



# IMPULZUS

2007/4

A SZATMÁR-BEREGI KÓRHÁZ ÉS GYÓGYFÜRDŐ LAPJA 2007. JÚLIUS



## A hónap eseménye

**Semmelweis nap  
a kórházban**

## A tartalomból:

- UV-sugár a gyógyfürdőben
- Rehabilitáció a betegek szolgálatában
- Virtuális kórházlátogatás
- Gyógyúszás a kórházban
- Aquafitness a lakosságnak

## Megemlékeztek Semmelweis napon



Dr. Vadász Mária, Tukacsné Elek Éva,  
Dr. Szőke József



A kitüntetettek egy csoportja



Dr. Somorjai Zsolt a nyírbátori vezetőkkel: Németh Attilával, Balla Jánosnéval



Jó hangulatban telt a nap



Finomat főztek a kollegák



A rendezvény vendégei



Seszták Oszkár is köszöntötte a jelenlévőket

A hagyományoknak megfelelően idén is szabadterén – a tivadari ifjúsági tábor területén – tartott Semmelweis napi megemlékezést a Szatmár-Beregi Kórház és Gyógyfürdő. Az intézmény fehérgyarmati székhelyének, vásárosnaményi telephelyének és nyírbátori szakrendelőjének dolgozóit, a nyugdíjas kollegákat és a meghívott vendégeket dr. Vadász Mária főigazgató köszöntötte, s az elmúlt hónapok eredményeit összegezve kiemelte: tavaly ősszel súlyponti minősítést kapott a kórház, és a nyírbátori szakrendelő üzemeltetésével bővült a feladatok köre. Elkészült és az idei év elejétől működik a rehabilitációs központ, a közelmúltban a legújabb integrált rendszer szerint tanúsították a kórházat, s kiépítették a környezetirányítási rendszert és azt is auditáltatták. Informatikai fejlesztést hajtottak

vége és továbbra is hangsúlyt fektetnek az egészségmegőrzésre, a szűrőmunkára.

Seszták Oszkár, a megyei közgyűlés alelnöke a fenntartó üdvözlését tolmácsolta, Balla Jánosné, Nyírbátor polgármestere a város betegei nevében mondott köszönetet a kórházi dolgozóknak. Megemlékezésében dr. Szőke József orvos igazgató Semmelweis Ignác alakját idézte, majd kitüntetésekkel adta át az intézmény munkatársainak.

Az ünnepi perceket színesítette a nyírbátori általános iskolás Meczner Dalma szavalata, valamint a Panyolai Pengetősök citerazenekar tagjainak játéka.

Az intézmény dolgozói a helyszínen készült bográcsételekkel kínálták a jelenlévőket, s a jó hangulatról a rendezvény hátralévő részében a zenész Gyenes István gondoskodott.

### Reményik Sándor:

#### Az orvos

##### Id. dr. Imre József emlékének

Egy képet láttam drága, öreg úrnak  
S nagy orvosnak a szobája falán:  
"Jézus, az Orvos."

Űl az ágyszélén szelíd-komolyan.  
Az ágyban fekszik egy beteg leány.  
Csak ül és fogja a leány kezét  
És néz rá hosszasan,  
Tekintetében gyógyító erő,  
Áldás és béke van.

A nagy orvos, a drága öreg úr  
Azóta elpihent.

De emlékéből, mint a falı kép ből  
Sugárzik az erő

S leszáll a szívemre a csend.

Ő ama názáreti örök Orvos

Hű követője volt.

A beteg fölé szívével hajolt.

Nem mondotta sokat:

Uram, Uram.

De: "Aki cselekszi az én ígemet" -

Az velem van.

És én most minden igaz orvos arcán,

Ki szeretettel fogja meg kezem,

Az ő arcát s az örök Orvos arcát

Felismerem.



Tetszett a műsor



Baráti csevej

# ELISMERÉSEK

## a példaértékű munkáért

A Semmelweis napi ünnepségen – a hagyományoknak megfelelően – idén is elismeréseket vettek át a Szatmár-Beregi Kórház és Gyógyfürdő dolgozói.

A korábbiakhoz hasonlóan dr. Vadász Mária főigazgató aranyozott ezüst emléklapetteket és főigazgatói dicsérő okleveleket adott át, s ebben az évben is elismerték az év kollektívája címmel a munkatársak összetartó, példaértékű tevékenységét.

Bejelentették továbbá, hogy 2006. október 23-án dr. Sánczi Gyula, a Vértranszfúziós Osztály osztályvezető főorvosa egészségügyi miniszteri díszoklevelet vett át életműve elismeréseként, a több évtizeden át végzett kimagasló tevékenységéért.

A rendezvény vendégeként köszöntötték Bozóki Zoltánt, Johnson & Johnson ASP üzletág vezetőjét, aki a Szatmár-Beregi Kórház és Gyógyfürdő vezetése felé az általa képviselt vállalat elismerését tolmácsolta, majd

*A Johnson & Johnson emlékdíját dr. Vadász Mária és Tukacsné Elek Éva vette át Bozóki Zoltántól*



emlékdíjat adott át **dr. Vadász Mária** főigazgatónőnek és **Tukacsné Elek Éva** műszaki igazgatónőnek a STERRAD plazmasterilizáló technológia magyarországi bevezetésében nyújtott értékes szakmai támogatásukért. A köszönő szavak között elhangzott: a plazmasterilizációs technológia a legkorszerűbb alacsony hőmérsékletű sterilizációs eljárás, mely a rákkeltő hatóanyagokkal működő korábbi, balesetveszélyes, egészségkárosító eljárásokat váltja ki,

lehetővé téve, hogy az értékes sebészeti műszerek minél előbb, biztonságosan felhasználhatóak legyenek a következő műtéthez.

A Szatmár-Beregi Kórház és Gyógyfürdő aranyozott ezüst emléklapettjét **Károlyi Kálmánné**, ápolási igazgató-helyettes, higiénikus főnővér, **Bardóczi Balázné**, a műszergazdálkodás csoportvezetője és **dr. Guti Vjacseszlav**, az Aneszteziológiai és Intenzív Terápiás Osztály osztályvezető főorvos-helyettes vette át.



**Károlyi Kálmánné**

Mintegy 30 éve szolgálja hűen odaadó munkájával a kórházat. Sok területen helyt állt, volt a sebészeti osztály ápolónője, aneszteziológiai altatónővér, onkológus asszisztens, a gyermekfertőző-koraszülött osztály főnővére. Szakmai tudásából adódóan méltán vált a higiénikus rend őrévé. A Központi Sterilizáló vezetője, higiénikus főnővér és közel 10 éve végzi lelkiismeretesen az ápolási igazgató-helyettesi teendőket. Munkájával nagyban hozzájárult a minőségügyi tanúsítványok sikeres megszerzéséhez.



