 125 g fejeskáposzta, 50 g fehérrépa, 50 g fekete retek, 50 g pasztinák (elhagyható), 2 evőkanál napraforgóolaj, 1 liter zöldséglé, 1 zöldségleves kocka, 2 kiskanál friss zsálya, 2 kiskanál friss rozmaring, 1 babérlevél, só, bors **Elkészítése:** Az olajban puhára pároljuk a finomra vágott hagymát, majd hozzáadjuk a zsályát, rozmaringot, babérlevelet és további 1-2 percig pároljuk. Ezután beletesszük az előre felkockázott sárgarépát, fehérrépát, pasztinákat, meg a hosszú csíkokra vágott retket, és 5 perc alatt aranyszínűre pirítjuk a zöldségeket. Hozzáadjuk a szeletelt káposztát, felöntjük levestel, amiben előre feloldottuk a zöldségleves kockát. Fedő alatt 40-50 percig főzzük. Ha elkészült, eltávolítjuk belőle a babérlevelet, ízlés szerint sózzuk, borsozzuk, és forrón tálaljuk.

**Egészségügyi tanácsok:** A leves elkészítéséhez más gyökérezőzöldségek és zöldfűszerek is felhasználhatók, ezért a **fekély-** és **epebetegek** egyéni tűrőképességtől függően készítsék. (Ha a fekete retek panaszt okoz, könnyen helyettesíthető, de el is hagyható az ételből.) A zöldségeket (különösen a hagymát, káposztát) pirítás nélkül, csak párolással készítsük. Bors helyett használjunk borsikafüvet. **Cukorbeteg, szív- és értegek** részére kiváló téli vitamin-, ásványianyag-, és rostforrás.



## VICCEK

Egy nő panaszlik a pszichológusának.

- Tudja doktor úr, van egy dolog, amitől nagyon rettegek.

- Igen, és mi lenne az?

- Az, hogy fiatalon fogok meghalni.

- Na de asszonyom, magának ettől már nem kell félnie.

A beteg a gyógyszertár pultja előtt várakozik a gyógyszerére. Egyszer csak egy hatalmas robbanás hallatszik, majd előjön a patikus robbanásnyomokkal a ruháján:

- Elnézést uram, menjen vissza a doktor úrhoz, kérje el ismét a receptet, de ezúttal nyomtatott betűkkel írva!

Doktor úr, kérem segítsen! Nagyon hullik a hajam! Mit tegyek, hogy ne veszítsem el mindet?

- Tegye egy dobozba!