**Bardóczi Balázné**

1996 óta dolgozik az intézményben. Példamutató precizitás és szorgalom jellemzi napi tevékenységét. Klinikai mérnökként az orvosi gép-műszerpark üzemképességének biztosítása nagyrészt rajta múlik. Nemcsak a műszergazdálkodási csoport vezetője, hanem a fejlesztési projektek aktív résztvevője is. Szakmai tudását felletesei és munkatársai is elismerik. Munkahelyi környezete megbecsüli kedves személyiségét, tisztelik elhivatottságát, szeretik segítőkészsége, szerénysége miatt.



**Dr. Guti Vjacseszlav**

Munkájával, hivatástudattal végzett orvosi tevékenységével mintegy 15 esztendeje áll a Szatmár-Beregi Kórház és Gyógyfürdő szolgálatában. Három éven át, 2004-2007-ig az Aneszteziológiai és Intenzív Terápiás Osztály osztályvezető főorvosa volt. Munkáját kimagasló szakmai precizitással és a betegek iránti mély elkötelezettséggel végzi. Munkatársaihoz fűződő kapcsolata példaértékű, segítőkészsége az öt követő generációk számára is minden bizonnyal irányt mutathat.

Az év kollektívája:

## a kórházi szűrőcsoport

*Az „Év kollektívája” megtisztelő címet az idei évben a Szatmár-Beregi Kórház és Gyógyfürdő Kiszálló Szűrőcsoportja kapta.*

Az elismerést dr. Vadász Mária főigazgatónőtól **dr. Nagyné Lovász Zsuzsanna** ápolási igazgató, a csoport irányítója és **Dávid Sándorné**, a belgyógyászati osztály osztályvezető főnővére, a kiszállások szervezője vette át.

A csoport önkéntes és odaadó munkájával évek óta szolgálja a környéken élők egészségmegőrzésének ügyét. Falunapokon, és a térség más rendezvényein is magas szintű szakmai felkészültségükkel bizonyítják az egészséges életmód és a betegségmegelőzés iránt érzett elkö-



*Az intézmény Kiszálló Szűrőcsoportja*

telezettségüket. Egészségiállapot felmérésekkel, tanácsokkal látják el a hozzájuk érkezőket. Áldozatos mun-

kájukat megköszönve gratulálunk, és további sikereket kívánunk a csoport tagjainak!

*Az elismerést dr. Nagyné Lovász Zsuzsanna és Dávid Sándorné vette át dr. Vadász Mária főigazgatónőtől*



*A Kiszálló Szűrőcsoport további tagjai:*

**Károlyi Kálmánné** ápolási igazgató-helyettes, higiénikus főnővér, **Dr. Hadiné Jármí Sarolta**, dietetikus, **Szarkáné Varga Krisztina**, a belgyógyászati osztály részlegvezető főnővére, **Végh Andrásné**, kardiológiai szakasszisztens (belgyógyászati osztály), **Véghné Demeter Angelika**, a belgyógyászati osztály ápolási asszisztense, **Széles Attiláné**, a belgyógyászati osztály adminisztrátora **Kissné Éles Erika**, a kardiológiai szakrendelő segédasszisztense, **Kovács László**, gépkocsivezető.

## Főigazgatói dicsérő oklevélben részesült:

dr. Mertus Attila megbízott osztályvezető főorvos (Sürgősségi Osztály), Hriczóné Dr. Koperdák Anna adjunktus (Szülészeti-nőgyógyászati Osztály), dr. Flaskár Jelena főorvos (Sebészeti Osztály), dr. Halászné dr. Barkóczi Katalin reumatológus szakorvos (Nyírbátori Szakrendelő), Királyné Sebestyén Anita főnővér (Belgyógyászati Osztály, Vn.), Kiss Margit főnővér (Rehabilitációs-krónikus Osztály, Vn.), Szentesiné Liszák Mária ápolónő (Sebészeti Osztály), Varga Imréné szülésznő (Szülészeti-nőgyógyászati Osztály), Királyné Pál

Anikó asszisztens (Belgyógyászati Szakrendelő, Vn.), Balogh Julianna szakasszisztens (Aneszteziológiai és Intenzív terápiás Osztály), Maródi Gusztávné asszisztens



*Dr. Mertus Attila átvesszi az elismerést*

(Reumatológiai Szakrendelő), Kovács Tünde vezető asszisztens (Foglalkozás-egészségügy Szakrendelő, Vn.), Jávor Attila csoportvezető (Anyaggazdálkodási Osztály), Zentai Péter elemző közgazdász, Molnár József mérnök (Informatikai Osztály), Kovács Erika rendszergazda (Informatikai Osztály), Kádár Sándorné munkaügyi előadó, Laczkó Józsefné takarítónő (Szülészeti-nőgyógyászati Osztály), Tóth Béla karbantartó, kazángép-kezelő (Műszaki Osztály-energiaüzem, Vn.), Fodor László gépjárművezető.

## Jutalom

az egyesületi tagoknak

A Magyar Ápolási Egyesület helyi szervezete, felelősségteljes és példamutató munkájukért minden évben elismerő oklevéllel és tárgyjutalomban részesíti tagjait. A Semmelweis napi ünnepségen az egyesület helyi szervezetének részéről Gyimesi Gábor ápolási osztályvezető adta át az elismeréseket. A javaslatokat az osztály és részlegvezető ápolók / asszisztensek tették meg.

### Elismerést vett át:

*Czellár Ilona* – Gyógyszertár, vezető asszisztens

*Dr. Havacs Ildikó* - Fül-Orr-Gégészeti osztály, osztályvezető főorvos

*Földházi Jánosné* – Sebészeti Osztály, ápoló

*Hibály Józsefné* – Laboratórium, Vásárosnamény, laborasszisztens

*Kiss Gáborné* – Gyermek-Pertőző Osztály, gyermekápoló

*Koncz Tünde* – II. sz. Belgyógyászati Osztály, ápoló

*Kovács Ágota* – Gyermek-Osztály, Fehérgyarmat, gyermekápoló

*Lóléné Varga Éva* – Intenzív Osztály, intenzív terápiás szakápoló

*Palla Attiláné* - Rehabilitációs és Krónikus Osztály, ápoló

*Paróczai Sándorné* – Rehabilitációs Központ, ápoló

*Szabó Katalin* - Röntgen Osztály, Vásárosnamény, röntgen asszisztens

*Végh Andrásné* – I. sz. Belgyógyászati Osztály, ápoló



Gyimesi Gábor gratulál dr. Havacs Ildikónak

## CITERÁSOK A SZÍNPADON



A Semmelweis napi ünnepség jó hangulatához hozzájárult a Panyolai Pengetősök Citerazenekar.

A csoport tagjai által játszott népdalok az ünnepi perceket foglalták keretbe: a megnyitó előtt és az elismerések átadása után szórakoztatták a jelenlévő dolgozókat, a nyugdíjas kollégákat és a vendégeket.

## SZAKMAI DÍJ A KAMARÁTÓL

2007-ben a Magyar Egészségügyi Szakdolgozói Kamara szakmai díját Fórizs Sándorné, a sebészeti osztály főnövére kapta, melyet a Magyar Egészségügyi Szakdolgozói Kamara helyi szervezetének elnöke, Lóléné Varga Éva adott át. Fórizs Sándorné 1974 óta szolgálja a kórházat. Munkáját kimagasló szaktudással végzi. Az évek során megszerzett gyakorlati tapasztalataival hatékonyan segíti az osztály életét. Empatikus magatartásával, becsületes munkájával méltán képviseli hivatásának igazi értékeit.



Fórizs Sándorné



Dr. Vadon Ferenc

## Főorvossá nevezték ki

Az ünnepségen bejelentésre került: a Szatmár-Beregi Kórház és Gyógyfürdő Tudományos és Oktatási Bizottságának felterjesztése és javaslata, valamint dr. Vadász Mária főigazgatónő döntése alapján **dr. Vadon Ferenc** főorvosi kinevezésben részesül.

Dr. Vadon Ferenc 2006. január 1. óta dolgozik az intézményben. Korábban a mátészalkai Területi Kórház kocsordi telephelyén tevékenykedett. Az általános orvosi diploma megszerzése után belgyógyászati szakvizsgáját 1987. novemberében szerezte, 1992. júniusában pedig reumatológia-fizioterápia szakvizsgát tett. Feladatát lelkiismeretesen, odaadóan végzi. A betegeivel türelmes és megértő, ezért nagyon szeretik, velük és munkatársaival is jó kapcsolat kialakítására törekszik. Kiemelkedő szerepet vállal a térség lakosainak rehabilitációjában, szakmai felügyeletet biztosít a gyógyfürdő ambuláns betegei és a Rehabilitációs Központ reumatológiai jellegű panaszokban szenvedő betegei számára.

## Ötven éve gyógyít

A Semmelweis napi rendezvényen rendhagyó megemlékezésre is sor került. **Dr. Sponták András** a kórház röntgen osztályának főorvosa ritka jubileumhoz érkezett. 50 évvel ezelőtt, 1957-ben szerezte meg orvosi diplomáját. Az ötven évből közel 10 éve dolgozik a Szatmár-Beregi Kórház és Gyógyfürdő intézményében. Ebből az alkalomból gratulálunk, jó egészséget kívánunk!

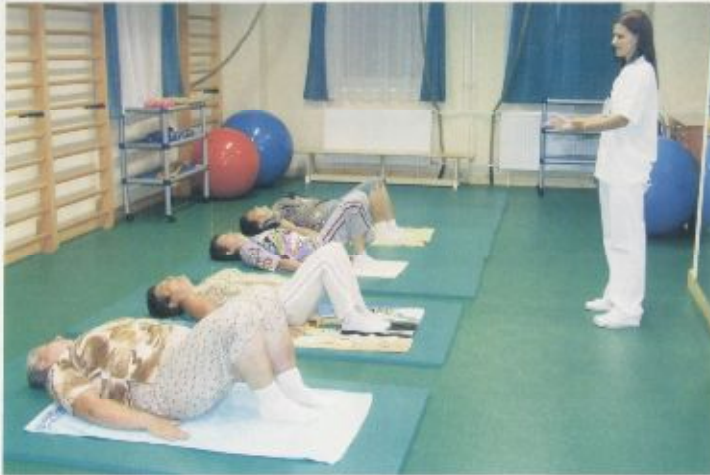




# Korszerű centrum a betegek szolgálatában

Az idei év kezdetétől az aktív gyógyítás lehetősége mellett a fekvőbeteg rehabilitáció is biztosított a Szatmár-Beregi Kórház és Gyógyfürdő betegei számára: az intézmény fehérgyarmati székhelyén kialakított rehabilitációs központja a térségben egyedülálló szolgáltatásokat nyújt a lakosság számára.

– A 80 ágyas, korszerű centrumban elsősorban a korai rehabilitációs kezeléseket igénylő mozgásszervi, szív-, agyi (stroke) és egyéb keringési betegeket, valamint a csontműtéten



átesettek és balesetet szenvedettek fogadjuk – tájékoztatott dr. Keszthelyi István, osztályvezető főorvos.

Elmondta: a rehabilitációra váró betegek háziorvosi beutalóval jelentkezhetnek a kórházi szakrendeléseken (reumatológia, ortopédia, traumatológia, belgyógyászat, kardiológia, ideggyógyászat), ahol megfelelő kivizsgálást követően a szakorvosok előjegyzésbe veszik őket a 2-3 hetes időtartamú gyógykezelésre. Az intézményben ápolott betegek kezelőorvosuk javaslatára közvetlen áthelyezéssel vagy előjegyzéssel kerülnek felvételre.

## Korszerűen felszerelve

A magas komfortfokozatú, igényesen berendezett betegszobák nagyobb-részt 3-4 ágyasok, de külön térítési díj megfizetése mellett lehetőség van

klimatizált, tv-vel, hűtőszekrényvel, és internet-csatlakozási lehetőséggel ellátott,

Szakmai jellegű kérdéseikkel további felvilágosításért forduljanak bizalommal Papp Sándor részlegvezető ápolóhoz a 44/511-111/847-es melléken, vagy a rehabkp@szbkorhaz.hu e-mail címen, egyéb kéréseikkel, javaslataikkal Szarka Judit marketing és PR menedzserhez a 44/511-165, vagy a 44/511-111/169-es melléken,

illetve a pr@szbkorhaz.hu e-mail címen, vagy levélben, illetve tájékozódhat a kórház [www.szbkorhaz.hu](http://www.szbkorhaz.hu) honlapján is.

Ha bárki úgy érzi, hogy betegségei érvényesítése során sérelem érte az intézményben, panaszával közvetlenül fordulhat a kórház betegügyi képviselőjéhez.

Fogadóóra: csütörtökön 14-16 óra között (A épület 2. emeletén a 201. ajtó). Tel: 44/511-111/239 mellék.



egy-két ágyas szobák igénybevételére is.

Az ambulancia és az alagsorban kialakított fizioterápiás kezelők, tornatermek korszerűen felszereltek, műszerezettek és szakképzett személyzet biztosítja a kezeléseket hatékonyságát. Gyógytornászok, gyógy-masszőrök, fizioterápiás asszisztenseken kívül foglalkoztató nővér, logopédus és pszichológus is segíti a betegek felépülését. Az épület zárt folyosón keresztül összeköttetésre került a kórház gyógyfürdőjével, ahol teljes körű fürdőgyógyászati kezeléseket vehetnek igénybe a betegek. A közel 2000 négyzetméteres rehabilitációs központ környezete csendes, az épületet övező parkban kellemesen pihenhetnek a betegek.

## Üdülési csekkel is

Amennyiben a beteg a felírt kezeléseken túlmenően szeretné a kórházi gyógyfürdőt igénybe venni, hétköznap 16.00 – 20.00 óra között, illetve szombat – vasárnap nyitvatartási időben, térítési díj ellenében megteheti. Belépődíj: 960 Ft, masszázis igényelhető 1500 Ft-ért, a szauna használata ingyenes.

A Rehabilitációs Központban folyamatos látogatási lehetőség biztosított a betegek hozzátartozói számára. Az ajánlott látogatási idő naponta 16.00 – 19.00 óra között van.

Amennyiben valaki saját maga kezdeményezi felvételét, vagy több-



latszolgáltatásokat igényel, úgy látási és fürdőgyógyászati szolgáltatásokért.

## Hasznos információk

- Bankjegygéautomata a kórház főbejárata mellett található
- Nyilvános telefon a főbejárat mellett és a Szülészet-Nőgyógyászati Osztály előterében található (érmével működik, visszahívható és nemzetközi hívásra is alkalmas)
- Újság, képeslap, bélyegárusítás a főbejárat folyosóján található
- Büfé a főbejárat folyosóján üzemel
- Gyógyászati segédesszköz üzlet üzemel a főbejárat folyosóján
- Szemüveg szaküzlet a szakrendelő épület 1. emeletén található
- Zártforgalmú gyógyszerértár üzemel a főbejárat folyosóján
- Fodrászat a mentőporta mellett található
- A la carte étkezési lehetőség - térítés ellenében - az intézmény éttermében 13.00 - 13.50 óra között vehető igénybe
- Zárt parkoló a Rehabilitációs Központ mögött található, ahonnan külső liften illetve akadálymentes rámpán lehet bejutni az épületbe.
- Postaláda a főbejárat előtt található, melynek üritése hétköznap 13.00 és 14.00 óra között történik.
- Foglalkoztató szoba a Rehabilitációs Központ földszintjén érkezés, tv nézés céljából is igénybe vehető.
- Igény szerint hétköznap délutánonként és hétvégeken csoportos kirándulás a környékbeli nevezetességekhez, gasztronómiai túrák illetve egészségmegőrzéshez kapcsolódó filmek vetítése a központban

## UV-sugár a gyógyfürdőben

Új, egyedülálló technológiával tisztítják a kórházi gyógyfürdő vizét a közel-múltban vásárolt UV-berendezés segítségével.

– A termálvizet nem lehet fertőtleníteni, de a meleg időben könnyen elszaporodhatnak a baktériumok, ezért döntöttünk a berendezés megvásárlása mellett – tájékoztatott Szűcs Attila, műszaki igazgató-helyettes. Mint elmondta, annak érdekében, hogy ne változzon meg a víz kémiai összetétele, UV-sugárral csírátlantás történik az új rendszernek köszönhetően. Az 1,88 millió forintos berendezést a Venturi Technika Kft-től szerezte be az intézmény, melyet közvetlenül a medencébe történő betöltés előtt alkalmaznak. Az új technológia előnye, hogy víz-tisztítás vegyszermentesen megoldható. A megfelelő tisztaságú gyógyvíz biztosítása érdekében egy különleges, mágneses rezonancia elvén alapuló vízkömentesítő berendezést is telepítettek a gyógyvízkút és a víztározó műtárgy közé.



■ Szűcs Attila mutatta be az új készüléket

## Ingadozik a hőmérséklet és a vérnyomás

Az ideai szélsőséges nyári időjárás jelentősen megviseli az emberi szervezetet.

A forró napokon az egészségesek is sokat panaszkodnak fejfájásra, szédülésre, vérnyomás ingadozásra. A keringési betegségben szenvedőknek ilyenkor elengedhetetlen, az egészségesekeknek ajánlott a rendszeres vérnyomásmérés.

Az otthoni vérnyomásmérés normálértékének felső határa 135/85 Hgmm; bár ez az érték nem jelent feltétlenül gyógyszeres kezelési javaslatot, az orvosok már ennél az értéknél is bizonyos életmód-változtatást javasolnak.

### Az otthoni vérnyomásmérés előnyei:

■ Összehasonlítva az egyszeri klinikai mérés eredményével jelentősen csökken a vérnyomás; ■ Ritkábban van szükség orvosi kivizsgálásra; ■ Az otthoni vérnyomásmérés lehetővé teszi, hogy mind a beteg, mind a családtagjai aktívan bekapcsolódjanak a kezelési programba.

Jó tudni, hogy az otthoni vérnyomásméréssel kapott egy vagy több magas érték nem egyenlő a hipertónia diagnózisával. Hangsúlyoznunk kell, hogy a hipertónia (magas vérnyomás betegség) diagnózisát csak orvos állíthatja fel, aki értékeli az egymás utáni vérnyomásmérések eredményeit a beteg egyéb adataival.

Ne felejtse el, hogy az otthoni vérnyomásmérés nem vezethet öngyógyításhoz!

### Összefoglalva

azt mondhatjuk, hogy az otthoni vérnyomásmérésre úgy kell tekintenünk, mint a magas vérnyomás korai felismerésének és kezelésének egyik részfeladatára.

A pontos mérés érdekében a készülékét időről időre ellenőriztesse, és a feljegyzett értékeket rendszeresen beszélje meg kezelőorvosával, így aktívan hozzájárulhat a gyógyulásához, egészsége megőrzéséhez.

## Aquafitness újra a gyógyfürdőben

A nagy érdeklődésre való tekintettel

### újraindul az aquafitness foglalkozás

a kórház fehérgyarmati székhelyén, a gyógyfürdőben.

A különleges szolgáltatást heti két alkalommal vehetik igénybe az érdeklődők. A hétfőn és pénteken 16.00 - 18.00 óra között tartandó foglalkozások 2 csoportban, 1 órában Hunyadi Annamária és Pandula Erika gyógytornászok irányításával zajlanak.

Az aquafitness (vizitorna) segíti az optimális testsúly elérését, javítja a szervezet vérellátását, élénkíti a vérkeringést, javítja a szív-működést, arányosan építi a test izomzatát, fejleszti a koordinációs képességet és a kondíciót, valamint rugalmasságot biztosít.

### Bejelentkezni

a 44/511-121-es telefonszámon vagy személyesen a gyógyfürdőben lehet.



## + VÉRADÁS

augusztusban

- |                               |                          |
|-------------------------------|--------------------------|
| 1. Fehérgyarmat-Papp Ker Kft. | 22. Panyola              |
| 8. Szamossályi                | 27. Fehérgyarmat Relabor |
| 13. Vásárosnamény-Interspan   | 29. Császló              |
| 15. Cégénydányád              |                          |



Szatmár - Beregi Kórház és Gyógyfürdő

## Virtuális látogatás a kórházban

Megújult a Szatmár-Beregi Kórház és Gyógyfürdő internetes honlapja.

A [www.szbkorporaz.hu](http://www.szbkorporaz.hu) címen mostantól még több információt és friss hírt talál a látogató az intézményről.

– Legszembetűnőbb változásként említhető, hogy áttekinthetőbbek lettek az oldalak, így könnyebben eligazodhat rajtuk az érdeklődő – emelte ki Nemes István, informatikus, a honlap készítője és karbantartója.

Ez utóbbit bizonyítja, hogy térképet is találunk a kezdőlapon, amely szintén a könnyebb eligazodást szolgálja. Különlegességként említhető, hogy a kórházi gyógyfürdő honlapja is elérhető közvetlenül a nyitóoldalról, s a hamarosan elkészülő, a rehabilitációs központ szolgáltatásait bemutató oldalakra is eljuthat innen az internetező. Az oldalakon található információkat folyamatosan aktualizálják, így a betegek mindig időszerű, pontos tájékoztatást kapnak a fontosabb tudnivalókról. Mint Nemes István elmondta, a tervek között szerepel az interaktív honlap létrehozása és az oldalak tartalmának idegen nyelvű megjelenítése is.

## Sátoraljaújhelyen tartottak előadást

A sátoraljaújhelyi Erzsébet kórház működésének száz éves évfordulóját szakmai konferenciával ünnepelték, melyre meghívást kapott a Szatmár-Beregi Kórház és Gyógyfürdő is.

Az intézményt dr. Simon János, a Belgyógyászati Osztály osztályvezető főorvosa, dr. Keszthelyi István, a Rehabilitációs Központ osztályvezető főorvosa, dr. Vass László, ortopéd szakorvos és dr. Jadallah Amin, sebész szakorvos képviselte szakmai előadásaival.

Előadásaik címe:

"Gyógyszer indukált súlyos neutropénia"

Előadó: Dr. Simon János osztályvezető főorvos Társszerzők:

Dr. Mohamad Nour Mohamad, Dr. Tóth László, Dr. Szabó Zsolt

"Laparoscopos appendectomy"

Előadó: Dr. Jadallah Amin szakorvos

Társszerző: Dr. Borbély Imre osztályvezető főorvos

"Kétoldali lábszártörés szövődményes esete. Esetbemutató"

Előadó: Dr. Keszthelyi István főorvos

„Elülső keresztszalag laesio miatt végzett térdműtétek az elmúlt 3 évben"

Előadó: Dr. Varga Lehel főorvos

Társszerző: Dr. Vass László főorvos

„Atípusos arthroscopos leletek meniscus ruptura gyanúja esetén"

Előadó: Dr. Vass László főorvos

Társszerző: Dr. Varga Lehel főorvos

## Gyógyúszás az egészségért

Petermann István úszóedző hétfőn, pénteken és szombaton 15.00 órai kezdéssel tartja a 4-5 fős, 18 éves kor alatti kezdő gyógyúszás foglalkozásokat. A részvételhez szakorvosi javaslatot tartalmazó gyermek háziorvosi beutaló szükséges, illetve a Gyógyfürdő recepcióján kell bejelentkezni! A gyógyúszás segít megelőzni a különböző betegségek kialakulását, korigálja a deformitásokat, kedvezően befolyásolja a keringést és légző rendszert, és jó hatással van az idegrendszerre! Közvetlen információ Major Zsuzsától, a Gyógyfürdő vezető asszisztensétől kérhető a 44/511-121-es számon! A foglalkozás a résztvevők számára ingyenes.

## A CUKORMENTES ÜDÍTŐ IS

## EGÉSZSÉGTELEN!

Sokan annak tudatában fogyasztanak cukormentes vagy kalóriaszegény üdítőket, hogy azok nem hizlalnak és az egészségre sem ártalmasak.



Amerikai kutatók szerint azonban ez egyáltalán nem igaz, a szívbetegségek és a diabétesz azokat is fenyegetik, akik cukros üdítők helyett rendszeresen diétásakat fogyasztanak.

Az eredmények egy átfogó, négy éven át zajló vizsgálatból származnak, melyben közel hatezer, ugyanabban a városban élő középkorú nő és férfi vett részt. A felmérés elején a vizsgált személyek mind egészségesek voltak.

A vizsgálat során megállapították, hogy a rendszeres üdítőfogyasztás 31%-kal növeli az elhízás esélyét, emellett annak esélye, hogy a derék körkerülete megnövekedjen, 30%-kal lesz magasabb, márpedig a testalkat változására vonatkozó jellemzők közül az utóbbi sokkal nagyobb mértékben jár együtt a szívbetegségek kockázatával, mint az elhízás önmagában.

Az eredmények meglepték a kutatókat,

mivel előzőleg azt gondolták, hogy a diétás és nem diétás üdítőket fogyasztók között kimutatható különbséget találnak majd. A felmérés tapasztalatai szerint az üdítőfogyasztók, attól függetlenül, hogy figyelnek-e az italok kalória- és cukortartalmára, hasonló étrenden élnek: általában kalóriadúsabb ételeket esznek, több telített zsírsavat és transzzsírt, kevesebb rostot visznek szervezetükbe, valamint keveset mozognak.

A jelenség okáról több feltételezés is él: az egyik szerint az édes ízű italok növelik az édesség utáni vágyat, emellett a folyadékoktól kevésbé lakik jól az ember, mint a szilárd tápláléktól, ezért az ilyen italokat fogyasztók valószínűleg összességében mégsem étkeznek egészségesen.

(Forrás: [www.vital.hu](http://www.vital.hu))



## Előadásokkal mutakoznak be

Nyírbátori szakorvosi napok elnevezéssel kreditpont-szerző egészségügyi konferenciát szervez október 13-ra a Szatmár-Beregi Kórház és Gyógyfürdő orvosok, gyógyszerészek és szakdolgozók számára. A nyírbátori Báthory kastélyban tartandó rendezvényen az intézmény fehérgyarmati székhelye, vásárosnaményi telephelye és nyírbátori szakrendelője mutatkozik majd be.

A találkozó programját dr. Simon János, a fehérgyarmati Belgyógyászati Osztály osztályvezető főorvosa koordinálja, s elmondta, a tervek szerint 10 órától szakmai előadásokat hallhatnak a résztvevők. Az intézmények orvosai, szakdolgozói mellett Debrecenből is érkeznek előadók a konferenciára. A tudományos program délután is folytatódik, s a szakrendelők tevékenységének bemutatása után orgona- és oboahangversenyen vehetnek részt a jelen lévők.



## ELFOGADJÁK AZ ÜDÜLÉSI CSEKKET

Üdülési csekkel is fizethetnek a betegek és a fürdőző vendégek az idei nyáron a Szatmár-Beregi Kórház és Gyógyfürdő bizonyos szolgáltatásaiért.

Elfogadják az üdülési csekket

- saját kezdeményezésre történő fekvő- és járóbeteg ellátásért,
- szűrővizsgálatokért (pl. menedzser-szűrés),
- a Gyógyfürdőben, illetve a Rehabilitációs Központban igénybe vehető extra szolgáltatásokért (pl. klimatizált, televízióval, hűtőszekrényvel és internet-elérési lehetőséggel ellátott egyágyas szoba).

A szolgáltatások üdülési csekkel történő megfizetése az intézmény pénztárában történik. Az üdülési csekket csak az a személy használhatja fel, akinek a nevére szól, de ez nem zárja ki azt, hogy a beteg kiegyenlítse a saját nevére szóló üdülési csekkel a szolgáltatást vele együtt igénybe vevők költségeit is. Az üdülési csekk teljes névértékében használható fel, készpénzre nem váltható át.



## Egészséges nyári táplálkozás

A nagy nyári melegben nem célszerű megterhelni szervezetünket, s nagyobb figyelmet kell fordítanunk emésztőrendszerünkre, szívünkre. Fogyasszuk az alábbiakat:

**Gyümölcsök:** áfonya, eper, dinnye, ribiszke, mangó, papaja, barack, cseresznye, meggy, alma, málna, bodza, szeder, ananász.

**Keserű zöldségek és gyógynövények:** mustár, vizitorma, kelkáposzta.

**Enyhébb aromájú zöldek:** káposzta, karfiol, spárga, borsó, zöldbab, lencse, csirák, lucerna

**Gyógynövények és magok:** fok-

hagyma, gyömbér, ginzeng, vöröslóhere, sóska, paprika, csalán és rozmarin, zab, zabkorpá, kukorica és hántolatlan rizs.

**Tejtermék:** kecsketej és kecskesajt  
És mely ételeket kerüljük el? Elsősorban azokat, melyek megterhelik a bélrendszert és a szívet, így az alkoholt, cukrot és mézet tartalmazó ételeket, a különféle adalékanyagot tartalmaz ételféleségek, továbbá a kávé és a csokoládét.

Azt se feledjük, hogy nyáron kerüljük a túlevést, főleg húsból, tojásból és sajtból.

(Forrás: [www.eletforma.hu](http://www.eletforma.hu))



## Fogyókúra nyaralás alatt?

Jól akarja érezni magát a nyaralás alatt is? Inkább fogyni szeretne, mint magára szedni néhány kilót? Lehetséges ez?

*Nos, van néhány tippünk!*

**1** Bárhová is megy nyaralni, mozogjon sokat! Reggel, este egy kis kocogás (pláne hegyre fel!), 10-20 hossz az uszodában, vagy a tengerben, egy kis gépezés a légkondicionált fitness teremben - bármelyik jó, csak csinálja mindennap!

**2** Igyon sokat - mert az tisztít is - s persze nem mindegy, hogy mit. Néhány ital, ami még élvezetes is, és segít a kilókkal való küzdelemben: jeges tea, limonádé (1 liter vízbe egy

egész lime vágva, egy jó marék mentalevél és mindössze egy csapott evőkanál cukor. Ha lime helyett 2 egész narancsot teszünk bele negyedekre vágva, akkor még cukor sem kell hozzá), frissen facsart gyümölcs és- zöldséglevek.

**3** Nem kell koplalni!  
Tulajdonképpen bármit ehettünk, amit kedvünk tartja, de:  
- lassan, és jól megrágva  
- kerülve a napi többszöri nassolást

- mindig csak addig együnk, amíg elmúlt az éhségérzetünk!

Ne mondja - lelkiismeret furdalástól vezérelve - hogy "Nem eszem deszsertet"! Ettől csak flusztrált lesz, s elrontja a nyaralást! Ha meg akar kószolni valamilyen édességet, hagyjon neki helyet a gyomrában!

Lehet, van rajtunk pár felesleges kiló, azonban ne a nyaralás alatt akarjunk szigorú fogyókúrát tartani. Ha mértékkel, lassan eszünk, s mellé eleget mozgunk - élvezhetjük a nyaralást is, hiszen az éppen a stressz levezetésére szolgál, s nem arra, hogy újabb feszültségekkel töltsük meg!

## Jászberényben mutatkozott be a kórház

Július 19-én, Jászberényben tartotta az Észak-alföldi Termál Klaszter Egyesület a bemutatkozó napját. Intézményünk, mint egyesületi tag kapott meghívást a jázsági városba. A szervezők változatos programokat szerveztek: a meghívottak bemutatkozó előadásai után lehetőség nyílt a Déry Múzeum, Jászberény város strandfürdőjének, valamint törökfürdőjének megismerésére. A Szatmár-Beregi Kórház és Gyógyfürdő intézményét dr. Keszthelyi István főorvos, Major Zsuzsa vezető asszisztens, Ruszin Csilla vezető gyógytornász és Szarka Judit marketing-és PR menedzser képviselte.

– A dr. Keszthelyi István főorvos által megtartott előadás (címe: Gyógyulás, rehabilitáció és balneoterápia egy helyen) után Katona Ilona, az Észak-alföldi Termál Klaszter Egyesület titkára elismerően szólt intézményünkről. Kiemelte többek között korszerű felszereltségünket, kellemes környezetünket, valamint az intéz-



mény fehérgyarmati székhelyén működő Rehabilitációs Központ jelentőségét. Terveiben szerepel, hogy a közeljövőben ellátogat intézményünkbe – emlékezett vissza Szarka Judit. A bemutatkozó napon képviseltette magát többek között Jászárokszállás önkormányzata, a Cívis Hotels Zrt., az EconoConsult Kft., Túrkeve, a Jász-Nagykun-Szolnok Megyei Termál és Gyógyturizmus Egyesület.

## Hogyan viseljük el a kánikulát?

Talán már unják ezt a tanácsot, de a nyári forróságban ez a legfontosabb:

**igyanak minél többet!**

Az izzadással ugyanis nagyon sok fontos anyag távozik a szervezetünkből, amelyeket pótolni kell. De nem csak emiatt fontos az ivás: az, akinek egyébként is alacsony a vérnyomása, az még jobban megszenvedheti ezeket a napokat, még jobban leeshet a vérnyomása, amit csak a folyadék tornázhat fel egy kicsit!

Semmiképpen se menjünk a déli órákban az utcára, csak ha nagyon muszáj! Elsősorban az idősek, a betegek, a csecsemők, a terhes nők és a vérnyomásproblémákkal küszködők vannak kitéve nagy veszélynek!

Húzzuk le reggel a redőnyt, sötétítsük be a szobát, éjszaka pedig csináljunk egy nagy kereszt-huzatot a lakásban, hogy alaposan kiszellőzzön!

Az autóval is legyünk óvatosak: lehetőleg árnyékos helyen parkoljunk, és soha ne hagyjuk a bezárt autóban a gyereket, kutyát, bármilyen élőlényt. Egy tűző napon álló autó belső hőmérséklete ugyanis hatvan fok is lehet!

Ha nem kívánja a levest, akkor is egyen, ez ugyanis az elvesztett ásványi sókat is pótolja!



## Depressziót okoz a napfény?

Sok ember, aki nyáron depresszióba süllyed, nem realizálja, hogy levertségét nem élete új fordulatai okozzák, hanem időszakos érzelmi zavarok.

Bár az időjárás okozta depresszió a téli szürkességben és hidegben érhetőbbnek tetszik, mint a napfényben és melegben, mégis megesik, hogy valakiből pont ezek a legtöbb ember által kellemesnek tartott körülmények hozzák ki a rosszkedvet.

A két különböző évszakhoz kötődő depresszió tünetei eltérők: a télen letargiába süppedő személyek rengeteget alszanak, felszednek pár kilót, és folyamatosan szénhidrát után sóvárogznak, míg a nyáron magukba zuhanó emberek tünetei az étvágytalanság, nyugtalanság, álmatlanság és szélsőséges esetekben az öngyilkossággal kapcsolatos fantáziálgatások.

A téli depresszió oka érthető: fény hiányában a szervezetben nő a melatonin, azaz az alvásért felelős hormon szint-

je. Nyáron azonban ennek pont az ellenkezője áll fenn, tehát az ébrenlétért, élénkségért felelős hormon, a szerotonin erősen megtalálható a testben. Mint a depresszió általában, a nyári levertség is sokkal inkább a nőket sújtja, mint a férfiakat.

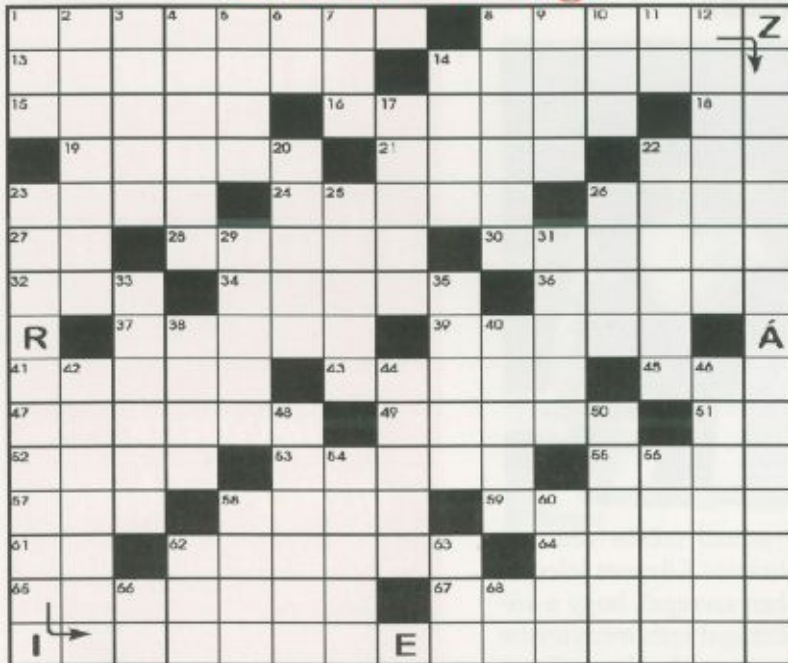
A levertség kezelhető gyógyszeres úton, de sokaknál az olyan "praktikák" is beválnak, mint például a reggeli úszás, légkondicionáló használata a lakásban és az irodában, valamint a gyakori zuhanyozás hideg vízzel.

Ha hangulatunk a tiszta ég ellenére beborul, gondolkozzunk el rajta, hogy vajon tényleg van-e okunk búslakodni, vagy csak a meleg évszak túl sok pozitívuma ártott meg kicsit? Mint tudjuk, jóból is megárt a sok.

(Forrás: [www.eletforma.hu](http://www.eletforma.hu))

## REJTVÉNY

## Elefánt - dolog



Két kérdésre keressük a választ:

1. Miért visel az elefánt piros zoknit?
2. Miért úszik az elefánt hátton?

Vizszintes: 1. Például kenyeret vág 8. Válasz az első kérdésre 13. A Hitler elleni sikertelen merénylete miatt kivégzett német tengernagy (Wilhelm 1887-1945) 14. Kapós, keresett, kurens 15. Formai 16. Görög eredetű férfinév - nevét viseli a nyíregyházi Görög Katolikus Hittudományi Főiskola 18. Rangjelző szócska 19. Bácsika 21. Előtt ellentéte 22. Hangjegyek 23. Visel, nyü - régiesen 24. Bizonyos almafajtákra jellemző 26. Gumioptika 27. Búcsúzó szócska 28. Előtagként a jelentése: hő- 30. Hotel 32. Részben firkál! 34. Az olajbogyó sajtolásának maradványából készült olaj 36. ... - bánya - község Borsod-Abaúj-Zemplén megyében 37. A Maros-Körös közéből való 39. Mexikó kenus olimpiakönk (Tibor) 41. Iráni nyelvű, a Kaukázusban élő nép tagja 43. Pest megyei község, Cegléd-től 16 km-re 45. Páratlanul kopasz! 47. Olyan könyvalak, melynek tizenhat lapja van (tizenhatodtrét) 49. Szemétbe hajít 51. Téba centruma! 52. Megyénk 53. Kéziszerszám 55. Sangria ... - spanyol ital 57. Őszi hónap rövidítése 58. A nemzetközi sakkszövetség rövid neve 59. Alig észrevehetően mozdul 61. Kilométer 62. A második kérdésre adott válasz eleje 64. Állatok ékessége, de fegyvere is 65. Japán nagyvárosból való 67. ... Razin - az 1859-es szentpétervári felkelés vezetője

Függőleges: 1. A kén és a kalcium vegyjele 2. Község a Kis-Balaton nyugati szélén 3. Mai 4. Ilyen hely például egy város 5. Germán eredetű, az 1990-es években ismét gyakoribbá vált férfinév 6. Te meg ő 7. Európai Űrügynökség (European Space Agency) 8. Élelem, ellátás (francia eredetű szó, rövidebb változata) 9. Lendület 10. A rezsimben benne van! 11. Néma tanú! 12. Porciókra osztó 14. Kis Katalin 17. Ilyen a közös ló háta! 20. Lócsemege 22. Bizalmas szóhasználat: cuccok 23. A második kérdésre adott válasz folytatása 25. Amor ... vincit - a szerelem mindent legyőz 26. Zadar magyar neve 29. A Noszty fiúnak volt Tóth Marival! 31. Zoltánka 33. Az ilyen jegy már használt 35. Korallzátony 38. A hattyúval hozták hírbe! 40. Bandinak is becézik 42. Életrajz jelzője is lehet 44. A régi Magyarország vármegyéje volt 46. Peti 48. Csenedesedik, csillapodik - tájszóval 50. Összehasonlítások kedvelt szava 54. Kellemetlen kitöltésváló 56. Község a Rábaközben, Csornától 18 km-re 58. Nagy a ..., búsuljon a ló! 60. Napszak 62. ... stop - szünet nélkül 63. Részlet az Ulysses-ből! 66. A Citroen betűjelzése 68. A lengyel pénz rövidítése

Kis-Balaton nyugati szélén 3. Mai 4. Ilyen hely például egy város 5. Germán eredetű, az 1990-es években ismét gyakoribbá vált férfinév 6. Te meg ő 7. Európai Űrügynökség (European Space Agency) 8. Élelem, ellátás (francia eredetű szó, rövidebb változata) 9. Lendület 10. A rezsimben benne van! 11. Néma tanú! 12. Porciókra osztó 14. Kis Katalin 17. Ilyen a közös ló háta! 20. Lócsemege 22. Bizalmas szóhasználat: cuccok 23. A második kérdésre adott válasz folytatása 25. Amor ... vincit - a szerelem mindent legyőz 26. Zadar magyar neve 29. A Noszty fiúnak volt Tóth Marival! 31. Zoltánka 33. Az ilyen jegy már használt 35. Korallzátony 38. A hattyúval hozták hírbe! 40. Bandinak is becézik 42. Életrajz jelzője is lehet 44. A régi Magyarország vármegyéje volt 46. Peti 48. Csenedesedik, csillapodik - tájszóval 50. Összehasonlítások kedvelt szava 54. Kellemetlen kitöltésváló 56. Község a Rábaközben, Csornától 18 km-re 58. Nagy a ..., búsuljon a ló! 60. Napszak 62. ... stop - szünet nélkül 63. Részlet az Ulysses-ből! 66. A Citroen betűjelzése 68. A lengyel pénz rövidítése

## RECEPT

## Újkrumplis csirkegytál



Hozzávalók 4 személyre: 1 konyhakész csirke, 50 dkg vegyes leveszöldség, 20 dkg kelkáposzta, 1 kis fej vörös-hagyma, 40 dkg újburgonya, 8 szem egész bors, 1 makkáskanál őrölt gyömbér, 1 csipet szerecsendió, 1 evőkanál vágott lestyán, vagy petrezselyem

Előkészítés: A csirkét megtisztítjuk, megmossuk, nyolc darabra vágjuk, mint a paprikás csirkéhez.

Elkészítés: 1. A csirkét forró vízbe tesszük, felforraljuk, és amikor forr, 5 percen át lassan főzzük, majd leöntjük róla a vizet, és lemossuk a darabokat. 2. A húst tiszta vízbe tesszük fel főni, annyi vizet öntsünk rá, hogy éppen ellepje. Amikor forr, lehabozzuk, sózzuk, és nagyon lassan főzzük. 3. Amíg fő, az újburgonya kivételével megtisztítjuk, megmossuk, és hasábokra vágjuk a zöldségeket. A csirke mellé tesszük, majd ha ismét van habja, leszedjük. Beletesszük a borsot, a gyömbért, a szerecsendiót, és nagyon lassan főzzük 50-60 percen át. 4. Megtisztítjuk, megmossuk az apró újburgonyát, és a főzési idő letelte után a húshoz adjuk. Puhulásáig főzzük, majd félrehúzzuk, megszórk a lestyánnal, és tálaljuk. Adhatunk mellé reszelt tomat is.

## VICCEK

Két orvos beszélget. Azt mondja az egyik:  
- Egyszerűen képtelen vagyok a feleségem izlését követni. Ha szövetet veszek neki, ha seLYmet, szinte biztos, hogy másnap elrohan kicserélni az anyagot.  
- Érdekes tünet - mondja a másik. - Ki kellene vizsgálni, nincs-e valami anyagcserebetegsége.

- Doktor úr, miért írta ki a rendelőjére, hogy minden hétfőn öt és hat között rendel?

- Mert mind a két betegem akkor ér rá.



IMPULZUS

A Szatmár-Beregi Kórház és Gyógyfürdő lapja

2007/4

Szerkesztő: Koncz Nóra

Nyomtatás: "ZsZs GRAND" Kft.  
- Bátor Nyomda Pó. Nagy István 5.003

Székhely: 4900 Fehérgyarmat  
Damjanich út 1.  
Tel.: 44/511-111,  
Fax: 44/511-130  
e-mail:  
fgyarmat@szbkozahaz.hu

Telephely: 4800 Vásárosnamény,  
Ady E. u. 5.  
Tel.: 45/570-770  
Fax: 45/570-762  
e-mail:  
vnameny.@szbkozahaz.hu

[www.szbkozahaz.hu](http://www.szbkozahaz.hu)

ISSN: folyamatban

Felelős kiadó:

Dr. Vadász Mária főigazgató